

第 20 回府民健康フォーラム

～私たちの暮らしと薬・栄養・臨床検査～

テーマ：（心不全予防）心臓を守って健康寿命をのばそう

開催日：令和7年10月26日（日）

会 場：グランフロント大阪 コングレコンベンションセンター（ルーム3）

主 催：（公社）大阪府薬剤師会・（一社）大阪府臨床検査技師会・（公社）大阪府栄養士会

後 援：大阪府・大阪市

参加数：157名



基調講演【大阪心不全地域医療連携の会(OSHEF)でやってきたこと、みえてきたこと】

講師 大阪市立
総合医療センター
循環器内科部長

阿部 幸雄 先生

心不全になる前段階として高血圧や糖尿病などリスクがある病気があるが、心不全はどんな病気、心不全になったら治療はどうするのかについて講演されました。

五臓六腑は伝統中国医学において人間の内臓全体を言い表す言葉として用いられてきたが、五臓とは、肝・心・脾・肺・腎を指す。六腑とは、胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦（リンパ管）を指す。

心は、神を臓して血脈を司る。五臓六腑を統括し、知覚・記憶・思考・判断などの精神活動の支配、五臓六腑の調和を保ったりしている。

「君主の官」「五臓六腑の大主」と呼ばれる。

心不全は色々な原因で心臓の機能が低下し、むくみ、体重増加、息切れ、食欲不振など様々な症状が出ること。

心臓と血液の循環：

心臓はポンプのように機能し、全身に血液を送り出している。右心房から右心室へ、そして肺に送られ左心房から左心室へと流れ、左心室から全身へ送り出された血液は心臓に戻りサイクルを繰り返す。

心不全の原因となる心臓病＝全ての心臓病（心筋梗塞・心筋症（拡張型心筋症や肥大型心筋症）・弁膜症（大動脈弁狭窄症や僧帽弁逆流症など）・不正脈（心房細動など）・先天性心疾

患（心房中隔欠損症など）}

心臓病で起こること：後方障害＝胸や体に水分貯留。呼吸困難や浮腫。

前方障害＝体の血流不足。疲労・倦怠感、腎不全

心不全患者が入院から退院した後の再入院比率が多くなっている。そのために再入院を防ぐこと、何回も悪くなることを防ぐことができれば長生きができる。入院回数が増加することで死亡率はアップしている。

心不全が悪くなるきっかけは、薬の飲み忘れ、塩分・水分のとりすぎ、感染症、ストレス、過労（長時間の外出など）、これらを防げば悪化を防ぐことができる。

心不全は治る病気ではなく安定させる病気である。

そのために大阪市北部で共通の心不全地域医療連携システムを作った。

大阪府心不全地域医療連携の会（Osaka Stop Heart Failure＝OSHEF オーシェフ：メンバー北野病院・診療所・大阪府総合医療センター）

①患者教育の共通化としてハートノートといわれる患者へのテキストブック。

②評価方法の共通化として、あなたの水分量や朝のベスト体重など点数方式で評価。

③クリニカルパスとして、クリニックの医師とのやり取りの診療情報（水分制限の目安など）の共通化の3種のツールからなるものを作成。

評価方法の点数化（5点以上→すぐにかかりつけ病院救急外来受診。4点→当日または翌日外来受診。3点→1週間以内に受診。）

合計点数での評価方法はどのような受診行動をとったらよいか本人・家族、そして連携する職種、本人を知らない人にもわかりやすくするためである。そして心不全再入院を防ぎたい。もし再入院しなければならないとしても軽症で済ませたい。

OSHEF の活用・ワークフロー：当院では週 1 回の多職種で、心不全地域連携パス会議を実施し、心不全導入患者を決定している。

服薬指導・栄養指導・看護師による自己管理用紙の記入方法・MSW による退院支援（地域の受け入れに関して）実施。→退院→退院 2 週間後主治医外来受診し、飲水制限や体重維持が守られているか、管理用紙記入ができていないか確認（導入が可かどうか判断）→病診連携へと移行。（または当院外来・ドロップアウト）

OSHEF の連携現状と効果：開始から 7 年 10 ヶ月 495 名（かかりつけ医連携患 389 名 79%・当院フォロー患者 106 名 21%）。

OSHEF 導入効果としては、死亡率は減らなかったが、再入院は減った結果となり、アンケートからは意識変容ができていくという効果としてあるものの、導入後 1 年または再入院時患者アンケートでは、意識変容（わかっちゃいるけど）はあるが、行動変容（やめられない）はできていない結果がみられ、そういう患者にできるようになっていただく方法はあるか？（例：水分制限は理解しているが、実質はできていない。過労についても良くないことはわかっているが、それでも同様である。）そこで、動機づけ面接法（面接者の「正したい反射」を抑え、行動変容に伴う両価性「変わりたい、一方で変わりがたくない」という相談者の気持ちを丁寧に引き出し、目標に向けて相談者自らの気づき→行動変容に繋ぐというプロセスを支える面接スタイルである。）を検討している。

OARS（オールス）という開かれた質問・是正・聞き返し・要約（気づきを大事にする。できたところまで褒める）そして解決法について情報提供する。

情報提供の許可をとることから行う。→これらで変化に賛成する意見＝チェンジトークを引き出して強化する。

行動心理学（人間の行動を理解、予測しコントロールを目指す学問分野）

マーケティングや教育現場での応用：子供や学生のモチベーション向上にも用いられる。

報酬や称賛を提供することは、続行することへの意欲向上。期待や目標に対する明確なフィードバックは、学習者の行動を向上させ成功体験につながる。

例えば、ラジオ体操→スタンプカード→スタンプそろうとお菓子もらえる→ラジオ体操頑張ろう！といったように、わかっていなくても出来ることを。

OSHEF は ICT 導入による連携を推進中。

まとめ

- ① どんどん増える心不全例の再入院を防ぐことが重要。
- ② 大阪心不全地域医療連携の会（OSHEF）は、病院や職種、学閥を超えた都市型の心不全予防地域連携パスである。（アドバンスケアプランニング、見守る、クリニックの先生と基幹病院の連携）
- ③ アンケート結果からは、わかっている人にできるようになってもらうことが重要であることがわかってきた。（自身の身を守る減塩や水分量）



講演Ⅲ「心臓を守っていくための「食生活」」

講師 大阪市立総合医療センター

医療技術部栄養部

杉本 真一 氏

① 朝食とバランスの良い日本食パターンが心臓を守ることを理解する。

心不全と食事の関係：生活習慣の管理として健康的な食生活とあるが、朝食を食べないことの影響として毎日朝食を食べる人と比較して、心疾患リスク＋14%・脳卒中リスク＋18%・出血性脳卒中＋36%・心臓発作・冠動脈疾患リスク＋27%・心不全発症リスク＋38%。

欠食が心臓に与える影響：朝食を食べない→血圧・血糖の急上昇→肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病を招く→心不全リスクを高める。

健康的な食生活とは：地中海食・DASH 食・

日本食パターン・食事バランスガイド参考。

日本食は魚、大豆、野菜、海藻、キノコ、果物などを多く取るが、醤油や味噌汁・漬物などで塩分が多くなりやすく減塩を心がけた和食が推奨される。

バランスのとれた食事の基本：主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせる。野菜・果物・豆類・魚を豊富に摂る。塩分と脂質は控えめにする。

推奨野菜摂取量は 350 g / 日（うち緑黄色野菜は 120 g）。日本人の平均摂取量は約 256g/日（男性 262g・女性 251g）。腎機能障害やカリウム制限が必要な場合は注意が必要。

② 食塩のとりすぎに気付き、減らす具体策を知る。

日本人の平均塩分摂取量は 9.8g/ 日で目標値より高い。（目標値：男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満・WHO5.0g 未満）。

塩分とりすぎると血圧が高くなり血管が弱くなって動脈硬化が進み、心臓や脳の病気になりやすく、腎臓の働きも悪くなる。

塩分チェックシートを利用して自身の塩分摂取量を確認する方法を紹介。

食塩を減らす工夫：食品表示を確認。かけるよりつける、汁は残す。だしと素材の旨味を活かす。香辛料、ハーブの利用。加工食品の使用を減らす。

減塩でもだしや酢、香味野菜を使えば満足感

が増す、辛味や酸味で食事のアクセントをつけるとよい。

減塩醤油や無塩だしでもナトリウムや添加物が含まれているので調味料は計量し適量にとどめる。

外食やコンビニ食でも栄養成分表示の食塩相当量を確認する。汁物のスープを残す工夫も有効。

高血圧でなくても塩分の多い食事は将来の心血管リスクを高めるため、若いうちから減塩を心がける事が大切。

③ サルコペニアを予防し、心不全リスクを下げる行動を学ぶ。

適切な栄養管理により、筋力低下を予防し、再入院率を低減させる。

筋肉を守る食事と運動：魚・豆・乳製品・赤身肉など良質のたんぱく質を毎食とる。筋力トレーニングやウォーキングなど適度な運動を習慣化。朝食をとり日中の活動エネルギーを確保。ビタミンDやカルシウムの補給も忘れずに。

まとめ：朝食を食べ、食塩を減らしバランスの良い日本食は心臓を守ります。

減塩と栄養豊富な食材で血圧と血管を健康に保ちます。

筋力を維持する生活習慣が心不全予防に直結します。

（文責 医療 藤井 千絵）

新入会員への生涯教育無料受講券送付について

新入会員の皆様に、給食・栄養の指導業務の専門職として活躍するために大切な研修制度である生涯教育制度を体験していただきたく、入会時に1単位分の無料受講券をお届けいたします。会員の皆様には、知人、後輩等への入会案内の際に、この特典のあることを、ご紹介いただければと思います。