

香川県民の死因に占める循環器病は1位のがんと同水準(※1)で、大きな割合を占めています。そうした状況を改善しようと、香川県、香川大学、ノバルティス ファーマ株式会社の3者は2021年に連携協定を締結。循環器病の予防や正しい知識の普及啓発などに取り組んできました。今回は改めて、県、大学、かかりつけ医、薬剤師がそれぞれの立場から、香川の循環器病の現状や予防、対策の方向性について意見を交わしました。

循環器病

香川県民のハートを守る座談会

きょうから予防!

企画・制作/四国新聞社広告局、香川県、香川大学、ノバルティス ファーマ株式会社



健診受けて、生活習慣見直そう／星川氏

処方薬は飲み続けることが大事／木村氏

かかりつけ医と早期の心疾患予防を／佐々木氏

「香川安心ハート手帳」の活用を／南野氏

循環器病の現状

中野氏 循環器病とは、どのような疾患を指すのでしょうか。
南野氏 循環器は体の中で血液が循環する器官で、循環器病は具体的には心臓と血管の病気のことです。心臓の病気としては心不全、脳や心臓に流れる動脈が病気になる場合、脳梗塞、心筋梗塞が大部分を占めます。

中野氏 循環器病は死因の中で大きな割合を占めているそうですね。
星川氏 厚生労働省の人口動態統計(2023年)によると、香川県の死因の1位はがんで全体の21.9%ですが、心疾患の16.1%と脳血管疾患の6.2%を合わせた循環器疾患はがんよりやや多い現状です。

中野氏 実際に現場で患者さんと向き合う立場から、循環器病をどう捉えていますか。
佐々木氏 75歳以上の後期高齢者の患者さんが多く、心疾患の中では特に心不全の方が増えている印象です。日本だけでなく世界的にも今後爆発的な増加が予想され、心不全パニックと呼ばれるように、心不全は心不全と言いつつ、心臓の動きが悪いもののみと考えられていたものが、今は心臓の動きは良いものの「拡張」が悪い心不全になるケースが増えています。心エコーで心臓の収縮をみても判断がつかず、見つけにくい心不全を早期発見するのに有効とされているのが、BNP検査です。BNPは心臓から分泌されるホルモンで、血液検査によって測定できます。

中野氏 全国的に心疾患が増えている理由がありますか。
佐々木氏 平均寿命が短かった時代は、多くの人が病気になる前に亡くなっていたのが実状でした。しかし、医療の進歩で平均寿命が延び



中野氏 循環器病を予防するために大切なことは何でしょうか。
南野氏 定期的な健診を受けて、食事・運動療法を行うことです。循環器病は予防できることが最大のポイント。動脈硬化による病気の多くは、予防することが可能です。動脈硬化は硬くなった血管が細くなって詰まったりします。動脈硬化の原因は高血圧や糖尿病といった生活習慣病なので、生活習慣病を予防することによって動脈硬化や心不全を予防することができます。

中野氏 60歳ぐらいの男性であれば、どの程度の運動がお勧めですか。
南野氏 日本動脈硬化学会では、成人は1日合計30分以上を週3回以上、可能であれば毎日、と推奨しています(※2)。

佐々木氏 有酸素運動は軽い負荷酸素を取り込みながら行うウォーキングや自転車こぎなどです。心肺機能やふくらはぎ(第二の心臓)が鍛えられ、血液循環が改善し、脂肪も燃焼されます。軽いスクワットや踵上げ運動などの軽い筋トレと組み合わせると最も効果的と言われています。心疾患のある方は心臓リハビリを行っている医療機関で、適切な運動処方箋を作成してもらうことが重要です。

循環器病を予防するために

中野氏 循環器病を予防するために大切なことは何でしょうか。
南野氏 定期的な健診を受けて、食事・運動療法を行うことです。循環器病は予防できることが最大のポイント。動脈硬化による病気の多くは、予防することが可能です。動脈硬化は硬くなった血管が細くなって詰まったりします。動脈硬化の原因は高血圧や糖尿病といった生活習慣病なので、生活習慣病を予防することによって動脈硬化や心不全を予防することができます。

星川氏 2023年度の血液検査(※4)では、脂質異常は小4が11.0%、中1は9.6%、2型糖尿病リスクは小4が11.7%、中1が14.5%でした。新型コロナウイルス禍で外出機会が減り、運動不足になるなど生活スタイルが変化しているのが主な原因とみられ、心配しています。

中野氏 循環器病を予防するために大切なことは何でしょうか。
南野氏 定期的な健診を受けて、食事・運動療法を行うことです。循環器病は予防できることが最大のポイント。動脈硬化による病気の多くは、予防することが可能です。動脈硬化は硬くなった血管が細くなって詰まったりします。動脈硬化の原因は高血圧や糖尿病といった生活習慣病なので、生活習慣病を予防することによって動脈硬化や心不全を予防することができます。

星川氏 2019年に健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器に係る対策に関する基本法が施行されました。県でも同法に基づき「国の基本計画に沿って、22年に2カ年の「循環器病対策推進計画」を初めて策定。県民の健康寿命を40年までに3年以上伸ばすことなどを目標に掲げ、予防のための生活習慣改善の啓発や保健・医療・福祉サービスの提供体制の充実などを総合的に展開しています。予防策として子どもの肥満・生活習慣病の予防を推進、早期発見に向けて特定健診・特定保健指導の実施率を高め、いくつ、産学官がそれぞれの立場と役割を生かしながら取り組んできました。



星川氏 県内の小学校4年生と中学校1年生を対象に、血液検査(香川県小児生活習慣病予防健診)を実施し、コレステロールや中性脂肪をみる「脂質」、生活習慣が主要因となる2型糖尿病の疑いや発症リスクをみる「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」、非アルコール性脂肪性肝疾患の疑いをみる「脂肪肝」などを調べ、家族ぐるみで生活習慣の改善に取り組んでもらうのが狙いです。県民向けの健康調査(※3)では、若い世代の野菜摂取量が少ない、運動習慣があまりないといった結果も出ています。改善のきっかけとして健診を受けてもらいたいですね。

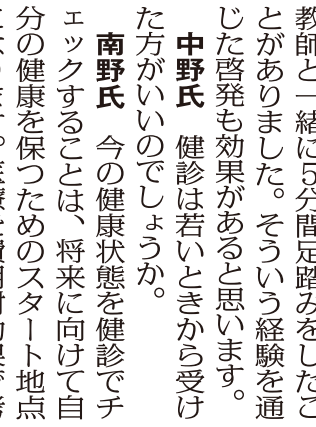
中野氏 小・中学生の血液検査の結果はどうでしょうか。
星川氏 2023年度の血液検査(※4)では、脂質異常は小4が11.0%、中1は9.6%、2型糖尿病リスクは小4が11.7%、中1が14.5%でした。新型コロナウイルス禍で外出機会が減り、運動不足になるなど生活スタイルが変化しているのが主な原因とみられ、心配しています。

中野氏 循環器病の患者さんを減らす、香川県の心臓(ハート)を守るための取り組みをお聞かせください。
星川氏 2019年に健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器に係る対策に関する基本法が施行されました。県でも同法に基づき「国の基本計画に沿って、22年に2カ年の「循環器病対策推進計画」を初めて策定。県民の健康寿命を40年までに3年以上伸ばすことなどを目標に掲げ、予防のための生活習慣改善の啓発や保健・医療・福祉サービスの提供体制の充実などを総合的に展開しています。予防策として子どもの肥満・生活習慣病の予防を推進、早期発見に向けて特定健診・特定保健指導の実施率を高め、いくつ、産学官がそれぞれの立場と役割を生かしながら取り組んできました。

中野氏 早期発見と併せて、子どもとその保護者が病気の意味をしっかり理解していただくことも大事なことです。香川県と香川大学、ノバルティスファーマとの連携協定で実施した県民意識調査(※6)で、「コレステロール値が高いことは、心臓病の原因になる」ということを理解している人は20~40代では20~30%程度だったことが分かりました。県民の方に病気のことをよく知ってもらうためにも、公開講座などを積極的に開くことが重要になります。

中野氏 予防という観点で、薬剤師の立場からいかがでしょうか。
木村氏 服薬継続の指導をして治療の効果を上げることも大事ですが、薬剤師が循環器病の予防についてもいろいろお知らせできることがあるのではないかと思います。学校薬剤師をしている小学校の学校保健委員会でポテトチップス1枚食べて、そのカロリーを消費するのにどのくらいの運動が必要かという栄養指導の話があり、その場で児童、父兄、教師と一緒に5分間足踏みをしたことがありました。そういう経験を通じて啓発も効果があると思います。

中野氏 健診は若いときから受けた方がいいのでしょうか。
南野氏 この健康状態を健診でチェックすることは、将来に向けて自分の健康を保つためのスタート地点になります。医療を費用対効果で考えると、予防健診は少ない費用で健康増進が期待できます。香川での取り組みをまとめて、政策提言なども生かしていければと考えています。



南野氏 「運動処方せん」もあり、脈拍数がどれくらいになる運動をしたらよいかという目安も書いてあります。手帳は、急性心筋梗塞の患者を引き受ける県内11病院で渡しており、急性期病院を退院した後は、手帳を持ってかかりつけ医や薬局に行っていた方がいいです。

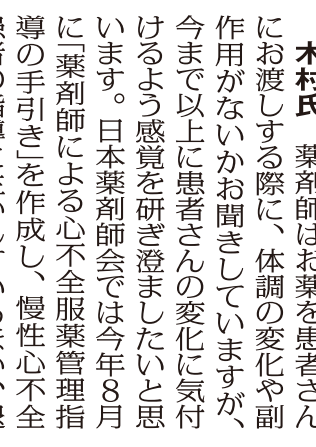
中野氏 自分自身がどのような状態かを知ることは大切なことです。手帳の認知度はどうでしょうか。
星川氏 患者さんや病院任せになっている部分があるのも事実です。患者さんが自分自身の病気を治療に取り組んでもらうためにも、手帳を持ってかかりつけ医や薬局に行く重要性を啓発し、広めていければと思います。

中野氏 かかりつけ医の立場から、県民の「ハート」を守るために一番大切なことは何でしょうか。
佐々木氏 循環器病のこと、自分の健康状態を知ることです。地域住民向けの健康セミナーやワークショップを定期的に開催し、循環器病の予防に関する最新情報の提供や健康な生活習慣の大切さ、定期健診の意義を啓発できればと考えています。併せて、再発予防も大切。心臓リハビリは再発予防効果の高い治療で、運動療法や食事指導、生活指導、

中野氏 香川大学の取り組みはいかがでしょうか。
南野氏 厚生労働省のモデル事業として、22年に脳卒中・心臓病等総合支援センターを開設しました。これは、専門的な知見を生かして地域の医療機関に情報提供を行うほか、行政と連携して住民への啓発などに取り組み、患者さんのサポート体制を整えるものです。また、支援センターを含む産学官連携で「香川安心ハート手帳」の改訂を行いました。手帳は心筋梗塞を発症した人を対象に、2度目の発症を防ぐのを目的に病院でお渡ししています。手帳を持つ患者さんを中心に、急性期の病院とかかりつけ医が連携しながら、共通の情報と目標を持って健康を増進していくという香川県の大きな取り組みの一つです。改訂版では、表紙にシールを貼り「この受診にもこの手帳を必ず持参してください」と記載しています。手帳をかりつけ医や薬局に行く時に持って行き、情報をみんなで共有しながら総合的な健康増進を支援していきます。

中野氏 手帳は血圧やコレステロール値、手術箇所など、細かいところまで記入できるようにしていますね。
木村氏 手帳はお薬を患者さんにお渡しする際に、体調の変化や副作用がないかお聞きしていますが、今まで以上に患者さんの変化に気がけるよう感覚を研ぎ澄ませたいと思います。日本薬剤師会では今年8月に「薬剤師による心不全服薬管理指導の手引き」を作成し、慢性心不全患者の指導に生かしているほか、退院後の服薬状況を継続的に管理するための情報共有ツール「薬剤管理サマリ」も、患者さんの情報を医師と共有するための文書「服薬情報提供書(兼心不全フォローアップシート)」などを活用しています。「香川安心ハート手帳」も広げていきたいと思っています。また、薬剤師の在宅訪問も増えているので、訪問看護師など連携を取りながら、主治医につないでいきたいと考えています。

中野氏 最後に県民の皆さんへメッセージをお願いします。
南野氏 香川県には年齢に合わせた健診があります。循環器疾患は予防できるので、食事と運動に気を配るとともに、定期的に健診を受けることで心臓を守ってほしいと思います。私たちも病院内だけでなく、地域連携など病院の外に出て、いろいろな啓発事業に取り組んでいきます。



中野氏 循環器病の患者さんが増えている理由がありますか。
佐々木氏 平均寿命が短かった時代は、多くの人が病気になる前に亡くなっていたのが実状でした。しかし、医療の進歩で平均寿命が延び、

【出典】(※1)2023年人口動態統計(厚生労働省)(※2)動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版(※3)2022年県民健康・栄養調査(香川県)(※4)2023年度香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要(小学生版)2023年度香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要(中学生版)(※5)成人家族性高コレステロール血症診療ガイドライン2022(※6)Therapeutic Research Volume45, Issue1, 9-12(2024)(※7)JCS急性心筋梗塞診療ガイドライン(2018年改訂版)