

新型コロナウイルスに関するQ&A

(心臓病患者さん向け)

この記事は : ESCの記事を元に、日本向けに改変が必要な箇所は改変、追記したものです。 <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/what-heart-patients-should-know-about-the-coronavirus-covid-19>

<はじめに>

新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、心臓病をお持ちの患者さんは、一層の不安を抱えていらっしゃるかもしれません。日本循環器学会は、患者さんに寄り添い、必要な循環器診療を提供できるよう、今後も努めてまいります。また、患者さんとそのご家族に必要な情報を適宜速やかに提供してまいります。

まずは心臓病患者さん向けQ&A（本頁）を作成しましたので、こちらを読んでいただければ幸いです。

< 重要なこと >

✓ 症状のある時は受診してください

感染予防のため医療機関受診を控えるよう呼びかけがある中ですが、心臓病患者さんにおいては、下記の症状が出た場合は、受診を控えないようにお願いします。

まずは主治医にお電話でご相談ください。

- 悪化する胸痛
- 動悸
- 息切れ
- 失神

✓ お薬の内服は継続してください

心臓病のお薬は、健康状態を保つために非常に重要なものです。すべての薬を処方通りに飲むことを継続してください。お薬に不安がある場合は、主治医に相談してください。

✓ 感染予防に努めてください

感染予防のため、石けんでの手洗いを励行し、3密（密閉、密集、密接）は控えてください。自宅内での運動など、体調に応じてできる範囲で体は動かしましょう。

✓ 予定している検査や手術が延期になることがあります

病院受診により患者さん自身が感染することや、患者さんが感染を広げてしまうことを防ぐため、また、急を要する治療を優先して行うために、状態が安定している患者さんの検査や手術を延期させていただく場合があります。延期中も必要な治療は継続されますし、状態の変化があれば柔軟に対応させていただきますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。検査や手術の延期についてご不安がある場合は、主治医とご相談ください。

<よくある質問>

- 問1 心臓病患者は、心臓病を持たない人よりも新型コロナウイルス感染症にかかるリスクが高いですか？
- 問2 新型コロナウイルス感染症の重篤な症状を発症するリスクは、心臓病を持つすべての患者に同じようなものなのか、それとも違いがあるのでしょうか？
- 問3 ブルガダ症候群なのですが、特別に注意した方が良いことはありますか？
- 問4 新型コロナウイルスが心臓発作や不整脈を起こすと聞きましたが、本当でしょうか？
- 問5 糖尿病や高血圧のある心臓病患者はよりリスクが高いですか？
- 問6 新型コロナウイルスが心筋炎や心膜炎を誘発する可能性があると聞きました。過去に心筋炎・心膜炎を起こしたことがある場合、2回目の発症もしやすいのでしょうか？
- 問7 心臓病のある人は、ない人よりも新型コロナウイルスで死亡する可能性が高いですか？
- 問8 ニュースによると、新型コロナウイルスの影響を最も受けやすいのは、高齢者と持病のある人たちとのことです。持病があれば、どの年齢でも影響を受けやすいのでしょうか。
- 問9 感染していると思ってもすぐに病院に行ってはいけないことはわかっていますが、心臓病がある場合はいつ受診すればいいのでしょうか？

<感染予防>

- 問10 心臓病があるのですが、感染予防のための追加の対策はありますか？
- 問11 感染しないようにするためには、自己隔離したほうがよいのでしょうか？
- 問12 今年インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを接種したのですが、このウイルスには効果がありますか？
- 問13 ウイルスから身を守るために、マスクを着用した方がよいですか？
- 問14 ペットから新型コロナウイルスに感染することはありますか？

問15 新型コロナウイルスに複数回感染することはありますか？

＜薬について＞

問16 心臓の薬の服用量は変更した方がいいのでしょうか？

問17 これから薬が不足することはありませんか？

＜外出について＞

問18 通院は継続した方がよいのでしょうか？それとも、病院に行くのは避けた方がよいのでしょうか？

問19 人混みを避ければ、公園に行ったり、外を歩いたりしても大丈夫ですか？

問20 公共交通機関を利用してもいいですか？

＜心穏やかに過ごすために＞

問21 とても不安な気持ちになっています。気分を良くするためにはどうしたらよいのでしょうか？

<よくある質問>

問1 心臓病患者は、心臓病を持たない人よりも新型コロナウイルス感染症にかかる危険性が高いですか？

いいえ。感染症は、誰でもかかる可能性があります。ただし心臓病のある人は、他の人よりも感染症の症状が出やすい場合があり、重症になる可能性もあります。^{*1}

これまでのところ、新型コロナウイルスに感染したほとんどの人は、喉の痛み、咳、発熱などのかぜ様の症状だけですが、一部の人（最大5%）は肺炎になります。心臓病の人が新型コロナウイルスで肺炎を起こす可能性が高いかどうかはまだはっきりしていませんが、インフルエンザのような他のウイルスでも肺炎を起こすことがあるので、その可能性は高いと考えられます。^{*1}

問2 新型コロナウイルス感染症が重症化する危険性は、心臓病を持つすべての患者に同じようなものなのか、それとも違いがあるのでしょうか？

ウイルスに感染する危険性は心臓病をもつ患者さんも、そうでない方もほぼ同じです。感染の仕方はすべての人に共通しています。感染者が咳やくしゃみ、会話をしているときの飛沫、あるいは汚染したものに触れることで感染します。ウイルスはテーブルやドアの取っ手などの表面で数時間から数日間生存することがあります。^{*1}

一方、新型コロナウイルスによる感染症が重症化する危険性は心臓病をもつ人では高くなります。ウイルスが体内に入ると、肺に直接障害を与えるだけでなく、炎症反応を誘発して心臓や血管に2つの機序により負担をかけます。

- ✓ ウイルスが肺に感染して血液中の酸素濃度が下がる
- ✓ ウイルス感染による炎症の影響で血圧が下がる

ウイルス感染により心臓や血管にこのような負担が生じた場合、心臓はその他の大切な臓器に必要な酸素をおくるために、いつもよりもより働く必要があるため、心臓病が悪化してしまう可能性があります。

心臓病を抱える患者さんの中でも、特に危険性があるのは、次のような病気を持っている場合です*²

- ✓ 移植患者などの免疫抑制状態にある
- ✓ ガンの治療のため化学療法や放射線治療を受けている
- ✓ 心臓病を患っていて白血病やリンパ腫を併発している
- ✓ 高齢者
- ✓ 加齢のために運動機能が低下している
- ✓ 心臓病を併発している妊婦
- ✓ 心不全
- ✓ 拡張型心筋症
- ✓ 進行型の不整脈性右室心筋症
- ✓ チアノーゼ性先天性心疾患
- ✓ 閉塞性肥大型心筋症

しかし、ペースメーカーや除細動器などの植え込み機器にウイルスが感染したり、弁膜症性心疾患の患者に感染性心内膜炎を引き起こすという決定的証拠は今のところありません。

問3 ブルガダ症候群なのですが、特別に注意した方が良いことはありますか？

ブルガダ症候群の患者さんは、体温が39℃を超える状況では致命的な不整脈を起こしやすいといわれています。発熱がある場合は、解熱剤や冷却で積極的に熱を下げる必要があります。

問4 新型コロナウイルスが心臓発作や不整脈を起こすと聞きましたが、本当でしょうか？

ウイルスが炎症作用をもつため、ウイルス感染により冠動脈の動脈硬化性プラーク（脂肪の沈着物）が破裂し、急性冠症候群（心臓発作：急性心筋梗塞や不安定狭心症など）を引き起こす可能性が考えられています。新型コロナウイルス感染症の症状が出ている間に、持続する強い胸痛や胸部不快感を感じた人は、すぐにかかりつけ医に相談してください。

重度のウイルス感染症などの全身性炎症状態は、不整脈を悪化させたり、人によっては心房細動の引き金になることもあります。

ウイルス感染によって引き起こされる急性炎症は、心機能と腎機能の両方を悪化させる可能性があります。

以上のような心臓病の悪化を防ぐために、感染予防が重要です。人と距離を置く、自己隔離、頻繁な手洗いなどをつよく意識してください。

問5 糖尿病や高血圧のある心臓病患者は、よりリスクが高いですか？

中国のデータによると、亡くなった方や重症化した患者の中で、糖尿病や高血圧などの併存疾患を持っている人がかなりの割合でいることがわかっています。その正確な理由はまだ明らかになっていません。特に新型コロナウイルス感染による死亡率が最も高い年齢層（70歳以上）に、そもそも高血圧と糖尿病の方が多くいる、ということが関連しているかもしれません。

また、この結果をアンジオテンシン変換酵素（ACE）阻害薬やアンジオテンシン受容体拮抗薬の使用と関連させている論文があります。^{*3} しかしながら、もともとこれらの薬の効果は心臓病や高血圧に有益なため、欧州心臓病学会、英国心臓病学会、米国心臓協会などの主要学会は、心臓病や高血圧の病気の経過を観察しながら、**ACE阻害薬やアンジオテンシン受容体拮抗薬の継続を推奨しています。**^{*4}

^{*5}

問6 新型コロナウイルスが心筋炎や心膜炎を誘発する可能性があると聞きました。過去に心筋炎・心膜炎を起こしたことがある場合、2回目の発症もしやすいのでしょうか？

過去に心筋炎や心膜炎にかかったことがある人が新型コロナウイルスで同じ合併症を発症する危険性が高いという証拠はありません。心筋炎自体の症例の中には、再発や寛解（症状がおさまり安定すること）を繰り返すものがあることは知られています。現在までのところ、新型コロナウイルスが心臓に直接感染するという証拠は

ありません。しかし、感染によって引き起こされる急性炎症反応は心機能を悪化させ、心不全患者の症状を悪化させる可能性があります。

問7 心臓病のある人は、ない人よりも新型コロナウイルスで死亡する可能性が高いですか？

これまで、高齢であることと、心臓病を含む基礎疾患があることが、死亡の危険因子とされてきました。しかしまた、**心臓病を含む基礎疾患のある人であっても、ほとんどの患者が症状は軽度であり、完全に回復しているということも事実です。**

問8 ニュースによると、新型コロナウイルスの影響を最も受けやすいのは、高齢者と持病のある人たちとのことです。持病があれば、どの年齢でも影響を受けやすいでしょうか。

中国などの報告では、新型コロナウイルスで亡くなる人の多くは70歳以上の高齢者で、進行した心臓や肺の病気を持っています。しかしまた、高齢者や持病のある人の大半は、軽症であり、完全に回復している、ということもいえます。

問9 感染していると思ってもすぐに病院に行ってもいけないことはわかっていますが、心臓病がある場合はいつ受診すればいいのでしょうか？

新型コロナウイルス感染症にかかっていると思ったら、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。同センターはすべての都道府県に設置され、24時間対応しています。

帰国者・接触者相談センターページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html

発熱が辛いときは、解熱剤を使ってください。

また、解熱剤について、イブプロフェンが新型コロナウイルス感染症を悪化させるかもしれないと話題になりましたが、現在これを裏付ける科学的な根拠はありません。世界保健機構（WHO）や欧州医薬品庁（EMA）からも、現時点で使用を控えること自体は推奨されていません。

参考：厚労省新型コロナウイルスQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00004.html#Q24

【重要】

また、自宅での症状管理に不安を感じた場合、特に息切れを感じた場合は、厚労省の下記資料を参考に、病院を受診してください。

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596905.pdf>

【重要】

新型コロナウイルス感染症の流行中に心臓病の症状が出た場合、その症状を放置しないことが非常に重要です。運動時の胸痛の悪化や安静時の胸痛、息切れ、動悸、失神などの症状が現れた場合は、迷わず病院を受診してください。

<感染予防>

問10 心臓病があるのですが、感染予防のための、追加の対策はありますか？

感染のリスクを下げるために誰もがすべきことがあり、特に心臓病を抱えている人は、以下のことが重要です。

- ✓ 外出時にはマスクをする
- ✓ 「密閉」「密集」「密接」*を避ける
- ✓ 発熱や咳などの上気道症状のある人を避ける
- ✓ 可能な限り、他の人から2メートルの距離を保つ
- ✓ 石鹸とぬるま湯で20秒以上手をよく洗う
- ✓ 目や鼻、口を手で触れないようにする

- ✓ ドアノブ、取手、ハンドル、スイッチなど、よく触る場所を消毒剤できれいにし、ウイルスを除去する
- ✓ 咳やくしゃみをするときはティッシュで口を覆うか肘の内側に咳をする。

* 密閉：換気が悪い

密集：人が密集している

密接：近距離での会話や発声が行われる

問11 感染しないようにするためには、自己隔離したほうがよいでしょうか？

自己隔離とは、できるだけ家にこもり他人との接触を避けることを意味します。^{*6}

心臓病をもつ方で、発熱、咳、息切れなどがある場合は、無理に自己隔離せず、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

症状がないか、軽い風邪症状の場合は、他者との接触を避け自宅で過ごしましょう。可能であれば在宅勤務も含め、できるだけ自宅で過ごすようにしましょう。

問12 今年インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを接種したのですが、このウイルスには効果がありますか？

いいえ、肺炎に対する肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンなどのワクチンでは、新型コロナウイルス感染症を予防することはできません。

このウイルスは新しいウイルスなので、独自のワクチンが必要です。研究機関ではコロナウイルスに対するワクチンを開発しようとしています。いつ利用できるようになるかは明らかではありません。

ただし、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンは新型コロナウイルスには効果はないものの、呼吸器系の病気に対するワクチン接種は、世界保健機関（WHO）などの主要な保健機関から、健康を守るために強く推奨されています。

問13 ウイルスから身を守るために、マスクを着用した方がよいですか？

通常、一般の方には、咳や発熱などの症状がある場合や、これらの症状を持つ人を介護している場合にのみマスクの着用をお勧めしています。

しかし、無症状や軽症でも新型コロナウイルスを感染させてしまう可能性があることから、米国疾病予防管理センター（CDC）では、「他の人に新型コロナウイルスを感染させないこと」を目的に、特にスーパーなど混雑した場所においては、布などで口鼻をカバーすることを推奨する、という意向を示しました。

これを受けて日本循環器学会では、清潔なマスクがあれば、混雑した場所においてマスクをすることを推奨します。

CDC : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>

問14 ペットから新型コロナウイルスに感染することはありますか？

現在のところ、人間が猫や犬などの一般的な家庭用動物から感染するという証拠はありません。

問15 新型コロナウイルスに複数回感染することはありますか？

現在の研究では、新型コロナウイルスに対する免疫力は1回目の感染後に完成するため、2回目の感染はないとされています。インフルエンザや風邪では、ウイルスが時間の経過とともに変化していくため、2回以上かかることがあります。これが新型コロナウイルスで起こるかどうかは、まだわかっていません。

<薬について>

問16 心臓の薬の服用量は変更した方がいいのでしょうか？

お薬を止めたり変更したりすることは非常に危険であり、症状を悪化させてしまう可能性があります。心臓病患者さんが服用する薬は、必要かつ重要な薬ですので、

服用を継続してください。**医師の判断によらない治療法の変更は、心臓病が悪化する可能性があります。**

高血圧や心不全の治療に一般的に使用されているACE阻害薬やアンジオテンシン受容体拮抗薬には、新型コロナウイルス感染を起こしやすい可能性や、感染の重症度を高める可能性があるとの報道があります。しかし、これを裏付ける科学的根拠はありません。したがって、処方された通りに薬を服用し続けることが強く推奨されます。^{*8}

例えば、心臓移植後など、免疫を低下させる薬を服用している患者さんは、処方された通りに薬を服用し続けるべきです。投与量を減らすと、移植した心臓が拒絶反応を起こすリスクが高くなります。

すべての薬を処方された通りに服用してください。疑問がある場合は、かかりつけ医に相談してください。

問17 これから薬が不足することはありますか？

心配ありません。厚労省から製薬企業、医薬品卸それぞれに対策が要請され、医薬品の安定した供給ができるような体制づくりがされています。

<外出について>

問18 通院は継続した方がよいでしょうか？それとも、病院に行くのは避けた方がよいでしょうか？

かかりつけ医と通院を継続すべきか相談しましょう。医療機関によっては、緊急性高くない検査や手術は延期もしくは中止としているところがあります。また、電話診療やオンライン診療が可能な医療機関もあります。しかし、対面での診察が必要な場合もありますので、かかりつけ医に相談なく通院をやめるべきではありません。

問19 人混みを避ければ、公園に行ったり、外を歩いたりしても大丈夫ですか？

地域によっては外出自粛要請がでているところもありますので、ご自分の地域の自治体の要請に従ってください。最も大切なのは、病気の可能性のある人との接触を避けることです。特に、「密閉」「密集」「密接」*の3つの密が重なる場所を避けること、そして、食料品の買い出しなどで外出しなければならない場合は、自分と他の人との間に2メートルの距離を保つようにしてください。

問20 公共交通機関を利用してもいいですか？

基本的には、「密閉」「密集」「密接」の3つの密が重なる場所を避けてください。可能であれば公共交通機関の利用を避けるか、利用する場合は他の乗客と少なくとも2メートル以上の距離を保つこと、換気をするなどが推奨されます。

<心穏やかに過ごすために>

問21 とても不安な気持ちになっています。気分を良くするためにはどうしたらよいでしょうか？

みなさん不安があることと思います。ほんの数ヶ月前には誰も想像していなかった事態ですが、少しでも役立つ心がけを提供できたらと思います。

✓ 良い食事を摂り、規則正しく、健康的に過ごしましょう

体力を維持する必要があります。不安に対抗するためには、ビタミンやミネラルの摂取がよいでしょう。また、果物や野菜は、不安を軽減するのにお勧めです。ケーキやビスケット、チョコレートはおいしいですが、余分な砂糖は不安の軽減にはお勧めできません。アルコールも同様で、最小限にとどめるようにしましょう。静かな場所でお茶やコーヒーを飲むことで、不安な気持ちが落ち着くこともあります。ただし、心不全患者さんには水分過多は心不全を悪くする可能性があります。必要以上に多く水をとることはお勧めしません。また、治療として塩分制限が必要な場合は、継続しましょう。

✓ なるべく毎日運動をしましょう

感染しないためには人との距離を十分に保つ必要がありますが、これは完全な外出禁止を意味するものではありません。実際、日中の明るいうちに（たとえ曇っていても）外に出ることは、精神的な健康のために有益です。庭があれば、庭の周りを歩く、穏やかな（病状によりますが）有酸素運動をする、縄跳びをする、音楽に合わせて低い段差で階段昇降をするなどは、不安を軽減するためにできる運動の一例です。庭がない場合は、人混みを避けたルートを考えて散歩に出かけてみましょう。

また、**自宅でできる心臓リハビリ**の動画もありますので、ご参考にどうぞ。

<https://youtu.be/z7MnGlspikk>

✓ 非対面で人との交流を保ちましょう

友人や家族とインターネットを通じてのビデオ通話ができる場合は、不安を取り除くために、1日1回は誰かと話しましょう。もしくは、電話をかけてみましょう。社会とのつながりや、何か楽しみをもつことは、重要です。他の人のことを考え、その人に起きていることに耳を傾け、手助けをすることは、自分自身の不安を軽減するのにとても効果的です。

✓ 何か別のことをして気を紛らわしましょう

今できることの表を作ってみましょう。例えば、食器棚を片付ける、部屋を整理する、洋服を整理する、庭の草取りをする、などです。すべてを行う必要はありませんし、一度にすべてではありませんが、不安を感じているときに取り組む表があると安心するかもしれません。また、表の何かをこなしたときは、良い達成感が生まれます。

✓ 楽しい活動をしましょう

音楽を聞いたり、本を読んだり、編み物をしたり、絵を描くことなど、やれば楽しいけれども普段は時間がなくあまりできないことを、集中して活動することは、不安な気持ちから抜け出す、よい助けになります。

✓ 過度に不安になるニュースを見ることを避けましょう

テレビや電話、ノートパソコンでニュースを見ることは、必要最低限にしましょう。新型コロナウイルスに関する正しい知識や最新の情報を知る必要はありますが、常にこれらのニュースを見ると不安になってしまう恐れがあります。情報に疲れてきたら、少し自分を休めましょう。情報収集は、1日1回でも十分かもしれません。

✓ ゆっくり呼吸をしましょう

不安を感じているときは、簡単な運動ですがとても役に立ちます。ゆったりとした姿勢で座るか、または立った状態でやってみましょう。自分の呼吸に集中し、5秒間かけて深く息を吸い、5秒間かけてゆっくりと息を吐き出します。これを数回行い、不安が十分落ち着くまで行います。

参考文献

1. World Health Organization (WHO) Q&A on coronaviruses
2. European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women.
3. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?
4. Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers
5. British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease
6. NHS: Stay at home advice