



心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第3話

心不全と上手に付き合うコツ
心不全の自己管理とは？

心不全と 上手に付き合うコツ



心 守さんは、こう思っていました

はじめて「心不全」といわれた時、
何をすればいいかわからなかった…

症状が良くなったから
心不全は治ったと思っていた…

今まで自己管理を
あまり気にかけていなかった…



あなたも、 心 守さんと一緒に



- もう一度今までの生活を振り返ってみましょう！
- 自分にあった心不全との上手な付き合いかたを考えましょう！

心不全の悪化を予防するための新たな発見やヒントが見つかるかもしれません。

普段の生活で 心不全を悪化させる原因は



- ✗ 薬の飲み忘れ
- ✗ 塩分のとりすぎ
- ✗ 過労・運動不足
- ✗ 喫煙・お酒の飲み過ぎ
- ✗ 感染（かぜ・肺炎）
- ✗ 我慢して受診しないなど



自分で注意することで防げる可能性があります

心不全と上手に付き合うための 自己管理のコツは…

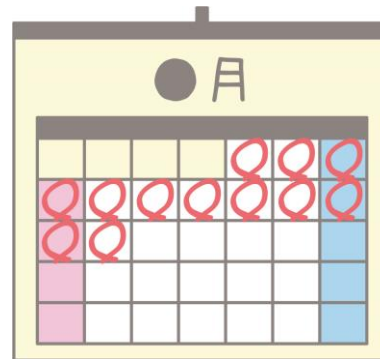
- ✓ 1. 薬を飲み忘れない
- ✓ 2. 塩分を控える
- ✓ 3. 適度な運動
- ✓ 4. 禁煙・節酒
- ✓ 5. 感染予防
- ✓ 6. 心不全悪化の症状を認めたら
医師・看護師に相談する



- それではこれからそれぞれのコツについて説明していきます。

その1 薬を飲み忘れないように しましょう

- 症状が良くなってもお薬を勝手にやめると心不全が悪くなります。
- 指示に従い、続けて飲むことがとても大切です。



その2 塩分をとりすぎないように しましょう



- 減塩の目標は**1日6g未満**です。
- 塩分をとり過ぎると
身体に水が溜まり、
心不全増悪の原因となります。

減塩のコツ



✓ 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す。



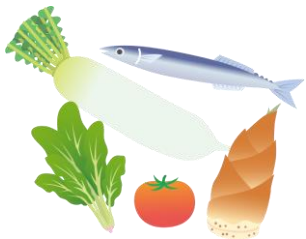
✓ 漬物は控える。



✓ 煮物は1食1品程度。和え物や酢の物を選ぶ。



✓ レモンや酢など酸味を生かす。



✓ 加工食品より、旬の新鮮素材を使う。

その3 適度な運動をしましょう



- 適度な運動は心不全悪化の予防に有効です。
普段から運動を心がけましょう。



- ただし、息切れを強く感じるきつい運動は逆に心不全を悪化させるので、注意しましょう。

運動のコツ ウォーキングの場合



- ✓ ゆっくり開始し、息がはずむ程度の速さで歩きます。
 - ✓ 1日5～10分から開始し、徐々に30分程度まで増やしましょう。
 - ✓ 週に3～5日を目安に行いましょう。
- 医師の指示のもと行い、心不全悪化の症状がある時は運動を控えましょう。

その4 禁煙・節酒を心がけましょう



禁煙に挑戦してみましよう



- タバコは血圧・脈拍の上昇や不整脈を引き起こし心臓の負担となります。

- 周りの人が吸っていても影響を受けます。
ご家族のかたも禁煙に協力しましょう。



節酒を心がけましょう



- お酒を飲む方は、休肝日を作り適量にとどめましょう。



アルコールの適量（エタノール20g）の目安

| | |
|-------|-----------------|
| ビール | 500ml（中瓶1本） |
| 日本酒 | 180ml（1合） |
| ワイン | 200ml（ワイングラス2杯） |
| ウィスキー | 60ml（ダブル1杯） |

日本高血圧学会の飲酒量目安 20～30g以下（女性は10～20g以下）

その5 感染予防を心がけましょう



- 外出後はうがいと手洗いをしましょう。



- 肺炎球菌ワクチン・インフルエンザの予防接種を受けましょう。

ここまでのおさらいです



薬を忘れず飲む



適度な運動



減塩

禁煙・節酒を心がける



感染予防

- 皆さんわかりましたか？ では次にすすみましょう。

その6 心不全の悪化を認めたら 医師・看護師に相談しましょう



心不全はどのように悪化するのでしょうか？

注意！



体重増加
(症状なし)

- 体に水がたまり
体重が増える
- この時点では
症状なし

要注意！



息切れの悪化
むくみの悪化

- 軽い心不全症状が
出現
- 我慢していると…

危険！



安静でも
息が苦しい

- 心不全症状が
増強
- 我慢できず…



救急入院

もし、心不全が悪化しても…

注意！



体重増加
(症状なし)

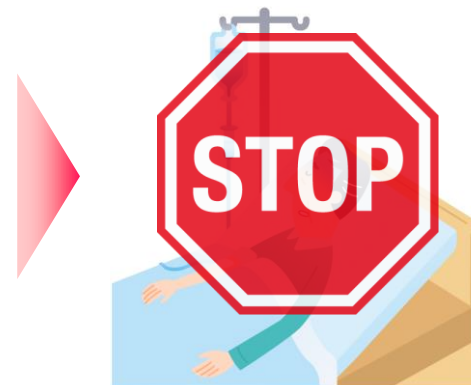
要注意！



体重増加
+
息切れの悪化 むくみの悪化



外来に
相談・受診・治療

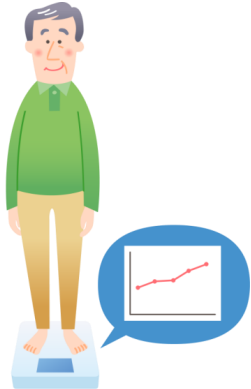


救急入院

無症状、もしくは軽い症状の早い段階で悪化に気づき外来受診・治療を受けると心不全増悪を防げる可能性があります。

悪化を見逃さないために

毎日体調をチェックする



✓ 体重測定



✓ 血圧測定



✓ むくみ・息切れの
確認

毎日確認
しましょう

悪化を見逃さないために

心不全手帳に体調を記録する



毎日の記録 記入例を参考に、記入しましょう。

| 2019年 | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 月/日 | | 6/2 | 6/3 | 6/4 | 6/5 | 6/6 | 6/7 |
| 体重 (kg) | | 59.0 | 59.0 | 58.8 | 58.6 | 58.5 | 58.8 |
| 血圧 (mmHg) | 朝 (朝起床時/分) | 110/72 (68) | 112/80 (72) | 119/79 (78) | 105/69 (62) | 123/83 (66) | 110/70 (69) |
| | 寝前 (朝起床時/分) | 111/71 (66) | 120/85 (68) | 108/69 (70) | 105/72 (63) | 110/72 (65) | 108/69 (82) |
| 自覚症状 | 息切れ | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| | むくみ | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| | 疲れやすさ | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 症状 | 食欲低下 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| | 不眠 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 運動 (○カメで記入) | | ○ | × | ○ | ○ | × | × |
| 服薬チェック | 朝 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | 昼 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| | 夕 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| メモ | | | | | | | |

50 毎日の記録

- 体重・血圧・症状の有無を心不全手帳、もしくはお使いの血圧手帳に記載して変化がないか確認しましょう。
- 手帳を受診時に持参して医師・看護師にもあなたの体調に変化がないかを見てもらいましょう。

このような体調の変化がある場合は 医師に相談して必要時受診しましょう



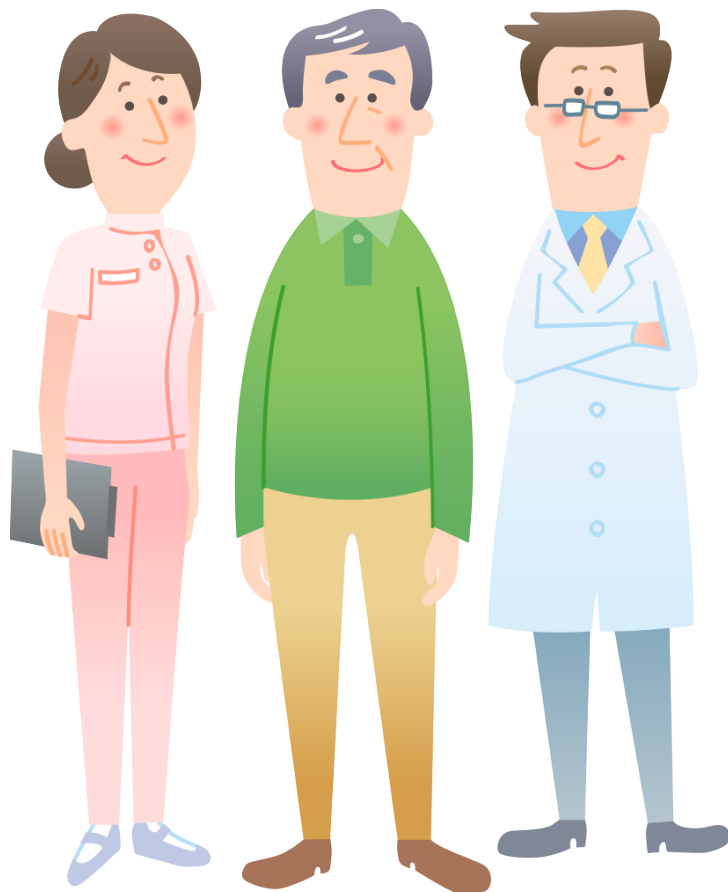
早めに相談・受診しましょう

- ✓ 動いた時の息切れ
- ✓ ここ数日の急激な体重増加
- ✓ 足のむくみの悪化

すぐに連絡・受診しましょう

- ✓ 安静時に息苦しい、寝ると息苦しい
- ✓ 血圧が低くフラフラする

「心不全と上手に付き合うための
自己管理のコツ」を学んだ
心 守さんのその後



心 守さんは医師・看護師の指導を守り
自己管理を気をつけるようになりました。



薬を忘れず飲む



減塩

禁煙・節酒を心がける



体調のチェック

手帳に記録

心不全で入院することはなくなりました。

さあ、あなたも
心 守さんと同じように
今日から自己管理を始めましょう！



START

第4話 「心不全と上手に付き合うコツ
心不全の人生会議とは？」に続く

平成30年～令和元年度厚生労働科学研究費補助金

「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業」

研究課題名：地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究

研究代表者名：磯部 光章(榊原記念病院)

【心不全教育スライド作成ワーキンググループ】

五十嵐葵(聖路加国際病院)、門田一繁(倉敷中央病院)、神谷健太郎(北里大学)、
衣笠良治(鳥取大学)、柴田龍宏(久留米大学)、中根英策(北野病院)、
藤田愛(北須磨訪問看護・リハビリセンター)、水野篤(聖路加国際病院)、
根井あずさ(東邦大学医療センター 大橋病院)、宮島功(近森病院)、弓倉整(弓倉医院)、
横山広行(横山内科循環器科医院)、渡辺徳(北信総合病院)

【関連学会】

日本循環器学会、日本循環器看護学会、日本心臓病学会、日本心臓リハビリテーション学会、
日本心不全学会、日本老年医学会