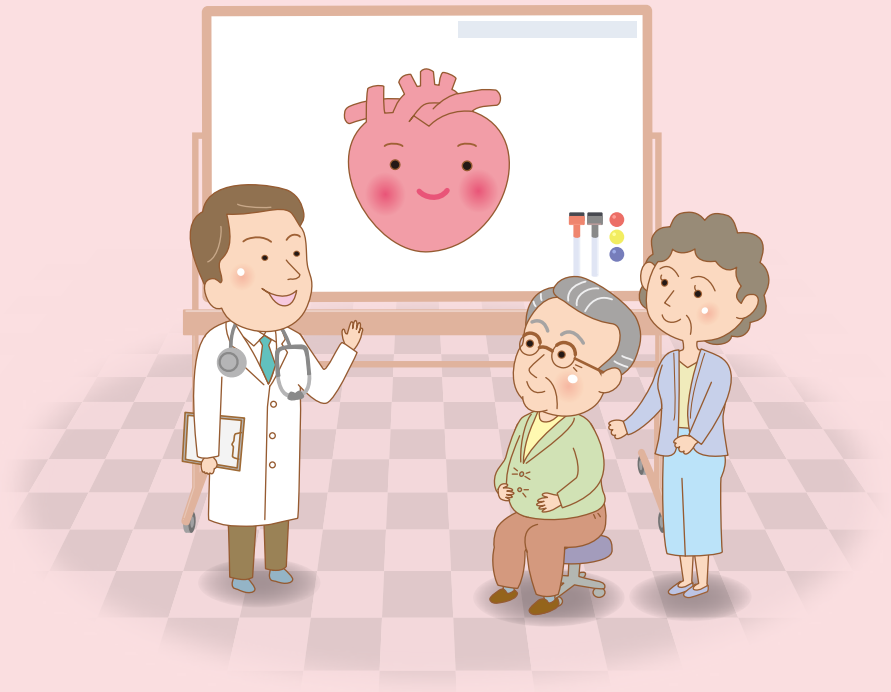


心不全

セルフケア 守ってほしい10ポイント



施設名



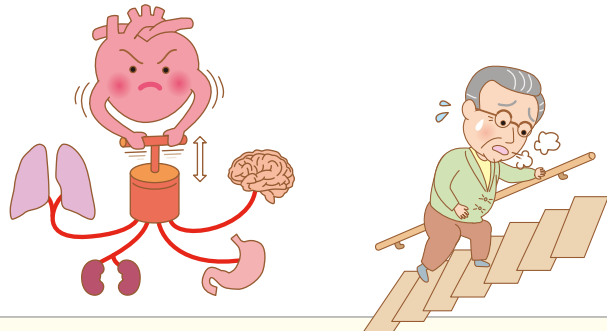
心不全とは？



心不全は、心臓の働きが悪くなり、息切れなどの症状が出る病気です。

私たちの体を流れる血液は、酸素や栄養を運び働きがあります。心臓は、その大事な血液を全身に送り出す重要なポンプの役割を果たしています。

心不全とは、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です」と定義されています^{1) 2)}。心臓のポンプ機能が弱まることによって、血流低下や血液が滞る「うっ血」の状態を引き起こし、疲れやすい、呼吸困難、両下肢のむくみという症状があらわれます。



心不全の主な症状

- 疲れやすい
- 動悸
- 息切れ
- 呼吸困難
- 体重増加
- 食欲不振
- 手足が冷たい
- 尿量の減少
- 足のむくみ
- 夜間の咳

1) 日本循環器学会/日本心不全学会合同ガイドライン, 2021年JCS/JHFS ガイドライン
フォーカスアップデート版 急性・慢性心不全診療(急性・慢性心不全診療ガイドライン2017年改訂版
フォーカスアップデート), 2021年3月26日
2) 日本心不全学会, 心不全手帳(第2版), 2018年10月



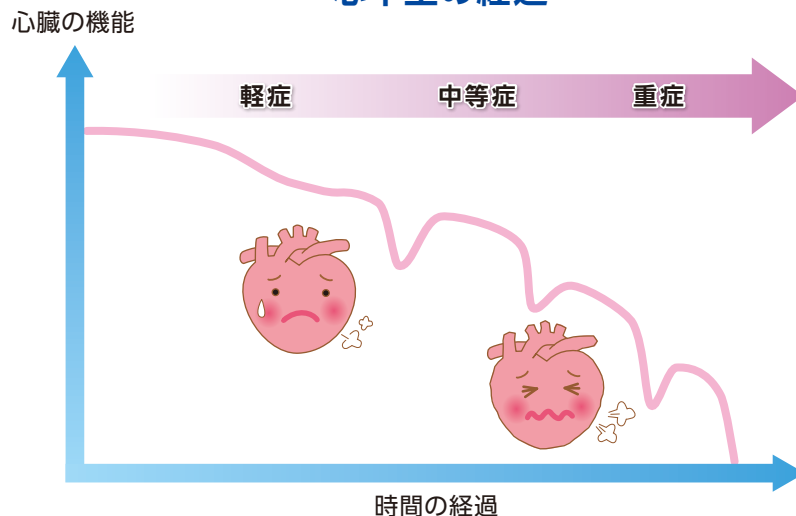
徐々に進行する病気のため、服薬と日常の健康管理がとても重要です。

狭心症、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、動脈硬化などは、心不全を引き起こす原因となります。肥満も大きなリスクです。

心不全は進行性の病気であることから、悪化を予防するためには、お薬を決められた通り毎日きちんと飲むことが重要です。同時に、患者さん自身による日々の健康管理もとても重要です。

本冊子は、日常生活における注意事項の理解を深めていただくことを目的に、「守っていただきたい10のポイント」をまとめました。ぜひご活用ください。

心不全の経過

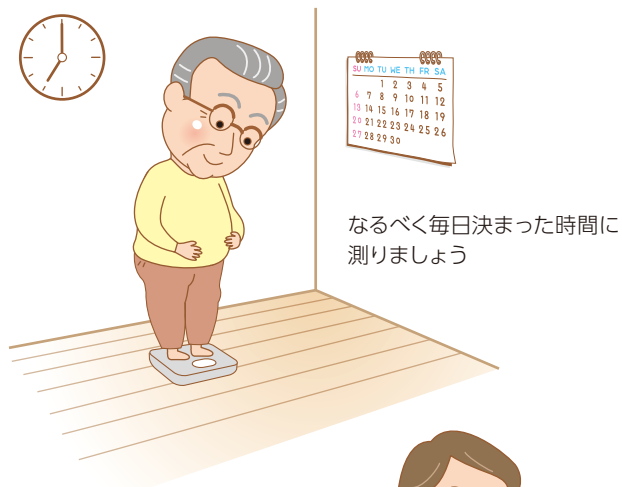


point
1

朝起きて、トイレのあとは体重測定



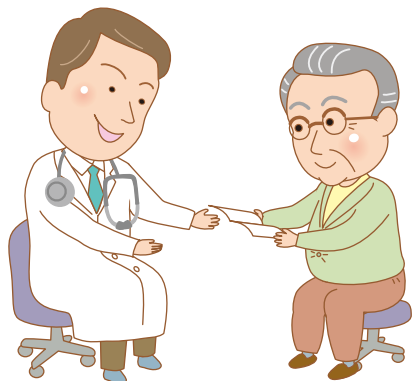
体重の増加は、心臓の状態を知らせる重要なサインになります。
悪化の兆しを見逃さないために、
毎日測って記録するようにしましょう。



なるべく毎日決まった時間に
測りましょう



数日で2kg 増えたら、
なるべく早く受診しましょう (P10 参照)



経過を記録して
受診時に医師に見せましょう

point
2

血圧・脈拍も毎日測って記録しよう



高血圧は、心不全を引き起こす主な原因のひとつです。
血圧・脈拍を毎日測定・記録し、状態を把握しましょう。



なるべく毎日決まった時間に、
同じ条件で測定
(朝食前と就寝前など)



測定値を記録して
受診時に医師に見せましょう

135/85mmHg
未満

家庭での血圧の正常値は135/85mmHg 未満
(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

point
3

酸味、だし、 香辛料、香味野菜で減塩工夫



塩分の摂りすぎは高血圧・むくみの原因となり、
心臓に負担をかけます。
塩分控えめの味に慣れていきましょう。



酸味、だし、香辛料、
香味野菜などで
味に変化を



ごま油・
オリーブオイルで
香りづけ



新鮮食材で
素材の持ち味を生かす

目標

1日6g未満

焼いて香ばしさをプラス、
煮物は控えめに



塩分摂取量の目標は1日6g未満
減塩メニューに慣れれば、次第に薄味嗜好に！
(参考：みそ汁の塩分1杯1.5g程度)

減塩レシピ

東和薬品ホームページでは「減塩レシピ」を
ご紹介しています。ぜひご活用ください。

こちらの二次元コードからアクセスできます。→



point
4

飲み忘れ注意！ お薬カレンダー確認を日課に



お薬は服薬回数・服薬量を守って確実に飲みましょう。
自己判断で中止したり量を減らしたりすると、
症状が悪化することがあります。



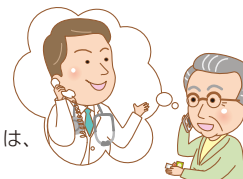
部屋の目立つところにお薬カレンダーをはりましょう



飲んだらチェック、家族も毎日チェック

1日に複数回服薬することが
どうしても困難な場合(お昼を忘れる、
1日2回は服薬支援ができない等)、
服薬回数を1日1回にできるかを
医師・薬剤師に相談してみてください

飲み忘れした場合の対応
(気づいた時点で飲む・飲まないなど)は、
医師・薬剤師に確認しておきましょう



point
5

手洗い・うがい・マスク・ワクチンで 感染予防



新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどにかかると、
心不全が悪化する可能性があります。
基本的な感染予防を心がけましょう。



バランスの良い食事、
十分な睡眠で、まず体づくり



食後の歯磨きで
口の中を清潔に



発熱、咳、痰などの
症状があるときは
受診しましょう

ワクチン接種が推奨されています
(新型コロナウイルス感染症ワクチン、
インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンなど)

point
6

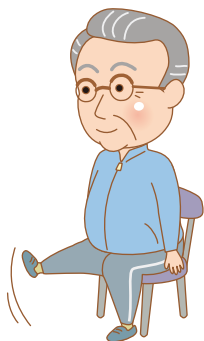
運動は息切れしない程度に、無理なく楽しく



適度な運動は筋力を強くし、心臓の負担を減らす効果があります。自分に適した運動量を医師に相談しましょう。



会話ができる程度のウォーキングから始めましょう



週3～5回など、体調に合わせて継続



適度な運動は精神面にも良い効果



運動のやりすぎは禁物



体調がすぐれないときは運動を控えましょう

point
7

湯船には10分以内、お湯の温度は40～41度



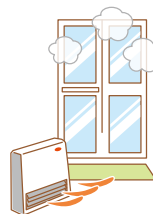
適度な入浴は血行をよくし、心臓の負担を軽くします。ただし熱いお湯は血圧を上げるので逆効果。十分注意しましょう。



お湯は胸の高さまで



空腹時、食事直後、運動直後の入浴は控えましょう



大きな温度差は、血圧を急激に上下させるので危険。冬場は入浴前に浴室や脱衣所を暖めておきましょう



適度な入浴はリラックス効果も

point
8

旅行前、計画の前に医師に相談



長時間移動の旅行などは、心不全の悪化を招く可能性があります。事前に医師に相談し、安心して出かけられるようにしましょう。



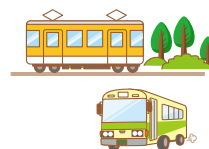
薬を飲み忘れないよう、毎回分をしっかりと準備



外食メニューで減塩するコツを事前チェック



長時間移動する場合などの注意事項を医師に確認



「安・近・短」(安心・安全、近場、短時間)旅行も選択肢に



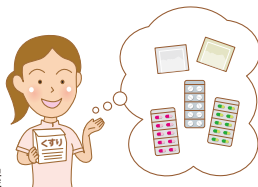
かかりつけの医師・薬剤師は、患者さんの生活背景を把握した上で適切な診療や指導を行います。
気になることがあれば気軽に相談しましょう。



かかりつけ医は、必要に応じて
専門医や専門医療機関を紹介

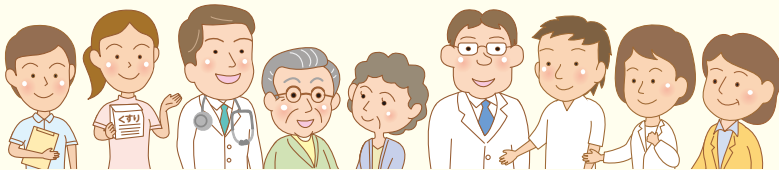
日常の健康管理も含めた
アドバイスを受けられます

かかりつけ薬剤師は、
患者ごとの服薬状況をまとめて把握



地域で連携して患者さんをサポート

心不全の症状、必要な治療・ケアは、患者さんの状態や時期によって変化するため、多職種連携が不可欠です。地域連携の「心不全チーム」が協力し患者さんを支えます。



医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、
医療ソーシャルワーカー、ケアマネージャーなどの多職種が連携



このような症状があるときは危険な状態です。
ためらわず、すぐに受診しましょう。

- 咳が出て眠れない



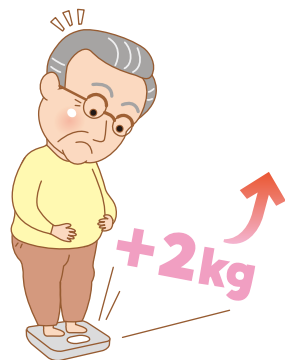
- 横になると息苦しいが、座ると楽になる



- いつもより血圧が低く、ふらつく
- 脈が乱れる、いつもより脈拍が多い・少ない



- 体重が数日で2kg増えた



- 胸の痛み、
息切れが続く

