

目次

- はじめに……………1
 - 心不全手帳の使い方
 - あなたの情報
- 心不全とは……………4
 - 心不全とはどんな病気ですか？
 - 心不全の症状とは？
 - 心不全と診断されたら考えていきたいこと
- 心不全の悪化を防ぐために……………10
 - 心不全のサインの観察
 - 心不全に影響を及ぼす病気
 - 心不全を悪化させる原因
- 心不全の検査と治療……………18
 - 心不全の検査
 - 心不全のお薬
 - お薬以外の治療方法
- 心臓リハビリ……………26
 - 運動による治療方法
 - 活動の目安
- 日常生活の心がけ……………32
 - お食事で気をつけること
 - こんな症状があったら要注意！
 - 便通を整えましょう
 - 心臓に優しい入浴をしましょう
 - 禁煙しましょう
 - 節酒を心がけましょう
 - 感染症を予防しましょう
 - ストレスとうまく付き合いましょう
 - 困ったことがあったら相談しましょう
- 地域連携・連携ノート……………46
 - 地域で連携して患者さんを診る
 - 医療スタッフ連携ノート
- 毎日の記録……………50
 - 家庭血圧の測定方法
 - 体重測定の目的・方法
 - 毎日の記録



はじめに



心不全の患者さんへ

- 少しでも心臓の力を回復させるためには、お薬などの治療とともに、患者さんご自身の日常生活の管理がとても大切です。
- 心不全の患者さんに知っていただきたい知識や、心不全の悪化を予防するための日常生活上の工夫をまとめています。また、日々の体調を記録することもできます。
- 心不全の悪化を予防するためには、患者さんとご家族が協力しながら生活することが大切です。

ご家族の方へ

- この手帳をお読みいただければ、患者さんの病気や治療、生活上必要な工夫に関する情報を得ることができます。

心不全手帳の使い方

心不全という病気や治療内容、日常生活上守っていただきたい内容をまとめています。日々の生活に役立ててください。医師や看護師が患者さんやご家族に説明する際にも使うことがあります。

また、毎日の体重、血圧、脈拍を記録し、日々の体調変化を確認しましょう。この記録は、医師や看護師が体調の変化を見つけるための重要な情報にもなります。受診するときには持参して、医師や看護師に見せてください。

あなたの情報

あなたのかかりつけ医

医療機関名	
電話番号	
診療科・医師名	

あなたのかかりつけ薬局

薬局名	
電話番号	

現在かかっている病気とこれまでに治療した病気

病気の名前	治療した医療機関

介護認定

要支援	1 ・ 2
要介護	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

利用介護施設(デイケアサービス、通所リハ、訪問看護)

介護施設名	
電話番号	
ケアマネジャー名	

心不全とはどんな病気ですか？

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。

心不全の原因となる心臓の病気には、狭心症や心筋梗塞、心筋症、心臓弁膜症、不整脈などがあります。原因となる病気をきちんと検査し、治療していくことが大切です。

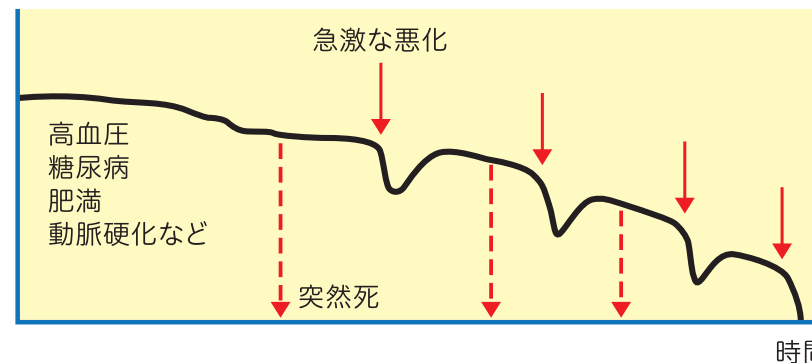
現在、心不全はAからDの4つのステージに分けられています。

ステージ A	高血圧や糖尿病など心臓病につながるリスク因子がありますが、心臓病はなく心不全の症状もない状態です。リスク因子の治療によって心臓病の発症を予防します。
ステージ B	心筋梗塞や弁膜症などの心臓病がありますが、心不全の症状はない状態です。心臓病の治療をしっかり行い、心不全のステージが進まないようにします。
ステージ C	心臓病があり、心不全の症状もある状態です。過去に症状があった方も含まれます。心不全に対する適切な治療が必要となります。
ステージ D	適切な治療にもかかわらず短期間に入院を繰り返し、強い症状が持続する状態です。生命の危険がより大きくなり、補助人工心臓や心臓移植などの特別な治療や、終末期ケアについて考えることが必要になります。



リスク因子	無症候性	軽症	中等症	重症
ステージA	▶ ステージB	▶ ステージC		▶ ステージD

身体機能



この図は心不全の一般的な経過を表したもので、「病みの軌跡」と呼ばれます。症状がよくなっても心不全が完全に治ったわけではなく、悪化や改善をくりかえしながら、徐々に進行します。

生活習慣に気をつけて急激な悪化を予防しながら、心不全とうまく付き合っていくことが大切です。

心不全の悪化を防ぐために

心不全の検査と治療

心臓リハビリ

日常生活の心がけ

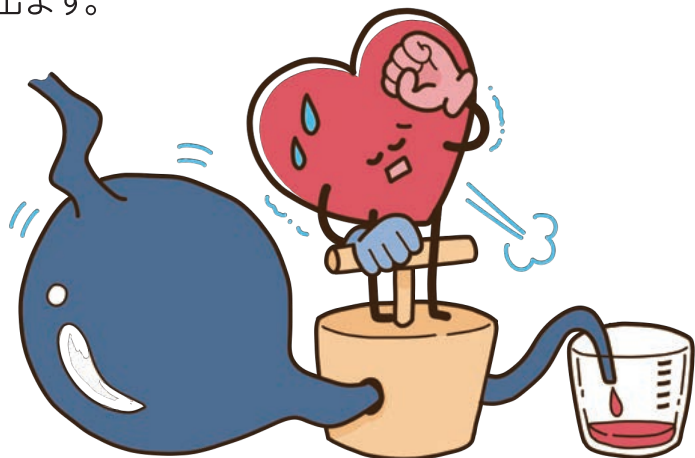
地域連携・連携ノート

毎日の記録

心不全の症状とは？

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。

心不全では、心臓が全身に血液を送り出せないことによる低心拍出^{はくしゅつ}の症状と、送り出せない血液がからだにたまるうっ血の症状が出ます。



①低心拍出^{はくしゅつ}の症状

全身に血液が十分に
行き届かないことにより、
以下のような症状が
出やすくなります。

- 血圧が下がる
- 疲れやすい
- からだがだるい
- 手足が冷たい



②うっ血の症状

送り出せない血液が、からだにたまることにより、
以下のような症状が出やすいです。

- 息苦しい
- 夜間に咳が出る
- 横になると苦しい
- 動いたときに息が切れる
- 体重が増える
- 足がむくむ
- 食欲がない



その他にも、お腹の張りなど、典型的でない症状が出る
こともあります。いつもと違う症状がある場合には、医療
機関にご相談ください。

心不全の悪化を
防ぐために心不全の
検査と治療

心臓リハビリ

日常生活の心がけ

地域連携・
連携ノート

毎日の記録

心不全と診断されたら考えていきたいこと

①病気との付き合い方

心不全を悪くしないためのコツを知り、上手に付き合いながら生活することが大切です。この手帳を利用して、自分のからだの変化に目を向けましょう。

調子が悪くなったときは、そのサインに早めに気づいて受診することで、心臓へのダメージを最小限にとどめることができます。

②心不全が悪くなってしまったときに備える

治療方法を選択する際には、あなたが生きる上で大切だと思っていること(価値観)や、どのように生活したいかという気持ちはとても大切です。そういったイメージを医療者に伝えて、一緒に治療の目標を考えていきましょう。

もしもあなたが自分の意思を伝えることができない状態になった場合でも、あなたの考えを一番理解し、代弁できるご家族や親しい人がいると心強いです。日頃から考えを伝えておくようにしましょう。このような話し合いの過程をアドバンス・ケア・プランニング(ACP)といいます。

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

「人生会議」とも呼ばれ、自分が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを希望するかについて自ら考え、信頼する人たちと話し合い共有することをいいます。あなたが自分の意思を伝えることができない状態になった場合でも、自分が望む生活や医療・ケアを受けるためにとっても重要です。



心不全の悪化を防ぐために

心不全の検査と治療

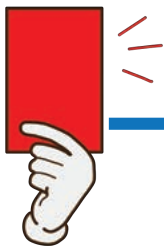
心臓リハビリ

日常生活の心がけ

地域連携・連携ノート

毎日の記録

心不全のサインの観察



こんなときはレッドカード!

これらの症状は、危険な状態である可能性があります。

すぐ受診が必要な状態です!!

① 安静時の息苦しさ・夜間の咳

夜は眠れていますか?

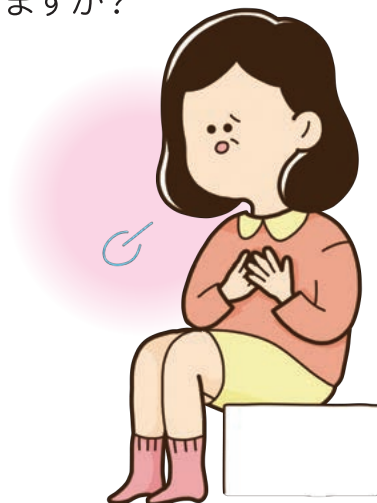
- 咳が出て眠れない
- 何もしていないのに息苦しい



② 横になると苦しいが、座ると楽になる

寝ているときに、急に苦しくなりますか?

- 横になると息苦しい
- 起き上がる、座ると楽になる



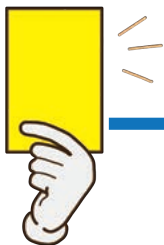
③ 血圧がいつもよりとても高い、または低い

血圧は、いつもの値と大きく変わりませんか?

- 起き上がるとフラフラする感じがする
- めまいがする
- 倒れた



心不全のサインの観察



こんなときはイエローカード!

心不全が悪くなってきています。水分・塩分は摂りすぎていませんか。お薬はきちんと飲んでいますか。生活を見直してみましょう。

早めの受診をおすすめします!!

①体重増加

ここ数日で急激に増えていませんか?

- 体重を毎日測りましょう
- 数値は記録して、普段の体重と変化がないか比べましょう



②足のむくみ

足はむくんでいませんか?

- 足のすねを指で10秒押し、その部分を指でなぞります
- へこんでいたら、むくみがあります



こんなときも足のむくみです

- 靴下の跡が強く残る
- 靴がきつくなる
- 足首が太くなった



③動いたときの息切れ

少しの動きで息が苦しくなりますか?

- 今まで休まずに歩いていた距離でも息切れがして休憩が必要



④疲れやすい・だるい

普段より、からだはだるくないですか?

- 休んでいても疲れる
- 何もしたくない

⑤食欲がない

ごはんは食べられていますか?

- 食欲がなくなってきた
- 食べる量が減った

心不全に影響を及ぼす病気

心不全では、心臓の働きが悪くなることにより、その他の病気を引き起こすことがあります。これを合併症といいます。定期的を受診し、合併症をできるだけ早く発見し、治療することが大切です。

●不整脈

心臓の調律（拍動のリズム）が不規則になった状態です。治療の必要がない軽い不整脈もありますが、症状が強く生活に支障をきたすもの、突然死の引き金になるものは治療が必要です。



●糖尿病

インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。糖尿病が悪くなると、心不全も悪くなる可能性があります。

●慢性腎臓病

腎臓の働きが慢性的に低下する病気です。腎臓の働きが低下すると、からだの中に水分がたまりやすくなり、心不全が悪くなる原因になります。

●慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。肺の内部が破壊されたり気管支が狭くなって、息苦しさ、とくに息を吐き出しにくいという症状が現れます。肺の働きが低下すると、心不全も悪くなる可能性があります。



心不全に影響を及ぼす病気

●貧血

赤血球に含まれているヘモグロビン(血色素)の量が減る病気です。ヘモグロビンが減ると、全身の細胞に酸素が行きわたりにくくなります。貧血が悪くなると、心不全も悪くなる可能性があります。



●睡眠時無呼吸症候群

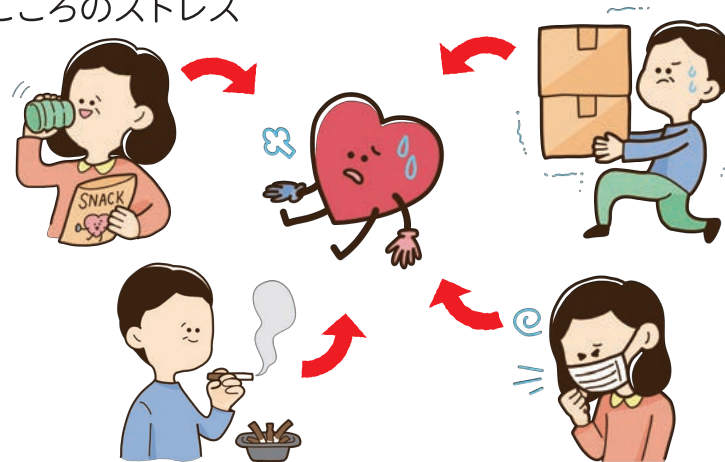
寝ている間に何回も呼吸が止まる病気です。この症候群は単に呼吸が止まるだけではなく、心臓や血管に負担をかけるため、心不全が悪くなる原因になります。

心不全を悪化させる原因

心不全を引き起こす原因はいろいろありますが、**患者さん自身が気をつける**ことで、心不全の悪化を予防できることもあります。

要注意！心不全を悪化させる生活習慣

- ①塩分や水分の摂りすぎ
- ②喫煙、お酒の飲みすぎ
- ③お薬の飲み忘れ(処方通りに服用しない)
- ④心臓に負担をかける活動のしすぎ(過労)
- ⑤通院をやめてしまう
- ⑥感染予防行動をとらない(かぜ、インフルエンザ、肺炎など)
- ⑦こころのストレス



食事の塩分に気を配ることや、定期的に通院し、処方されたお薬をきちんと飲むことなど、生活習慣の見直しと日頃の体調管理が心不全の悪化を予防する基本となります。

心不全の検査

●胸部X線(レントゲン)

心臓の形や大きさを調べます。また、肺に水がたまっていないかを確認します。



●心電図

心臓から出る電気信号を記録し、不整脈の有無や心臓の状態を調べます。



●血液検査

心不全およびそれに影響を及ぼす病気に関するさまざまな項目を評価します。



BNP/NT-proBNP

心臓から分泌されるホルモンです。心臓に負担がかかると上昇するので心不全の診断や治療効果の判定に用いられます。個人差が大きいので、患者さんによって目標値が異なります。

クレアチニン、e-GFR

腎臓の機能を反映します。筋肉の量によっても左右されます。腎機能が悪化すれば、クレアチニンは上昇し、e-GFRは低下します。

ヘモグロビン

貧血を反映します。

HbA1c

糖尿病の診断や管理で測定します。糖尿病が悪化すれば、上昇します。

●心臓超音波検査(心エコー)

心臓の形・大きさ・働きなどを調べ、心不全の原因や重症度、治療効果の判定を行います。



心不全のお薬

レニン・アンジオテンシン系抑制薬

- ACE (アンジオテンシン変換酵素) 阻害薬
- ARB (アンジオテンシンII受容体拮抗薬)
- ARNI (アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬)

心不全では、レニン・アンジオテンシンといったホルモンが過剰に分泌されるため、心臓に負担がかかります。これらのホルモンを抑え心臓を保護します。

副作用として、腎機能の低下、血圧の低下、血中カリウム値の上昇があります。ACE阻害薬では、空咳がみられることがあります。

あなたが飲んでいるお薬

ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬(MRA)

水分貯留や血圧上昇に関与するアルドステロンというホルモンの働きを抑え心臓を保護します。

副作用として、血中カリウム値が上昇する、胸が張るなどの症状が出ることがあります。

あなたが飲んでいるお薬

β遮断薬

交感神経の緊張を和らげ、疲れた心臓を休ませて元気にするお薬です。少ない量から始め、血圧・脈拍・症状をみながら徐々に増やしていきます。

副作用として血圧が下がりすぎたり、脈が遅くなりすぎたりすることがあります。

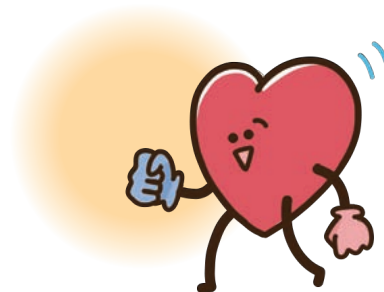
あなたが飲んでいるお薬

SGLT2阻害薬

尿中への糖と水分の排泄を増やします。尿が近くなることがあります。

副作用として、排尿時の違和感や痛み、ふらつきやだるさなどが出ることがあります。また、発熱や下痢などで、食事ができないときには休薬も必要です。

あなたが飲んでいるお薬



心不全のお薬

利尿薬

からだにたまった余計な水分や塩分を尿としてからだの外に出し、心臓の負担やむくみをとります。尿が近くなることがありますが、自己判断で中止せず医師に相談しましょう。

あなたが飲んでいるお薬

HCNチャネル遮断薬

心臓の働きを悪化させることなく脈をゆっくりにします。ふらつきや立ちくらみが出ることがあります。

あなたが飲んでいるお薬

可溶性グアニル酸シクラーゼ(sGC)刺激薬

血管を広げ、心臓の収縮エネルギーの効率を高めます。血圧の低下やめまいが起こることがあります。

あなたが飲んでいるお薬

強心薬

弱った心臓の働きを強化する効果のあるお薬です。

あなたが飲んでいるお薬

薬は指示された用法・用量を守って飲みましょう

心不全はかぜなどと違い治る病気ではありません。調子がよくなっても、お薬をやめると悪くなります。指示された服用回数、服用量を守って忘れずに飲みましょう。自己判断での中止や変更はしないでください。お薬を飲み忘れた場合や、副作用に気づいたら、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

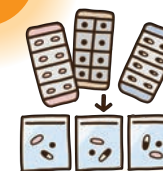
内服管理のコツ

飲み忘れを防ぐには、薬の一包化や、お薬カレンダーの使用が効果的です。また、ご家族も一緒に服薬の確認をしてあげましょう。お薬の大きさや剤型(錠剤・粉薬・ゼリー・貼り薬など)・服薬時間など、お薬で困っていることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。

お薬手帳と心不全手帳を一緒に持参しましょう

かかりつけ以外の医療機関を受診する際は、お薬手帳があると処方内容を把握し、飲み合わせの確認やお薬の重複を防ぐのに役立ちます。心不全手帳と一緒に持参することであなたの病状を医師に伝えるのにも役立ちます。

一包化



お薬
カレンダー



お薬手帳



お薬以外の治療方法

冠動脈疾患に対する治療

狭くなった心臓の血管(冠動脈)を、カテーテルを用いて風船で広げたり、ステントという金具を入れて血液の流れをよくします。カテーテルでの治療が難しい場合は、バイパス手術を行います。

弁膜症の治療

心臓の弁の働きが悪くなった患者さんでは、弁の形を整える手術や、人工の弁に取り換える手術をおこないます。通常は、開胸の手術ですが、体力が低下した患者さんでは、からだへの負担が少ないカテーテルでの治療を行います。

不整脈の治療

① ペースメーカー

脈が遅くなる不整脈に対して機械で電気刺激を送り、心臓の調律を整えます。

② 植込み型除細動器(ICD)

命にかかわる不整脈が起こったときに電気刺激で不整脈を止めて、突然死を予防します。

③ 心臓再同期療法(CRT)

心臓にタイミングよく電気刺激を与えて収縮のズレを調節し、心臓の働きを改善します。

④ カテーテルアブレーション

不整脈の原因となる異常な電気興奮が出ている場所に対してカテーテルを用いて焼却し、不整脈の発生を止めます。

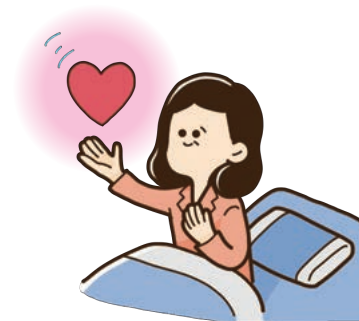
呼吸補助の治療

持続陽圧呼吸療法(CPAP・ASV)といわれる治療で、睡眠時無呼吸など呼吸に問題を抱える患者さんの呼吸を補助し、心臓の負担をとります。



植込み型補助人工心臓・心臓移植

心臓移植は、弱った心臓を健康な心臓に取り換える治療です。一般的に、臓器が提供されるまでには、年単位で時間がかかるため、待機期間中は、弱った心臓の働きを助ける補助人工心臓をとりつけることがあります。



運動による治療方法

心不全と運動療法

適切な運動は、体力の向上や筋力の維持に効果的であり心臓の負担を減らすことにもつながります。医師や理学療法士から自分に合った運動の内容や注意点について指導を受け、積極的に行いましょう。

運動の種類

- 有酸素運動：歩行、自転車エルゴメーター、リズムカルな体操
- 筋力トレーニング：自身の体重やゴムバンドなどを使用する運動
- バランストレーニング：つま先と反対のかかとを揃えた立位など



運動の強さ

「息切れをせずに、会話をしながら続けられる程度」が目安です。また、自覚症状が「楽である」から「ややきつい」と感じる程度として、翌日に疲れが残らないようにしましょう。

息切れの目安(ボルグ指数)

スコア	自覚症状
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	
8	かなり楽である
7	
6	非常に楽である

- 軽く息がはずむ
- 軽く汗ばむ

アメリカスポーツ医学会議：
運動処方指針[第7版].2006年

運動の時間や回数

1回あたり10～30分を目安に、強めの運動は週に1～2回以上、軽めの運動は週に3日以上を目標にしましょう。

運動による治療方法

具体的な運動の方法

1 血圧・脈拍数の測定

いつもと変わらないか確認しましょう。

2 準備運動

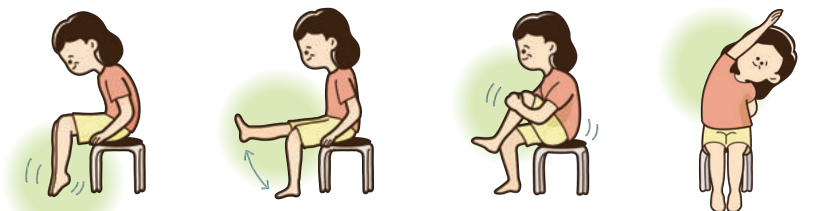
椅子に座って手や足の準備運動をしましょう。

足首の上げ下げ

ひざ伸ばし

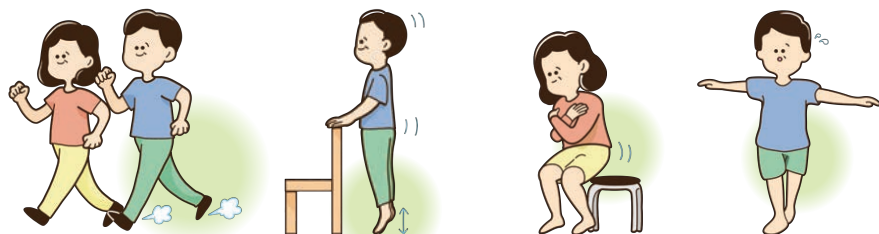
もも上げ

上半身倒し



3 有酸素運動、筋力トレーニングなど

自分に合った内容の運動を行いましょう。



4 整理体操

深呼吸やストレッチを行い、からだを休めましょう。

5 血圧・脈拍数の測定

運動後の血圧や脈拍を測定しましょう。

運動をしてはいけないとき

- 体重が増加し、むくみが増えているとき
- 安静時、運動時の息切れが悪化しているとき
- めまいや動悸がするとき
- 食欲が著しく低下しているとき
- 睡眠不足が続いているとき
- 強い疲労感が続いているとき

注意点

- 満腹や空腹を避け、食後1～2時間はあけましょう。
- 適切な水分補給を心がけましょう。
- 極端に暑いときや寒いときは控えましょう。
- 気分や体調のすぐれないときは休みましょう。
- やりすぎには注意してください。



運動による治療方法

運動の目安

心肺運動負荷試験(年 月 日)

最高酸素摂取量(peak $\dot{V}O_2$):	mL/kg/分(METs)
嫌気性代謝閾値(AT):	mL/kg/分(METs)
嫌気性代謝閾値の心拍数:	bpm

6分間歩行試験(年 月 日)

6分間歩行距離:	m	ボルグ指数:
----------	---	--------

運動内容

種類		時間	強度	頻度
有酸素運動	歩行	分	ボルグ指数	回/日
	自転車エルゴメーター その他			回/週
ト	筋力トレーニング	分	ボルグ指数	回/日 回/週
その	他の運動	分	ボルグ指数	回/日 回/週

*上記の内容は、医師または理学療法士に相談しましょう

活動の目安

過剰な活動は心臓への負担を増やし、心不全を引き起こす原因となります。「身体活動質問票」を参考に自分のからだに合った活動の強さを把握し、心臓に負担をかけない生活を心がけましょう。

自分に合った活動の強さとは

活動の強さを表す値がMETsです。生活の中で「つらい」と感じた項目のMETs以下が活動の強さの目安になります。

身体活動質問票

	活動内容	活動の強さ
1	・横になっていると楽ですか？ ・夜、楽に寝ることができますか？	1 METs以下
2	・トイレは一人で楽にできますか？ ・着替えが一人でできますか？	2 METs
3	・炊事や掃除ができますか？ ・自分で布団を敷けますか？	3~4 METs
4	・シャワーを浴びても平気ですか？ ・軽い庭いじり(草むしりなど)をしても平気ですか？	4 METs
5	・一人で風呂に入れますか？	4~5 METs
6	・健康な人と同じ速度で2階まで昇っても平気ですか？	5~6 METs
7	・軽い農作業(庭堀り)はできますか？	5~7 METs
8	・雪かきはできますか？	6~7 METs
9	・水泳をしても平気ですか？	7~8 METs

Sasayama S et al. New aspects in the treatment of failing heart syndrome. Springer-Verlag, Tokyo.1992より引用改変

安静のしすぎには注意

安静にしすぎると筋力や体力が低下して、心不全を引き起こしやすくなります。運動による治療方法の項を参考に適度な強さの活動を生活に取り入れましょう。

お食事で気をつけること

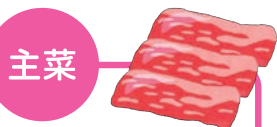
① バランスのよい食事を心がけましょう

1日の食事に「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることが理想とされています。偏った食事にならないように、季節の食材を取り入れて、いろいろな物を食べるよう心がけましょう。

バランスのよい食事の例

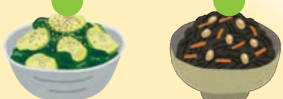
主菜

肉や魚、卵、大豆製品など、からだを作る働きをするたんぱく質を多く含みます。



副菜

からだの調子を整えてくれるミネラル類やビタミン類、食物繊維などを多く含みます。



主食

ご飯やパン、麺類などの炭水化物を多く含み、エネルギーのもととなります。

② 塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩分を摂りすぎると、からだの中に水分をため込みやすくなります。そのため、塩分の摂りすぎは、高血圧やむくみの原因となり、心臓に負担をかけてしまいます。



減塩の目標は1日6g未満です

「うす味」でも美味しく食べる工夫

① 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す

みそ汁の塩分量は1杯1.5g程度です。1日に多くても1杯までにしましょう。



麺類は塩分が非常に多く、汁まで飲むと塩分量は8g程度です。食べるのを控えるか、食べても汁は残しましょう。

② 煮物は1食1品程度。和え物や酢の物を選ぶ

煮物は味がしみ込み、塩分量が多くなります。副菜には和え物や酢の物などを選びましょう。



お食事で気をつけること

③レモンや酢など酸味を生かす

お酢やレモンなどをかけることで、うす味でも美味しく食べることができます。



④加工食品より、旬の新鮮素材を使う

加工食品は、比較的塩分が多いです。旬の新鮮な素材を選ぶことが、うす味にするポイントです。

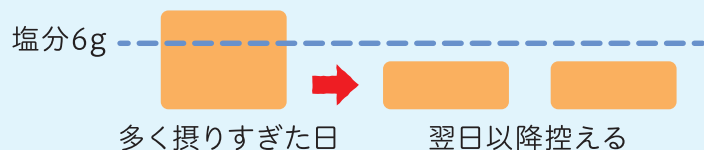


塩分を摂りすぎてしまったときの対応

塩分の多い食事が毎日続かないよう、その後の食事で調整しましょう。

※欠食すると低栄養になるリスクが高くなります。食事を抜くのではなく、塩辛い食品を控えるなど**塩分量を調整**しましょう。

塩分調整のイメージ図



調味料の塩分量

調味料の塩分量を知って、上手に使いましょう。調味料の使いすぎは塩分の摂りすぎになるので気をつけましょう。



	目安量	塩分(g)
こい口しょうゆ	大さじ1	2.6
うす口しょうゆ	大さじ1	2.9
減塩しょうゆ	大さじ1	1.5
みそ	大さじ1	2.2
ウスターソース	大さじ1	1.5
トマトケチャップ	大さじ1	0.5
マヨネーズ	大さじ1	0.3
和風だしの素(みそ汁1杯分)	小さじ3分の1	0.4
ノンオイルドレッシング	大さじ1	1.1

食塩相当量の換算方法

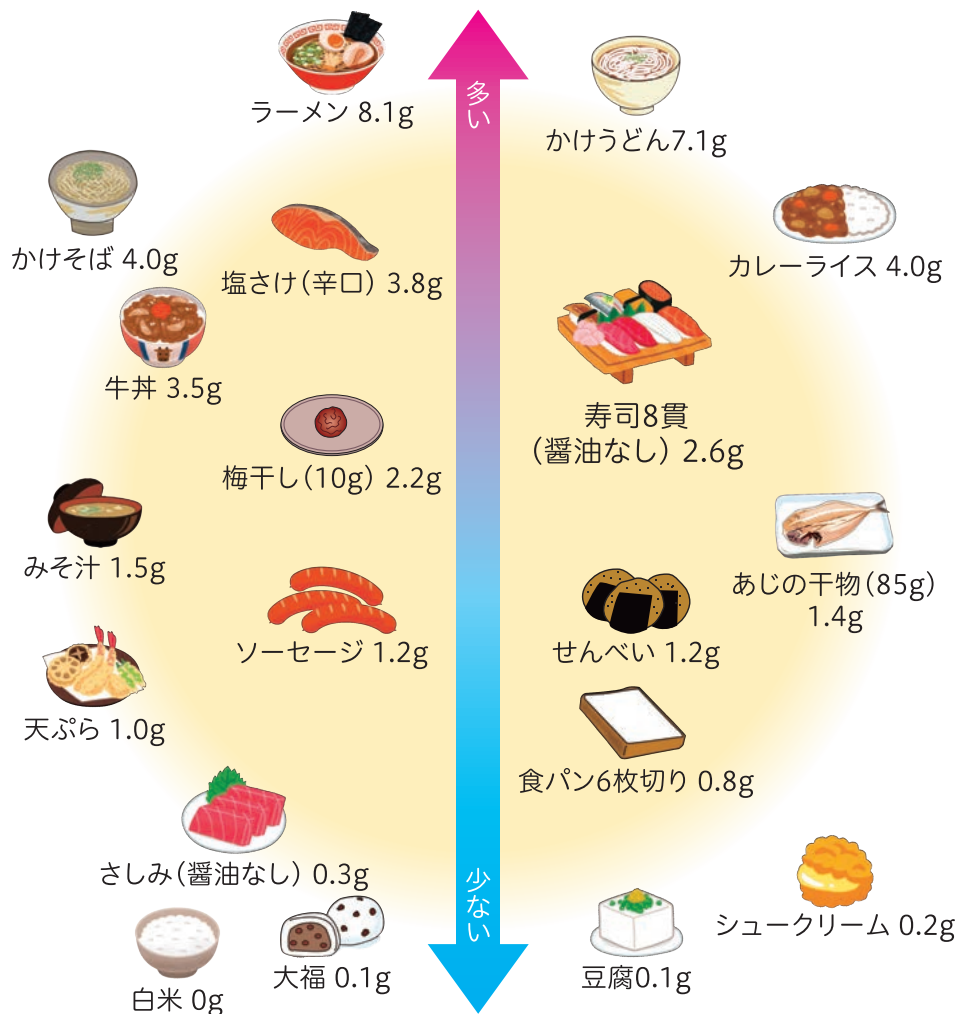
商品に記載される栄養成分表示は、ナトリウム(mg)で表示されていることがあります。以下の式を用いて、食塩相当量を算出することができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

お食事で気をつけること

食事・食材の塩分量(目安量)

何を食べていいのかわかったら、麺類よりも白米を選択しましょう。どうしても食べたい時は少量にし、摂取頻度を減らしましょう。成分表示を見て塩分の少ないものを選択しましょう。



3 食欲がないときの注意点・工夫

厳しい塩分制限は、食欲不振を招き、食事量を低下させる危険があります。食事の量が減ると、体重減少や栄養失調の原因となります。

① 食欲がないときは、好きな物を食べましょう

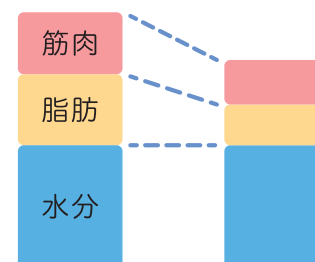
食欲がなく、食事の量が少ないときは、食べやすい物を選んで食べることも必要です。食事の量が減った際は、医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。



② 体重の減少があれば、相談しましょう

著しい体重の減少は、骨格筋や脂肪の減少が考えられます。食事の量が足りていないかもしれないので、医師や看護師に相談しましょう。

筋肉・脂肪量の変化イメージ図



こんな症状があったら要注意！

年齢や病気によって、心身の活力が低下し、生活に支障をきたす状態を、**フレイル**と呼びます。以下の症状がある場合は、医師や看護師、理学療法士に相談しましょう。

- 体重が減少した
- 疲れやすくなった
- 歩くスピードが落ちた
- 握力が落ちた
(ペットボトルのふたを開けることができない)
- 活動をする頻度が減った



便秘を整えましょう

便秘による排便時のいきみは血圧を上げ、心臓に負担をかけてしまいます。また、利尿薬を服薬していたり、水分を控えている人は、便秘になりやすくなります。

便秘を予防するには

- 毎日決まった時間にトイレに行きましょう。
- 食物繊維の多い野菜を摂りましょう。
- 医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう。
- 便秘でも医師から決められた水分量は守りましょう。



水分摂取について

厳しい飲水制限は不要ですが、お水の飲みすぎは、心不全が悪くなる原因となる可能性があります。水分の量については、医師と相談して決めましょう。

心臓に優しい入浴をしましょう

心臓に優しい入浴方法を取り入れることで、血液の流れをよくし、心不全の症状を緩和する効果が得られます。

入浴前の準備

- 入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう。
- 空腹時や食直後、運動直後の入浴は避けましょう。

入浴方法

- お湯の温度は40～41℃にしましょう。熱いお湯は血圧を上げて心臓へ負担をかけてしまいます。
- 湯船に入る深さはみぞおちあたりまでにしましょう。
- 湯船に入ってから出るまでの時間は10分くらいにしましょう。
- 入浴後は安静にして、からだを休めましょう。



禁煙しましょう

タバコには血管を収縮させて血圧や脈拍を上げ、不整脈を引き起こす作用があります。心不全を悪くしないために、禁煙が必要です。

タバコに含まれるニコチンには依存性があります

やめたい意思があってもやめられない場合は、禁煙外来を利用する方法があります。健康保険が適用できる場合もあるので、医療機関にご相談ください。

タバコの煙には有害物質が多く含まれています

ご家族や周囲の人が吸っていても影響を受けます。周囲の人にも禁煙をすすめましょう。

電子タバコも同様に有害物質が多く含まれているため禁煙をすすめています。

✕ 減煙ではなくて → ○ 禁煙をしましょう



節酒を心がけましょう

お酒を飲みすぎると、水分のバランスが崩れ、血圧も上がり、心臓の負担になります。お酒は適量の範囲内で、楽しむ程度に控えましょう。

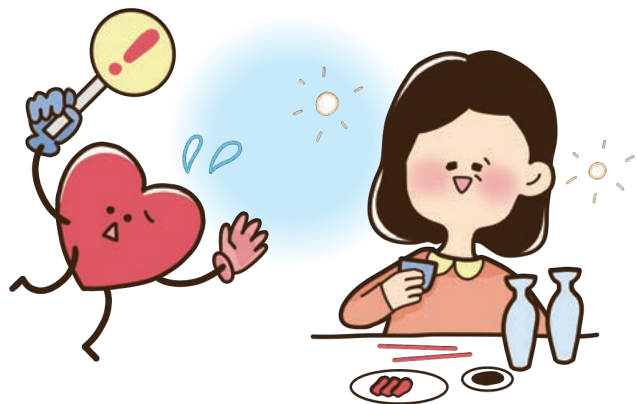
お酒の適量は、1日にアルコール20g以下です

アルコール20gの目安

- ビール:中びん1本(500ml)
- 日本酒:1合(180ml)
- ワイン:グラス2杯(200ml)
- ウイスキー:ダブル(60ml)

禁酒が必要な場合もあります

どれくらいの量を飲んでもよいか、医師に確認しましょう。



おつまみには塩分を多く含むものが多いので、注意してください

感染症を予防しましょう

感染が起こると、からだや心臓に負担をかけて、心不全を悪くする原因になります。しっかりと予防し、いつもと体調が異なると感じたら早めに医療機関を受診することが大切です。

予防のために

- 栄養を摂り、適度からだを動かして、感染に負けないからだづくりをしましょう。
- 手洗いやうがいを心がけましょう。
- 歯磨きの習慣を大切にしましょう。
- インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種しましょう。接種時期や保険適用などは医療機関にお問い合わせください。
- 新型コロナウイルスについてもワクチン接種が推奨されています。ワクチンを接種することにより、万が一感染してしまっても重症化を防ぐ効果があります。かかりつけ医に相談して、早めの接種を行いましょう。



発熱がある、痰や咳が増える、からだのだるい、痛みがあるなどの症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう

ストレスとうまく付き合いましょう

心不全は、病気そのものの心配のほか、生活の変化や金銭的な負担などによりストレスを抱えやすい病気です。

ストレスとうまく付き合うために

- 心配なことや気になることを一人で抱え込まずに、話しやすい人に相談しましょう。
- 規則正しい生活をして十分な睡眠や休息をとりましょう。

眠れなかったり、食欲がなくなったりしていませんか？

物ごとに対して興味が持てない、あるいは気分がひどく沈み、憂うつになることはありませんか？ これらは心の不調のサインかもしれません。医師や看護師に相談しましょう。

心不全は日常生活の管理と継続的な体調チェックが非常に大切な病気です。あなたの体調の変化に気づいてもらえるよう、地域でサポートしてくれる人たちに、この手帳を見てもらいましょう。また、悪くなるときのサインや、主治医に連絡するときの基準を決めておいて、サポートしてくれる人たちと共有しましょう。

困ったことがあったら相談しましょう

例えば・・・

- たくさんのお薬が処方されているけれど、錠剤が飲みにくい。飲み間違えたり、飲み忘れてしまう。

→医師や看護師はもちろん、かかりつけ薬局にも相談してみましょう。



- 病院に受診することが大変になってしまった。一人暮らしで、家事をやるだけで息切れも出て困っている。

→生活の困りごとは地域の相談員や病院のソーシャルワーカーにご相談ください。あなたの困りごとに合わせて、必要なサービスのご提案をします。まずは医師や看護師に声をかけてください。

安心して地域で暮らしていくことができるように、医療—介護—予防—生活支援などのサービスが連携をとっています。