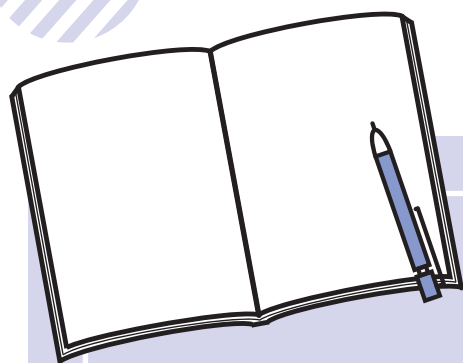
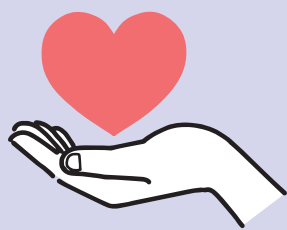




心不全 管理ノート



藤枝市は医療と介護が連携して
あなたの心臓を守ります

藤枝市立総合病院 心不全連携チーム
2021年4月

目次

■ 心不全の患者さんへ	2
■ 心不全とはどんな病気？	3
■ 治療を継続する必要性	4
■ 再入院を減らす必要性	
■ 心不全の原因となる病気	5
■ 心不全を悪化させる原因となる心臓以外の病気は？	
■ 心不全を悪化させるきっかけ	6
■ 自己管理の必要性	7
■ 自己管理の方法	8
・守る…水分量を守る！！	9
塩分制限を守る！！	10
お薬を忘れずに飲む！！	13
◆お薬のQ&A	14
・適度な運動をする！！	15
運動処方メモ	18
外来心臓リハビリテーションについて	20
・測る…体重を測る！！	21
血圧を測る！！	22
・気づく…息苦しさ	23
体重増加	
息切れ・むくみ・食欲不振	
■ 心不全のサイン【レッドカード・イエローカード】	24
■ その他の日常生活について（注意事項）	25



心不全の患者さんへ

心不全は心臓の働きが悪くなり、息切れやむくみなどの症状が出る状態です。

入院して治療をすると、その症状は一旦は良くなりますが、再入院を繰り返していくと、心臓のポンプ機能はどんどん低下していきます。そのため、退院してからの患者さんの日常生活の自己管理が特に重要で、再入院を防ぐことができます。

しかし高齢の患者さんのなかには、全部自分で管理するのは難しい人もいます。そのため患者さんを取り巻く多くの職種の支援が必要です。

このノートは誰でもわかりやすく患者さんの状態をチェックでき、自己管理を手助けできるようにしました。

地域でこのノートを利用して、心不全の再入院を防ぎ、いい状態が長続きできるように願っています。

2021年4月

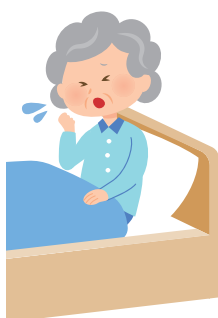
藤枝市立総合病院
診療部参与 心臓血管外科 石神直之



心不全とはどんな病気？

心不全は、全身に血液を送る心臓の機能が低下し、息切れやむくみなどの症状が起こり心臓の能力が落ちてしまった状態を言います。

心不全の症状



横になれない
ほどの息苦しさ



体重の増加



足のむくみ

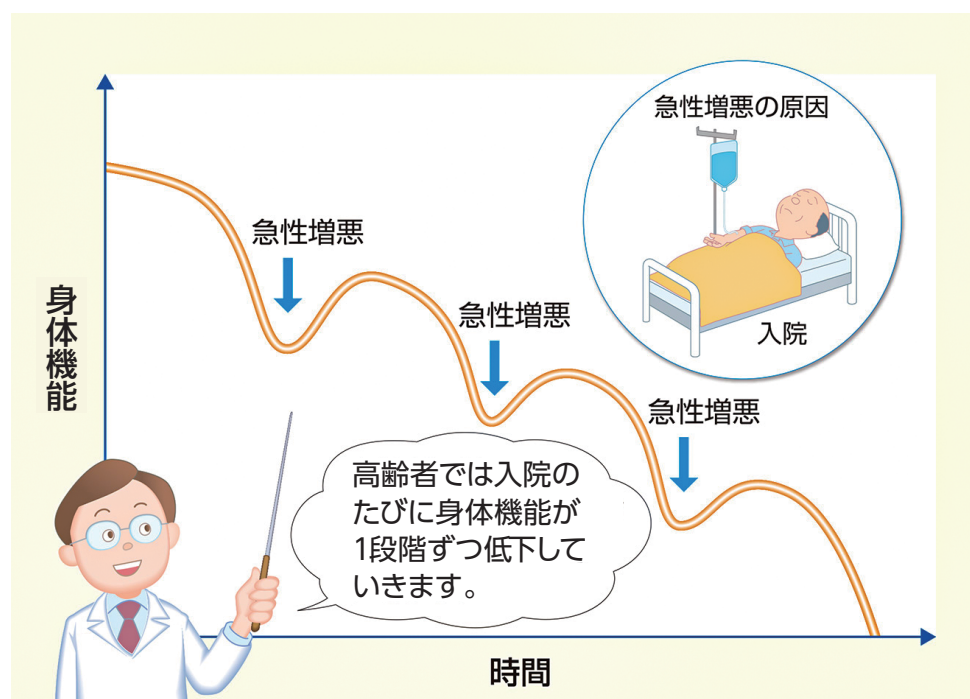


坂道・階段
での息切れ



食欲不振

心不全における身体機能の経過



治療を継続する必要性



心不全は一生つきあう病気です

心不全をそのままの状態にしておくと心臓の機能が低下して長く生きられません。また、治療を行っていても水分・塩分制限などの自己管理が出来ないと心臓に負担がかかり心臓は長持ちしません。

再入院を減らす必要性



入院するたびに
心臓・身体の機能は低下します

病院に入院すると心不全の症状は改善しても心臓・身体の機能は入院するごとに悪化します。

つまり…



心不全、再入院を防ぐのは
患者さん自身です

心不全の再入院の原因の半数は自己管理不足です。
難しい時は医療・介護のサポートを受けましょう。



心不全の原因となる病気

心筋梗塞・狭心症	心臓を養う血管が細くなったり詰まったりするとその部分の心臓の働きが弱まる
弁膜症	心臓の弁がうまく働かず、心臓に負担がかかる
心筋症	心臓の筋肉の働きが悪くなるため血液を送り出す力が弱くなる
高血圧症	血圧が高いと心臓に負担がかかる
不整脈	徐脈・頻脈ともに心臓に負担がかかる



心不全を悪化させる原因となる心臓以外の病気は？

心不全では、心臓以外の病気によって心臓の動きがさらに悪くなることがあります。これらの病気を合併すると心不全の治療が難しくなることがあります。

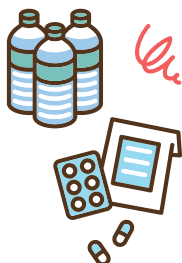
定期的に受診し、これらの病気をできるだけ早く発見し、あわせて治療することが大切です。

- 感染症
- 糖尿病
- 慢性腎臓病
- 慢性閉塞性肺疾患
- 貧血

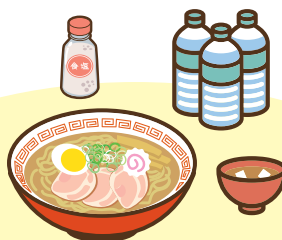


心不全を悪化させるきっかけ

薬の飲み忘れ



塩分・水分の
とりすぎ



アルコールの
飲みすぎ



体の動かしすぎや
ストレス



通院をやめてしまう



状態が悪化して
救急搬送！！



ですが…！



日常生活の中で気をつければ
心不全の悪化を防ぐことができます。



自己管理の必要性

心不全患者さんの再入院の原因の約半数は自己管理不足です。次の6つを患者さんご自身が気をつけることで心不全の悪化を予防することができます。

1.水分制限



2.塩分制限



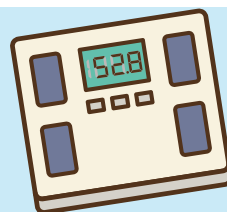
3.お薬をきちんと飲む



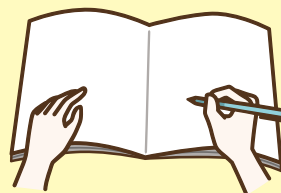
4.適切な運動



5.体重測定の記録



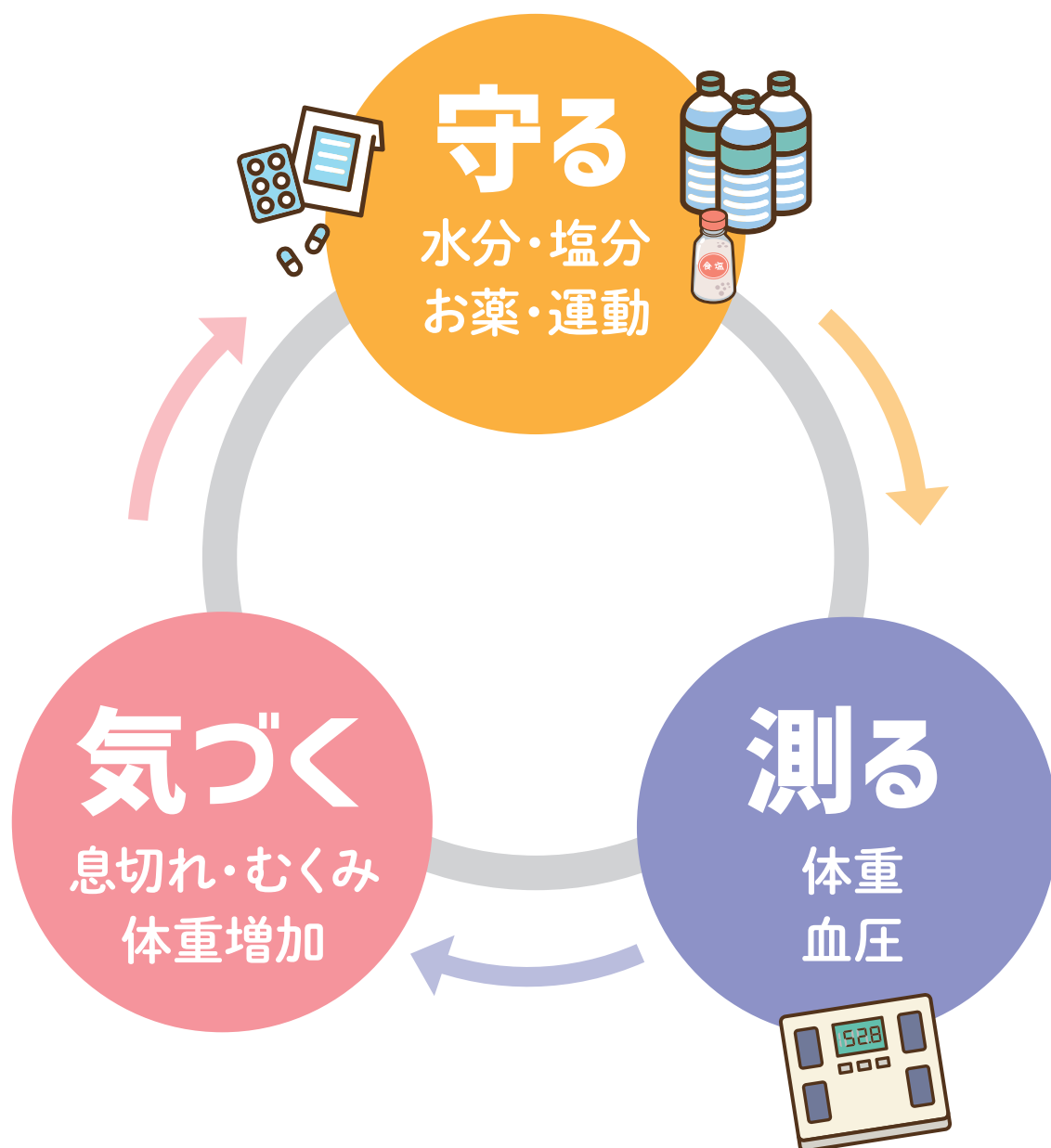
6.心不全症状の記録



自己管理の方法

「守る」「測る」「気づく」

この3つを毎日続けて、いきいきとした日常生活を送り症状をすこしでも軽くして、再入院を防ぎましょう。



水分量を守る！！

大量の水分を飲んでしまうと全身に水分が溜まってしまいます。心臓への負担が大きくなり、むくみがでる・体がだるい・息が苦しいなどの症状が出てきます。



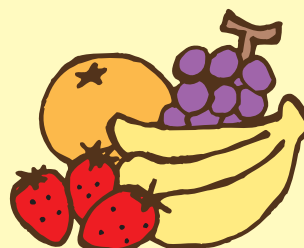
果物も水分たっぷり
気を付けて！！



一日の水分量に含むもの



食べ過ぎ
注意！！



水分を摂りすぎないようにしましょう！！



塩分制限を守る！！

あなたの1日の塩分は6g未満が目標

塩分の取りすぎは血圧の上昇や体内の水分を排出しにくくし心臓に負担をあたえます。減塩を続けることはとても重要なことです。

あなたの食生活チェック 



漬物や佃煮を良く食べる		☐ はい ☐ いいえ
味付けご飯や寿司、麺をよく食べる		☐ はい ☐ いいえ
練製品や干物など加工品を良く食べる		☐ はい ☐ いいえ
ご飯よりおかずを多く食べる		☐ はい ☐ いいえ
総菜やインスタント食品、外食をよく利用する		☐ はい ☐ いいえ
調味料を多く使う		☐ はい ☐ いいえ



⚠ 当てはまる項目が多いほど塩分を多くとっている可能性があります。

日常生活の中で「栄養成分表示」を 気にする習慣をつけましょう！

栄養成分表示の例 令和2年4月より表示義務化

栄養成分表示(1食当たり)

熱量	209 kcal
タンパク質	4.4 g
脂質	16.2 g
炭水化物	12.9 g
食塩相当量	2.2 g

食塩の摂取量

1日6g未満を
目指しましょう。

ナトリウム(Na)から変更



【ナトリウムから食塩相当量への換算式】

食塩相当量(g)=

ナトリウム(mg)×2.54÷1000

栄養成分(1袋75g当たり)	
熱量	75 kcal
タンパク質	6.0 g
脂質	0 g
炭水化物	12.0 g
食塩相当量	3.1 g

栄養成分(100g当たり)	
熱量	75 kcal
タンパク質	6.0 g
脂質	0 g
炭水化物	12.0 g
食塩相当量	3.1 g

栄養成分表示は商品によって「1袋当たり」や「100g当たり」など単位が異なるので注意しましょう。

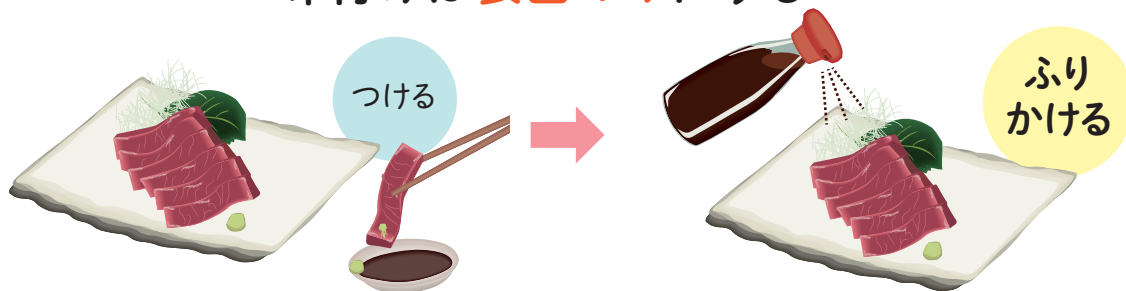


・ 無理なくできる減塩のコツ ・

調味料はかけずに**つける**



味付けは**表面のみ**にする



POINT

- ✧ 魚は加工品ではなく生の切身を使用する
- ✧ 煮物や汁物はダシの旨味を効かせる
- ✧ 味付けご飯や麺類、漬物を控える
- ✧ 酢やレモン・ゴマなど酸味や香味を活用する
- ✧ 減塩の調味料を活用する



管理栄養士から…

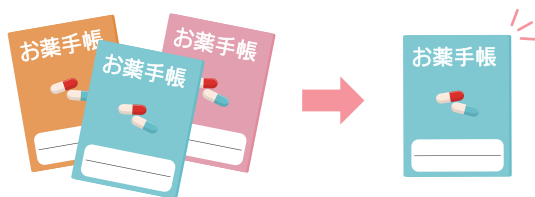
薄味に慣れることが大切！



お薬を忘れずに飲む!!

心不全のお薬は以下のものがあります。

薬の働き		あなたのお薬
尿を出す	余分な水分を出して症状をとる薬です。トイレが近くなりますが大切な薬です。	
血圧を下げる	降圧剤が主に使われますが、血圧の数値がよくても勝手にやめないでください。	
心臓を保護する	無理して弱った心臓を保護します。長期的に再入院を抑制する効果があります。	
その他		



お薬手帳は一冊に!

- 決められた量を決められた時間にきちんと飲む
- 薬の袋をよく確認する

必ず飲んで
くださいね!



- 薬で気になる症状が出た
- 薬が飲みにくい

わからないことは
医師・薬剤師に
ご相談くださいね!



＼ 教えて！薬剤師さん ／

お薬のQ&A

Q. 薬飲み忘れちゃった！！

どうすればいい？



A. 思い出したらすぐ服用してください。
2回分を絶対同時に内服しないで、
内服の間隔は何時間あければよいか
事前に確認しましょう。

Q. 水なしで薬を飲んでもいいですか？



A. コップ1杯の水かぬるま湯で飲んで
ください。
1日の水分量に入ります。

わからないことがあったら自分で判断せずに、
医師、薬剤師に相談してください！



適度な運動をする！！



なぜ運動が必要なの??



★体力を回復するため、以前の生活に戻るため
★心不全の再発予防のため

運動は非常に重要な治療の1つです。
積極的に行いましょう！！



運動のポイント

☆☆運動の頻度

週に3日～5日行うことを目標としましょう。

☆☆運動の時間

1日に30分以上の運動を目標としましょう。

☆☆運動の強さ

息切れがしない強さで、無理のないペースで行いましょう。会話をしながらできる程度にしましょう。

☆☆運動の種類

有酸素運動と筋力トレーニングの2種類をしましょう。



具体的な運動の方法

① 血圧・脈拍数の測定

運動の前に体調を確認しましょう！

② 準備体操

心臓の負担軽減・ケガの予防になります！

深呼吸



背伸び



ストレッチ



③ 有酸素運動

それぞれに合った運動をしましょう！

ウォーキング



エアロバイク



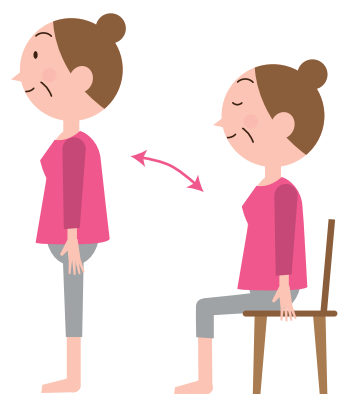
エアロビクス



④ 筋力トレーニング

足の筋肉を中心に鍛えましょう！

立ち座り運動



つま先立ち



ひざ伸ばし



⑤ 整理体操（深呼吸、背伸び、ストレッチ）

心臓の負担軽減・ケガの予防になります！

⑥ 血圧・脈拍数の測定

運動後の体調を確認しましょう！

注意!!

過度の運動は逆効果!!

無理せず徐々に運動を始めていきましょう。

運動をしてはいけない時

- ◆ 動悸・息切れが悪化しているとき
- ◆ 体重が大幅に増えているとき
- ◆ むくみが悪化しているとき

また、天気・気温が適さない日、

体調が優れない日は無理せず休みましょう。



運動処方メモ

処方日： 年 月 日 処方者：

※ここは医療者が記載させていただきます
退院後の運動の参考にしてみてください！

有酸素運動	種類	歩行	自転車エルゴメータ
	負荷量	ゆっくり・快適速度 ・早歩き	W
	時間	分	分
筋力運動	種類	立ち座り運動 膝伸ばし	つま先立ち もも上げ
	回数	各	回

補 足

心肺運動負荷試験とは

心肺運動負荷試験とは、運動中の心電図・血圧・呼気を測定する検査です。検査を行うことで一人ひとりに安全、かつ適切な運動処方を行うことができます。

希望される人は循環器内科・心臓血管外科外来(22番)まで声をかけてください。



活動の目安

過度な活動は心臓への負担を増やし心不全の原因となります。

しかし安静のしすぎも体力の低下を招いてしまいます。
下の表で自分の体にあった活動の強さを把握しましょう。

メッツ	活動と趣味	運動と仕事
1～2	食事、洗面 自動車の運転 読書、テレビ鑑賞	ゆっくり歩く(1.6km/時) (蓮華寺池公園1周1時間ペース) 事務仕事
2～3	調理、皿洗い モップ掛け 庭木の手入れ	ウォーキング(3.2km/時) (蓮華寺池公園1周30分ペース) ストレッチ・立ち仕事
3～4	シャワー、窓ふき 布団を敷く 釣り、ラジオ体操	ジョギング(4.8km/時) (蓮華寺池公園1周20分ペース) 階段で2階に昇る
4～5	入浴、草むしり 10kgの荷物を持つ ダンス	大工・ラジオ体操 水中歩行・サイクリング テニス・ゴルフ
5～6	シャベルを使う	農作業
6～	荷物を2階に運ぶ	サッカー・水泳



※「メッツ」とは活動の強さを表す単位です。

生活の中で「つらい」と感じた項目のメッツ以下が
活動の強さの目安になります。



**適度な強さの活動を生活に取り入れ、
筋力や体力の低下を予防しましょう！！**



外来心臓リハビリテーションについて

運動は長期に渡り必要ですが、継続は容易ではありません。



自宅ではなかなか続かない…
どれくらい運動していいかわからない…

↓ そんな人は…

心臓リハビリ!!

当院では退院後も運動を継続できるよう、
外来での心臓リハビリテーションを行っています。

血圧測定・問診



準備体操・ストレッチ



エルゴメータ・トレッドミルを使用した有酸素運動



レジスタンストレーニング



整理体操・ストレッチ



カウンセリング・次回予約



実施時間・曜日	月	火	水	木	金
AM 9:00~10:00	○	○	○	○	○
AM 10:30~11:30	○	○	○	○	○
PM 1:00~2:00	○	○	○	○	○

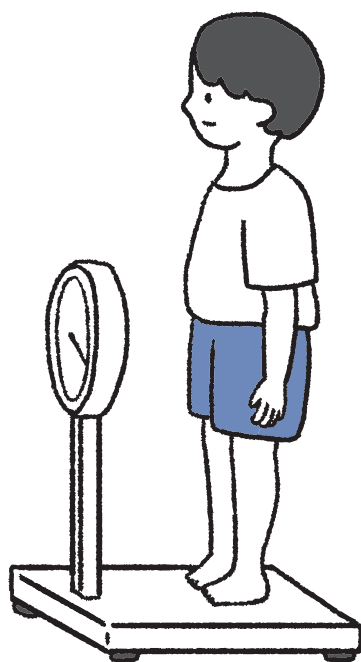
※完全予約制です。希望される人は循環器内科・心臓血管外科外来(22番)、もしくは地域医療連携室までお声かけください。



一緒に運動を頑張りましょう!!
心臓リハビリ室でお待ちしています!

体重を測る！！

体重の増加は心不全の徴候を早期に発見するための
手がかりとなります。



いつ

- 毎日決まった時間
- 朝の排尿後
- 朝食前、入浴後等

どの様に

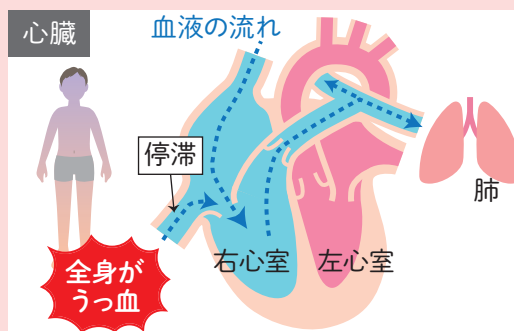
- 上着は脱いで
- できるだけ同じ服装

測定後

- 必ず記入して昨日と比べて
…増えた？

目標体重より【 】kg増えたら、
かかりつけ医に相談を！！

水分が溜まり体重が増えると血液のめぐりが悪くなり心不全が悪化します。
かかりつけ医に相談しましょう。



血圧を測る！！

正しい血圧の図り方

いすに背筋を
伸ばして座る

カフを心臓と
同じ高さにする

腕に力を
入れない



どっちの
腕？

- ・測定する手を決める
- ・できるだけうす着

いつ

- ・毎日決まった
時間帯に1日1回測定

測定後

- ・必ず記入

- ・血圧計は**心臓と同じ高さ**で平らな場所で。
- ・測る前の1～2分は安静にし、呼吸を整えてから。
- ・測る時間は起床後1時間以内・朝食前・内服前が望ましいでしょう。
- ・左右の血圧に差がある場合は高い側で測定します。
- ・**血圧は計測する毎に変動**します。計測する時の精神状態でも数値が大きく変わることがあります。
- ・症状がなければ1回の数値に一喜一憂することなく**正確に記録**しましょう。

気づく!!

横になれないほどの息苦しさ

- ・気が付いたら座っていることが多く横になると息苦しくなる。
- ・何をしても息苦しさが止まらない。咳・痰の量が増えた。



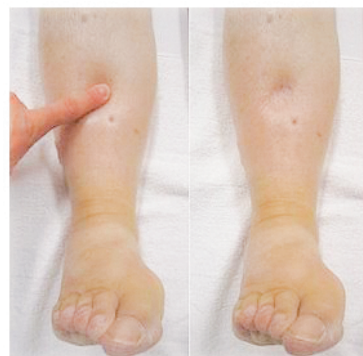
体重増加

- ・目標体重から kg 以上増えてしまった



むくみ

- ・心臓の動きが低下する事で血液が滞り、心臓から一番遠い足の部分に水がたまりやすくなります。
- ・足の甲やスネを5秒ほど押さえ、その跡が残るかを確認します。押した跡が残ればむくみがあると判断します。



息切れ

「外出・入浴・階段の息切れ」

- ・安静にしていれば息苦しさはないが、動くと息切れがする。



食欲不振

- ・食事を食べたくても食べられない。
- ・食べたい気持ちが湧いてこない。



自分で観察したことは自己管理表へ記録しましょう

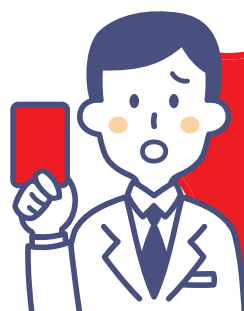


心不全のサインを 誰でもわかる様に以下の通り まとめました

レッドカード!

横になれない
ほどの息苦しさ

- ・咳が出て眠れない
- ・なにもしていないのに息苦しい



すぐ受診!

イエローカード!

体重が目標体重より
【 】kg以上増えた



かかりつけ医へ
早めに受診

- ① 動いた時に
息切れがある
- ② 足のむくみがある
- ③ 食欲不振



2つ以上
症状があれば
かかりつけ医
を受診

イエローカード2枚で **レッドカード!**



● その他の日常生活について（注意事項） ●

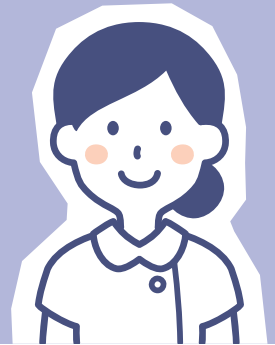
便通を整えましょう（いきむと血圧上昇、心臓に負担）



便の硬さを確認する
食物繊維の多い野菜を摂る
医師に相談、下剤の処方

心臓に優しい入浴をしましょう

入浴前に脱衣場を温める
空腹時、食事の直後、運動後は入浴しない
お湯の温度は40℃から41℃
湯船はみぞおちまでで10分くらいで出る



禁煙をしましょう



タバコは血管を収縮させ、血圧と脈拍を上げ、
不整脈を引き起こす作用がある

節酒を心がけましょう

飲みすぎは水分バランスが崩れ血圧が上がり、
心臓の負担になります。量は医師と相談。
おつまみは塩分が多いので注意を！！



ストレスとうまく付き合いましょう

心配なこと、気になったことはまわりの人に相談。
気持ちが沈む・眠れない等は医師や看護師へ。



感染症予防しましょう



マスクの着用、手洗い、うがい
バランスのよい栄養と適度な運動
発熱、咳・痰が増える、だるい、痛み等の症状が
あれば、できるだけ早く医療機関を受診。

問合せ先

症状や受診に関する問合せ

- ・ かかりつけ医、診療所
- ・ 藤枝市立総合病院

「心不全管理ノート」に関する問合せ

藤枝市立総合病院

医療支援センター 地域医療連携室

(代)054-646-1111



藤枝市は医療と介護が連携してあなたの心臓を守ります。 患者さんご家族も、一緒にがんばりましょう。



藤枝市医療介護連携
推進会議のメンバー

藤枝市中心不全連携
チームのメンバー



私たちは心が通じ合う連携と切れ目のない支援をめざします。

