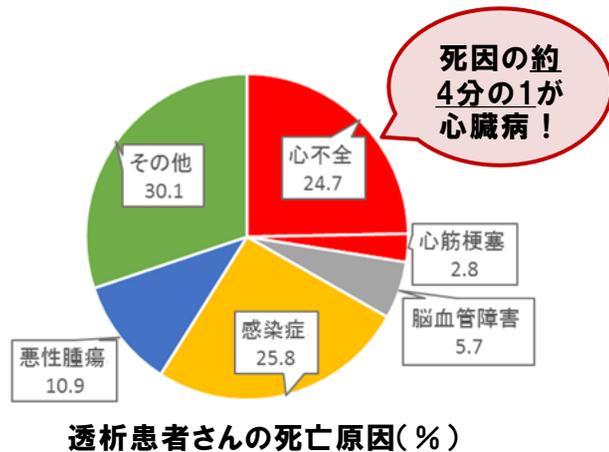


○透析患者さんの合併症-心疾患-

透析患者さんの多くは、腎臓病が悪化して亡くなっているわけではなく、多くの方が心臓病で亡くなっています。



透析患者さんに関する主な心臓病

心不全

「心不全」とは病名ではなく、心臓のポンプ機能が低下した状態です。様々な心臓病が原因となります。

虚血性心疾患

心臓の筋肉に栄養を送る血管(冠動脈)が詰まって、突然の胸痛や冷や汗などがみられます。狭心症や心筋梗塞のことをいいます。

心臓弁膜症

心臓の弁が石灰化などにより動きが悪くなり、心臓が血液をうまく送り出せなくなります。

不整脈

心臓の疾患や血液中のカリウムの異常などが原因で、心拍数やリズムが不規則になります

☆どうして心臓が悪くなるの？

透析患者さんは一般の人に比べて、**心血管系疾患を起こすリスクが高い**ことがわかっています。動脈硬化の進行、腎機能の低下に伴って心臓にかかる負荷が大きくなることなどが原因です。

動脈硬化の進行

動脈硬化は、透析患者さんが合併しやすい**脂質異常症**や**高血圧**、**糖尿病**などによって進行します。さらにリン、カルシウムの代謝異常が加わって、血管の石灰化が進みやすいことが特徴です。

心臓にかかる負荷の増大

透析患者さんは、透析と透析の間は水分が体に溜まるため、体液(血液)量が増えます。**血液量が多いと、それを全身に送り出す心臓に負荷がかかります。**また、透析患者さんが合併しやすい貧血も、心臓に負荷がかかる原因になります。

☆心臓病を予防するためにできることは？

朝晩、毎日血圧を測りましょう！

心臓病の予防には、**血圧のコントロールが重要です**。最低でも1日2回、血圧測定、記録をしましょう。

食生活を見直しましょう！

塩分や、リン、カリウム等に注意しながらも、**バランスの良い食事**をしっかりと食べましょう。

体重の変化を少なくしましょう！

ドライウエイトから離れすぎないように、**中2日の場合は5%、中1日の場合は3%の体重変化に抑えましょう。**

例. ドライウエイト 50kgの人の場合
中2日:+2.5kg以内、中1日:+1.5kg以内

適度な運動を行いましょう！

毎日の継続が大切です。まずは無理のない範囲で、短時間行って下さい。

心臓病を防ぐためには、**動脈硬化の予防や、心臓に負担をかけないことが重要になります。**

透析患者さんの心血管系の疾患は、透析導入前から進行していることが多いので、**早い段階から予防しましょう。**