

心不全にならないためにはどうすればいいの？

自宅での生活管理のポイント、再発を疑う徴候は？



名古屋第二赤十字病院
慢性心不全看護認定看護師
黒滝亜沙子



心不全に悪い影響を与えるもの

薬をのまない

塩分取りすぎ

心不全悪化の**原因**を知り、悪化させない**方法**を知る

運動しすぎ

運動しない

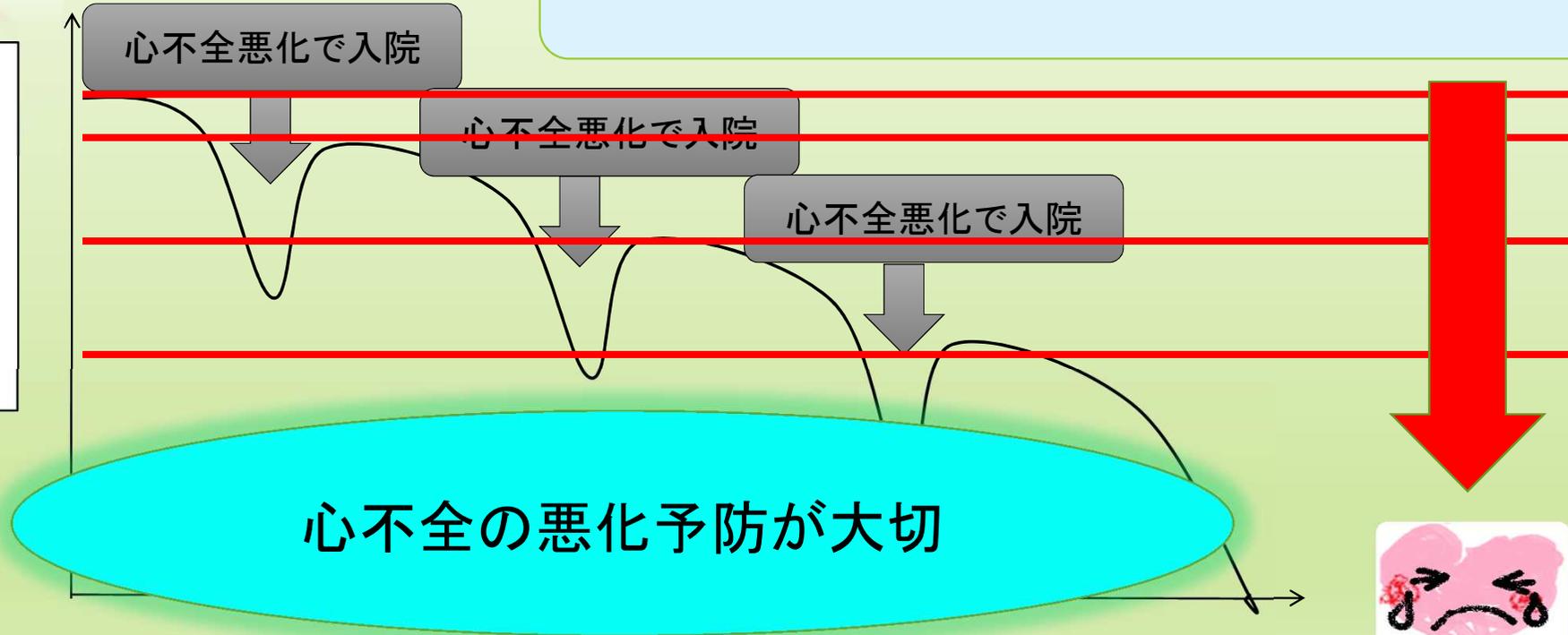
お酒

心不全の悪化で入退院を繰り返すと



どんどん悪くなって望む生活を送ることができなくなる

心臓の元気度



どのように生活していけば良いの？

心不全とうまく付き合いながら
望む生活を送るためには
どうしたいいの？



いつもの生活の取り入れてみよう



まずはこれから



- ◆ 塩分を控えてみる
- ◆ お薬を欠かさずのむ
- ◆ 自分の身体を知るために
血圧や体重を測る
- ◆ “なにかいつもと違う”に気付く

塩分を控えるコツ

自分が毎日どのくらいの塩分を摂取しているか知らない。

心臓の病を持っている人はどのくらい塩分を制限したら良いの？

惣菜やカップラーメンが毎日の食事。



ご飯は自分で作れない。

塩分を厳重管理するなんてできない。

塩分を摂りすぎると・・・

のどが渇く、血圧が上がる、むくむ

塩分を摂りすぎた結果・・・

高血圧症、不整脈や心臓病、腎臓病

- ◆ 減塩調味料や減塩のドレッシング・ポン酢・香辛料を使うと便利です
- ◆ 塩分摂取量は**1日6～7グラム以下**が理想とされています
- ◆ ナトリウム量を塩分換算する

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

$$710\text{mg} \quad \times 2.54 \div 1000 = 1.80\text{(g)}$$

➡ **食塩1g ≡ ナトリウム0.4グラム**
- ◆ 一人暮らしの方、ご年配の方、塩分調整が大変な方は、宅配食サービスの活用がおススメです

栄養成分1食分(80g)当たり

エネルギー	137kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	6.6g
炭水化物	13.9g
ナトリウム	710mg
(食塩相当量)	(1.8g)

お薬を欠かさずのむコツ

なぜそのお薬をのんでいるのか
知っていますか？

自己判断でのまなくなっ
ていませんか？



よくある事例のご紹介



薬をのむことを忘れてしまう。だから薬がたくさん余ってる。

お薬管理BOXやお薬カレンダー、手帳を活用するなど工夫して必ずのめるように習慣付けましょう。
家族に声を掛けてもらうことも飲み忘れの対策になりますね。



自分の身体を知るために血圧や体重を毎日測る



毎日血圧や体重を測ってメモしていますか？
実は、これがとっても大切なことなんですよ

慢性心不全手帳を活用してみよう

「慢性心不全」の症状や治療法について患者さんに知って頂き、薬や体調を患者さん自身で記録し、自分の身体を自分で管理して頂くもの。

医師や看護師と共に振り返ることで、適切な療養生活を送ることができるかを一緒に確認していくための手帳。



兵庫県立尼崎病院 循環器内科 佐藤幸人監修
第一三共株式会社発行

生活

- Q 1 水分制限はどうすればよいですか？
- Q 2 塩分制限はどうすればよいですか？
- Q 3 タバコを吸ってはだめですか？
- Q 4 お酒を飲んでではだめですか？
- Q 5 どのような食事パターンがよいですか？
- Q 6 ジョギング、ゴルフなどのスポーツはどうでしょうか？
- Q 7 安全な入浴は？
- Q 8 旅行は可能ですか？
- Q 9 家事をしてもよいですか？

体調

- Q10 気持ちりが沈むのですが…
- Q11 睡眠時、呼吸が止まることがあると家族に言われます

その他

- Q12 心房細動で抗凝固薬を内服していますが手術を受けるときは中止するのでしょうか？
- Q13 ワクチン接種は必要ですか？

Q: 水分制限はどうすればよいですか？

水分の摂りすぎは注意が必要。

体重が増えず、呼吸困難やむくみが出ない程度に水分を制限することが大切。

1日1.5リットルほどに水分を制限することもある。脱水症状にならないように水分制限を緩めることもある。

患者さんによって違ってくるので詳しくは医師と相談。

Q:タバコ・お酒はダメですか？

禁煙は絶対に必要。肺気腫という病気の原因にもなる。タバコを吸い続けると息苦しさが更に増悪する。

どうしても禁煙できない場合は禁煙外来受診を！

できるだけ禁酒。余分な水分を取ることになり、つまみを食べることで塩分を取りすぎてしまう。

どうしても飲酒する場合はビールなら中瓶1本(500ml)日本酒なら1合まで。

Q:安全な入浴方法は？

高温や深い浴槽では呼吸困難を起こす危険性が高まる。
お湯は胸の半分がつかるぐらいまで、お湯の温度は41度まで、
入浴の長さは10分までが理想。
息苦しいと感じるときはシャワーだけに。

Q:旅行に行っても良いですか？

長い距離の旅行、塩分や水分制限をしにくい食事、飲酒、介護者の不在、長時間の入浴、薬の飲み忘れなど、心不全の状態を悪化させる要素がたくさん！

特に、飛行機の室内は普段の生活環境よりも気圧が低く、症状を悪化させる可能性があるため、心不全患者さんは要注意。
旅行に行く前に必ず医師に相談を。

Q:睡眠時、呼吸が止まっていると家族に言われますが

心不全の患者さんでは、睡眠時に呼吸が少しのあいだ止まる無呼吸発作を生じることがある。
治療が必要な場合もあるため、医師へ相談を。

Q: ワクチン接種は必要ですか？

ワクチン接種をすることで、インフルエンザにかかっても症状が軽くてすみ、万が一入院しても入院期間を短縮するといわれているので、ワクチン接種をおすすめします。

風邪などは心臓に非常に負担を掛けてしまうので、予防対策は万全にしておくことが必要。

セルフチェックシートの使い方

セルフチェックシートの記入例

〈記入例〉

日付	2012年 (月/日)	8/23	8/24	8/25	/	/	/	/
血圧 (mmHg)	上/下 (朝)	135/76	132/75	140/82	/	/	/	/
	上/下 (夕)	128/73	125/73	152/90	/	/	/	/
体重(kg)		64.5	65.3	67.0
心拍数(拍/分)		70	69	70				
症状 (症状を感じたら□に✓印をつけましょう)								
足がむくんだ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
息苦しさが悪化した		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
脈が急に遅くなった		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
服薬チェック (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)								
朝		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
昼		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活日記メモ		少し息苦しくな	遠くのスーパーま	まっすぐ歩いてい				
気になることを記入しましょう。								

血圧
でき

“なんかいつもと違う”に気付くコツ



例えば
足のむくみ



足の“甲”や“すね”に、
指を三本置き、三本の指に
“グッ”と力を加えます



三本の指を“パツ”と離して、
皮膚に指の痕が残っていたら
浮腫んでいるサインです

もし、こんな症状がある場合は要注意！

・早めの受診が必要な症状

- 体重が数日で2kgほど増えている
- 息苦しさがあある
- 足にむくみがある

このような症状
があるときは
早めに医師に
相談しましょう。



もし、こんな症状がある場合は要注意！

緊急受診を考えるべき状態な赤色信号！

- 冷汗が出て苦しい
- 脈が急に速くなって気を失いそうになる
- 横になっても息苦しい/苦しくて横になれない

緊急受診を要する症状です。
すぐに医師に連絡を！



慢性心不全看護外来

日時：毎週金曜日 9時～16時まで 30分～1時間/人程度

対象者：当院で診察を行っている患者さん

面談内容：

「自分の身体のことを詳しく知りたい」

「悪くならないように生活するための方法が知りたい」

「何気ない相談事を聞いて欲しい」

「治療を受けることに決めかねている」