

第2回メディカルセミナー開催レポート

5月19日(土)に「心不全にならないために、そして繰り返さないために—健康寿命増進のために重要な心臓ケア—」をテーマに、第2回メディカルセミナーを開催しました。永井敏雄 循環器内科部長が講師を務め230名の方にご参加いただきました。



永井 敏雄 循環器内科部長

まずは、団塊の世代が後期高齢者を迎える、いわゆる「2025年」問題について、日本脳卒中学会、日本循環器学会が取り組む「脳卒中と循環器病の年齢調整死亡率を5年で5%減少させる」、「健康寿命を延伸させる」ための「ストップ CVD (脳心血管病)」活動を紹介しました。心疾患は、平成28年の病因別死亡率で悪性腫瘍に次いで2位、15.1%。そのうち心不全が37.2%と最も大きな原因となっており、心不全を予防することがとても重要なことを示しています。

一般的には、運動時や夜間の息切れ、足のむくみは心不全の特徴的な症状ですので、こうした症状がある場合には気をつけてください。無症状期でも、高血圧、糖尿病、肥満、動脈硬化、高脂血症、貧血、心筋梗塞の既往、心肥大、心拡大、弁膜症は心不全の「リスク」。こうしたリスクを減らすためには禁煙、節酒、減塩、適切なカロリー摂取、低脂肪食が重要で、リスクを減らす実践的な方法をご紹介します。

また、慢性心不全には過剰な安静は状態の悪化を招くため、適度な運動、それも有酸素運動が大切です。適切な日々の運動量や運動方法、体操をご紹介します。一方で、過剰な運動も危険なことをお知らせしました。

慢性心不全になった方は、上記より一歩厳しい管理が必要で、さらに風邪などから症状が悪化することがあることから、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの予防接種をお勧めしました。



元気よく「筋トレと有酸素運動」を行う善田理学療法

最後に、慢性心不全に対する薬物療法の歴史と現状を説明し、「症状がよくなっても突然中止すると悪化するため、自己判断で中止はしない」などの注意点をお伝えしました。

リハビリテーション体操では、善田督史理学療法士が「筋トレと有酸素運動」をご紹介します、大勢の方が参加しました。

○次回は、7月21日(土)10:30~11:50に

第3回メディカルセミナー 知っておきたい神経内科(脳神経内科)の病気
—どんなときにかかるの?—(市川グランドホテル)

講師:内田 智之 神経内科部長、国際医療福祉大学 医学部教授

なお、6月16日(土)14:00~15:00には、第57回けんこう教室

「ここまで治せる皮膚の最新治療」~めざせ、皮膚トラブルのない生活を~(当院)

講師:森村 壮志 皮膚科副部長、国際医療福祉大学 医学部講師) を予定しています。