



心不全患者の食事療法

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士 横山紗織 蜂谷祐子 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授 市川和子
監修：川崎医科大学循環器内科学 准教授 根石陽二

心不全とは、『急性・慢性心不全診療ガイドライン（2017年改訂版）』で「なんらかの心臓機能障害、すなわち、心臓に器質的および/あるいは機能的異常が生じて心ポンプ機能の代償機転が破綻した結果、呼吸困難・倦怠感や浮腫が出現し、それに伴い運動耐容能が低下する臨床症候群」と定義されています。

現在の日本における死因別死亡総数の順位では、近年増加傾向にある心疾患が悪性新生物に次いで2番目が多く、心不全による死亡がその原因として最も多くなってきています。『Circulation Journal. 2008; 72』によると、2005年時点での総患者数は97万9千人であり、2020年までの5年ごとで9万人増加し2015年には約110万人であるとされています。また、今後は日本の総人口が減少する中で心不全患者の割合は増加し、その中でも65歳以上の高齢者心不全の増加が推測されています。

心不全は、急性増悪を発症し繰り返し入院することで病態は悪くなり、生活レベルの低下をきたします。そのため、再入院をいかに予防するかが重要なことです。そのためには心不全に対する適正な薬物療法が重要であることはもちろんのこと、併発する高血圧・糖尿病・脂質異常症およびメタボリックシンドロームなどの生活習慣病で心臓に負担をかけないように日常の生活管理を行うことも心不全患者にとっては大切なことです。その中の1つとして栄養療法があります。心不全患者に対し食塩制限や水分制限を含めたさまざまな栄養療法の介入は心不全の増悪・再入院の予防につながる重要な治療の1つです。

食事のポイント

○減塩食は1日6g未満を目標にする。

重症心不全の場合には1日3g未満の厳格な食塩制限が必要です。高齢者の場合、過度の減塩が食欲を低下させ栄養不良の原因となるため、適度調整が必要です。

○適正体重を目標とした適正なエネルギー摂取とする。

目安として25～30kcal/kg(標準体重)※/日、過体重の場合には月あたり1～2kg減が目標です。

※(標準体重(kg))=(身長(m))²×22 身体活動レベルIで計算

○肉類よりも魚・大豆・大豆製品を積極的に食べる。

魚類には中性脂肪値を下げたり、動脈硬化を防ぐDHAやEPAが豊富に含まれています。

大豆(例：レシチン、イソフラボン)には食物纖維や抗酸化物質、カリウムも含まれているため、総コレステロール値、血圧を下げる働きがあります。

○カリウムなどのミネラルや食物纖維が不足しないように、野菜・果物を積極的に食べる。

カリウムは、ナトリウム利尿を促進し、血圧を下げる効果があるとわかっています。減塩と合わせて、積極的にカリウムを摂る料理を選択しましょう。（参考：『日本人の食事摂取基準2015』目安量：2,000～2,500mg）

※ただし、腎臓病の場合はカリウムの摂り過ぎで悪化することもあるので、医師に相談下さい。

○水分管理

軽症の心不全の場合は水分制限は不要ですが、体重や尿量、血圧のモニタリングしながら調整しましょう。重症心不全で希釈性低ナトリウム血症をきたしている場合は、水分制限が必須となります。

高齢者の場合、加齢とともに口渴中枢の機能が低下することを考慮し、適切な飲水に対する支援が必要になります。

※1日1,000～1,500mL程度の水分補給をしましょう。

○喫煙、アルコール

<喫煙>あらゆる心疾患の危険因子であり、心不全患者では禁煙により死亡率や再入院率が低減することが示されているので、禁煙が必須です。

<アルコール>アルコール性心筋症が疑われる場合は、禁酒が不可欠です。他は適切な飲酒習慣に努め、大量飲酒を避けましょう。

※アルコールはエタノール換算で、男性20～30mL/日、女性10～20mL/日以下に制限しましょう。

「日本循環器学会/日本心不全学会. 急性・慢性心不全診療ガイドライン（2017年改訂版）. 2018より引用」

(↓日本人の食事摂取基準2015より作成)

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル						
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000