



ケアプラザ協力医の医療コラム

●心臓の弁膜症について

横浜市深谷俣野地域ケアプラザ協力医

医療法人社団ピーエムエー ソフィア横浜クリニック

老年科専門医 認知症専門医 循環器内科専門医 玉城貴啓



夏の訪れを感じる季節となりました。強い日差しの中にも蝉の声が聞こえ始め、いよいよ本格的な暑さが近づいています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。気温と湿度が一気に上がるこの時季は、体力を消耗しやすく、心臓にも負担がかかりやすい季節です。こまめな水分補給と休息を忘れず、無理のない生活を心がけてまいりましょう。

さて今回は、加齢とともに増加する心臓の病気「弁膜症（べんまくしょう）」についてご紹介いたします。症状が気付きにくく、放置すると命に関わることもあるため、早期発見・早期治療が重要です。

●弁膜症とは

心臓の中にある「弁」と呼ばれる部分が正常に働かなくなる病気です。心臓には4つの弁（僧帽弁・大動脈弁・三尖弁・肺動脈弁）があり、それぞれが血液を正しい方向へ送り出す役割を担っています。弁が硬くなり開きづらくなる「狭窄（きょうさく）」や、しっかり閉じられずに血液が逆流してしまう「閉鎖不全」が起こると、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液が送れなくなります。

●こんな症状にご注意を

弁膜症の症状は、初期にはあまり現れないため見逃されがちですが、次のような変化に心当たりはありませんか？



- ・階段を上るとすぐ息切れする
- ・動悸や胸の圧迫感がある
- ・横になると呼吸が苦しくなる
- ・足がむくむ、疲れやすくなった
- ・以前より体力が落ちた気がする

こうした症状がある場合、加齢や体力の問題だけではなく、弁膜症による心機能の低下が原因の可能性もあります。

●早期発見のために

弁膜症は自覚症状が少ないまま進行することが多いため、特に50歳を過ぎたら、一度は心臓の専門検査（心エコーなど）を受けてみることをおすすめします。地域の特定健診や物忘れ検診を受ける際にも、医師に気になる症状を伝えることで、心臓疾患の発見につながることもあります。少しでも気になる体調の変化があれば、早めに医療機関を受診し、早期に対応していくことがご自身の健康を守る第一歩です。

暑さが厳しくなるこの季節、心臓にも優しい生活を意識して、健やかにお過ごしください。当院でも、弁膜症を含めた心疾患のご相談を随時受け付けておりますので、気になる症状がある方はお気軽にご相談ください。

ふうま 医療講座

誰にでも起こる心臓の病気

～心不全ってどんな病気？～

開催日時：令和7年9月25日（木）13:00～14:00

講師：ソフィアクリニック院長 玉城 貴啓 医師

場所：深谷俣野ケアプラザ 3階 多目的ホール

●参加費無料 お申込は **045-851-0121** まで

フードドライブの窓口を開設しています

フードドライブとは、まだ十分に食べられる食品を集めて、必要な方のために役立てる活動。食品廃棄を減らすことにもつながります。

場所：深谷俣野ケアプラザ 2階 受付横の保管用ボックス

時間：開館時間内 平日・土日祝日 9時～17時頃まで **第3金曜日は休館日です**

受け入れている物品：食料 常温保存できるもの、未開封のもの、賞味期限が分かるもの

家庭で使いきれない食品を寄付して、他の方に役立ててもらいませんか。

大正食品配布会は3か月ごとに、必要とする方への食支援を行っています。一点のみでも、気兼ねなくお寄せください。

主催：大正食品配布会

他の受付窓口：大正地区センター、ハートケア横浜小雀、

ちえのわチュンチュンカフェ、原宿ケアプラザ

※お手数ですが受付時間については各施設にお問い合わせください。

ご報告：5月26日（月）横浜薬科大学 薬草園見学

参加者 17名（深谷町、俣野町、原宿、戸塚町、鎌倉などから）

心配されていた雨も降らず、比較的涼しい日。門の周りを伝うバラが美しかったです。

薬草園は学生の学習や研究のためスタッフの方により整備されており、「和漢薬」「西樹木」「西広場」「西洋ハーブ」「木陰」「温室」の6つのエリアがあります。私たちは自由に園内を歩き回り見学させていただきました。薬科大学の職員の方々が個々に説明に当たってくださいました。ほとんどが初参加者でしたが、同じ興味を持つ方同士で交流されていました。最後にモバイルファーマシーの車両も見せていただき、被災地で担う役割を知ることができました。



今回見ることが出来た植物の一部

コーヒーの花、バナナの花と赤ちゃん ブラックベリーの花、ジューンベリー、ヤマモモ、アーモンド、クルミ、肉桂、ミント、バジル、ラムズイヤー、ヒソップ、オレガノ、ポリジ、カレープラント、アーティチョーク、オニアザミ、ニゲラ、ナスタチウム、ヤグルマギク、ハリギリなど

5月の薬草園見学には最適な時期だったと思いました。

参加者の声

- ・名前だけ知っていた植物を、実際に見ることができた。
- ・身近な植物の薬効が分かった。
- ・薬草についてもっと知りたい。
- ・ドリームランド時代を知っているので、その後の変化の様子見られてよかった。
- ・機会があればぜひまた参加したい。

最後にご協力くださった横浜薬科大学の職員の皆さま、ありがとうございました。

