

京大リウマチ通信

第44号

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター

2026/1/22



関節リウマチと心不全：心臓を守るための「早期発見」と「予防」

1. はじめに：心臓の驚くべき働き

私たちの生命活動の中心で、休むことなく働き続ける臓器、それが心臓です。心臓は、酸素や栄養を含んだ血液を全身の隅々まで送り出し、同時に老廃物を含んだ血液を回収するという、2つの重要な役割を担っています。これらの機能により、私たちの全ての細胞が必要な酸素と栄養を受け取り、健康を維持することができるのです。心臓は、私たちが意識することなく、生命維持に不可欠な血液を全身に送り届けています。

ご存知でしたか？あなたの心臓は、1分間におよそ **70回**、1日で約 **10万回**、そして一生を通じて約 **30億回** も拍動を続けています。驚くべきことに、心臓が全身に送り出す血液のうち、自分自身の活動のために使うのはわずか **5%**に過ぎません。残りの **95%**は、脳や筋肉、内臓など、全身のあらゆる組織のために供給されているのです。まさに、自らを顧みず「みんなのために尽くす」健気で愛おしい臓器と言えるでしょう。

関節リウマチを抱える皆様にとって、心臓の健康を維持することは極めて重要です。このコラムでは、その理由と、心臓を守るために何ができるのかを、分かりやすく解説していきます。

2. なぜリウマチ患者さんは心臓に注意が必要なのか？

心臓病のリスク要因といえば、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などの生活習慣病を思い浮かべる方も多いでしょう。実は、これらはすべて体内に「慢性炎症」を引き起こし、その炎症が血管や心臓を傷つけていることが明らかになってきました。慢性炎症は、次のようなメカニズムで心血管系に悪影響を及ぼします：

- 血管の壁を傷つけて動脈硬化を促進⇒**狭心症、心筋梗塞、高血圧**などをひきおこします。
- 心臓の筋肉（心筋）の働きを弱める⇒**心不全**につながります。
- 心拍をコントロールする自律神経のバランスを乱す⇒**不整脈**を誘発します。

関節リウマチを抱える方は、関節だけでなく全身で**慢性的炎症**が続いています。つまり、リウマチ患者さんは、生活習慣病がなくても、すでに心血管系に負担がかかりやすい状態にあるのです。実際、関節リウマチの患者さんは、そうでない方と比較して心不全を発症するリスクが **約2倍高い**と報告されています。さらに、関節リウマチ患者さん特有の心臓への負担を増やす要因として、以下も挙げられます：

- CRP（C反応性タンパク）などの**炎症マーカーが高い状態が続くこと**
- 関節の変形や痛みによる運動制限や、それに伴う**活動性の低下**
- 治療に用いられる特定の薬剤（**NSAIDs**や**ステロイド**など）の長期的な影響

だからこそ、関節リウマチの皆様がご自身の心臓を守るためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症、禁煙などの管理に加えて、リウマチによる炎症そのものをしっかりとコントロールし、肥満を避けて適切な体重を維持することが極めて重要な鍵となります。

3. 「心臓の動きが良くても心不全？」—2つの心不全タイプを知る

「心不全」と聞くと、多くの方は「心臓のポンプ機能が弱り、血液を送り出す力が低下した状態」をイメージするかもしれませんが、心不全は、大きく分けて2つのタイプに分類されます。

- **左室駆出率（EF）が低下した心不全（HFrEF）**
心臓が血液を送り出す「収縮する力」が弱くなった状態です。従来からよく知られているタイプの心不全です。
- **左室駆出率が保たれた心不全（HFpEF）**
心臓の収縮する力は正常に保たれていますが、
 - ①心臓の筋肉が硬くなり、血液を取り込むために「十分に広がる」ことができなくなる（**拡張不全**）
 - ②左心房という心臓の部分が効率的に働かなくなり、心室への血液の送り込みが不十分になる
 - ③動脈硬化により心臓への負担が増える
 - ④肺の血管の圧力が高くなる（**肺高血圧**）などの状態により、心不全になってしまうタイプです。

重要なのは、**リウマチ患者さん**では、特にこの「**左室駆出率が保たれた心不全（HFpEF）が多い**」と言われている点です。このタイプは、一見すると心臓の動き（ポンプ機能）は正常に見えるため、診断が難しい場合があります。そのため、診断には心臓超音波検査（心エコー）で心臓の拡張機能を詳しく評価したり、血液検査で心臓への負担を示すバイオマーカー（BNPやNT-proBNP）を測定したりすることが非常に有用です。

4. 心臓からの SOS? 主治医に相談すべき 5 つのサイン

心不全は、一度発症すると寛解（症状が落ち着くこと）と増悪（症状が悪化すること）を繰り返しながら、徐々に進行していくという性質を持っています。だからこそ、病気の進行を緩やかにし、より良い生活を維持するためには「**早期発見・早期介入**」が何よりも重要です。では、このような心不全の兆候をできるだけ早く見つけるためには、どのようなサインに注意すればよいのでしょうか。

日常生活の中で、以下のような変化に気づいたら、それは心臓からのサインかもしれません。些細なことと思わず、ぜひ主治医の先生に相談してください。

主治医に相談するポイント：

- ◆以前は問題なかった **平坦な道** を歩くだけで、息切れがするようになった
- ◆動いた時に、**胸が押される** ような痛みや圧迫感がある
- ◆脈が **速くてバラバラ** に打つ（1分間に **120 回以上**）、
または極端に遅い（1分間に **40 回以下**）
- ◆夜、横になると **息苦しくて目が覚める** ことがある
- ◆特に理由がないのに、**2~3 日で 2kg 以上の急激な体重増加** がある



5. 心臓を守るために今日からできること

大切な心臓の健康を守るためには、日々の生活における皆様自身の能動的な取り組みが不可欠です。リウマチの治療と並行して、以下の 3 つの柱を意識した生活を心がけましょう。

1. 炎症のコントロール

- ✓ リウマチの主治医から処方されたお薬を確実に服用し、病気の活動性を低く保ちましょう。
- ✓ 定期的な血液検査で、CRP や血沈といった炎症反応の値を確認することが重要です。

2. 生活習慣の改善

- ✓ 塩分の摂りすぎは血圧を上げ、心臓に負担をかけます。減塩を心がけましょう。
- ✓ 禁煙と節度ある飲酒は心血管系の健康に直結します。
- ✓ 関節の状態に合わせて、無理のない範囲でウォーキングなどの定期的な運動を続けましょう。
- ✓ 肥満（BMI 25 以上）は、それ自体が体内の炎症を悪化させる大きな要因です。適切な体重を維持することは関節だけでなく心臓を守るための炎症コントロールに直結します。

3. 定期検査

- ✓ 年に 1 回は心電図検査を受け、不整脈などがいないかチェックしましょう。
- ✓ 血圧や脂質（コレステロールなど）、血糖の値を定期的に測定し、基準値内にコントロールしましょう。
- ✓ 気になる症状がある場合やリスクが高い場合には、主治医と相談の上、心臓超音波検査や BNP 測定を検討しましょう。

まずはできることから一つずつ、主治医と相談しながら始めてみましょう。

6. まとめ

関節リウマチと心不全は、どちらも「慢性炎症」が深くかかわっています。だからこそ、リウマチの治療を受けている方にとって、心臓の健康を守ることも全身管理の大切な一部なのです。幸いなことに、心不全は早期に発見し適切に対応すれば、その後の経過を大きく変えることができます。

このコラムを読んで不安に思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、過度に心配する必要はありません。関節の状態とともに心臓の健康にも目を向けていただき、息切れ、むくみ、動悸など、少しでも気になることがあれば、遠慮なくお話しください。一緒に、健やかな毎日を守っていきましょう。



文責) 循環器内科・先制医療・生活習慣病研究センター 加藤恵理

外来担当医表

(2026 年 1 月現在)

	月	火	水	木	金
107 室				エコー外来	中坊
108 室	大西	村上	田中	中島	田中
109 室	納田		藤井 (第 2.4)	村田	村田(第 2.4) 藤井(第 1.3)
110 室	山本				

ご予約なしで受診される

患者さんは午前 11 時

までに受付してください。

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター

ご予約は ☎ 0570-030-311 (ナビダイヤル) へ

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54

