

2022年2月13日 高知心不全連携の会
市民公開講座



心不全から生活を守る

社会医療法人近森会 近森病院
慢性心不全看護認定看護師
久家 由美

本日の内容



1. 心不全の問題
2. 心不全の症状
3. 心不全の管理



60歳代 男性 会社員 Aさん

40歳の時に会社の検診で血圧と血糖値が高いことを指摘された
仕事が忙しく定期診察は受けていなかった。

50歳の時に心筋梗塞の診断で治療を受けた。

今回、約2週間前から仕事中に息切れを感じるようになった。
この頃に体重が5kg増えたため、太ったと思っていた。

3日前からは横になると息が苦しくなり、夜眠れなくなった。
次第に悪化して我慢できなくなり、救急要請した。

心不全とは？

心臓が悪いために



息切れやむくみがおこり



だんだん悪くなり命を縮める病気

急性・慢性心不全診療ガイドライン2017年改訂版改変引用

心不全の原因



心不全の症状

心臓ポンプ機能低下

- 易疲労感・全身倦怠感
- 動悸
- 手足の冷え
- 夜間頻尿

血液のうっ滞

- 息切れ
- 呼吸困難
- むくみ（浮腫）
- 食欲低下

60歳代 男性 会社員 Aさん

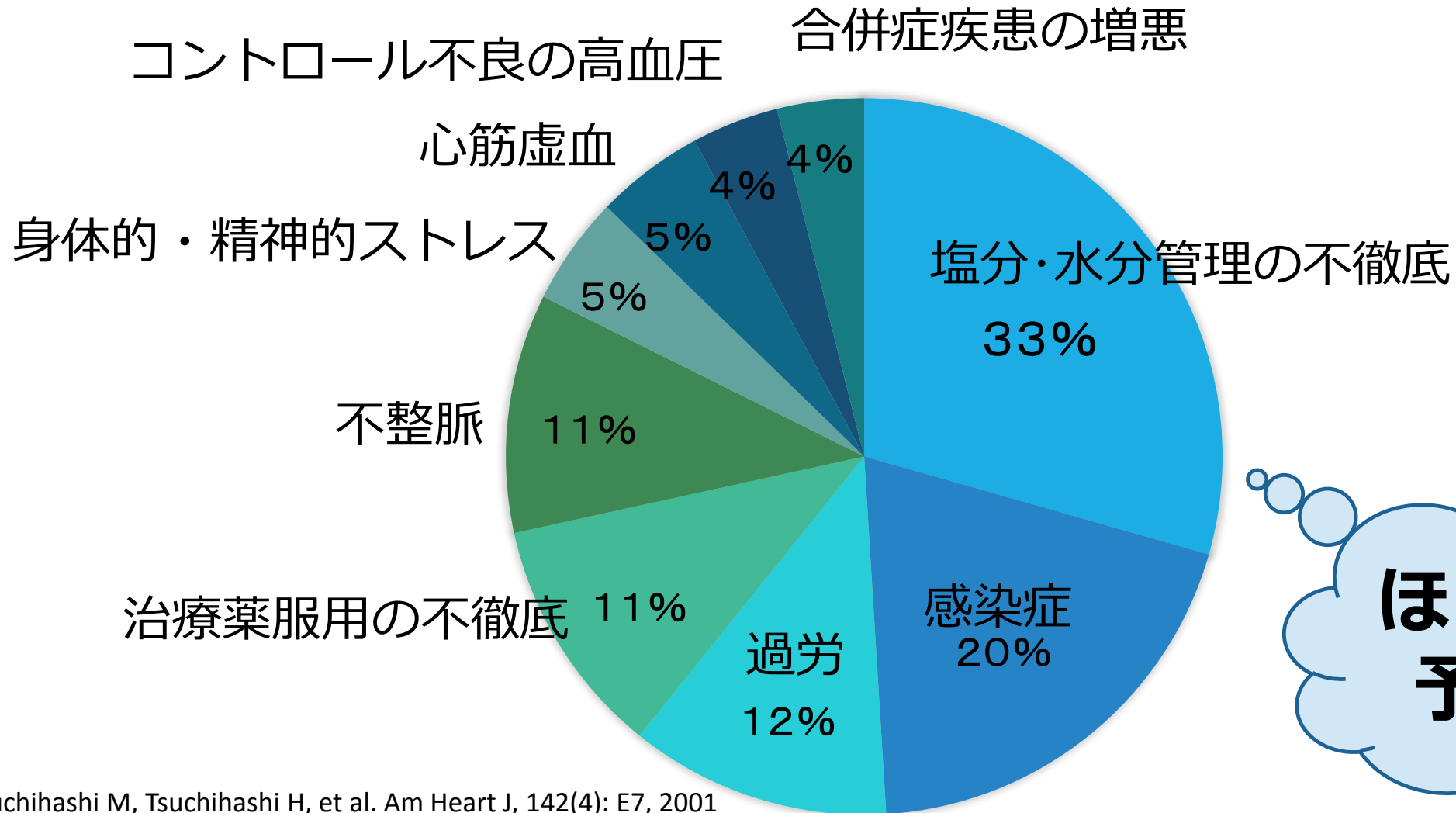
2週間の入院治療を受けて、無事退院。
退院時体重65kg

しかし…。

1ヶ月後

靴がキツイと感じ、足が浮腫んでいるのに気づいた。
再び息切れを感じるようになり、慢性心不全の増悪で入院。
今回体重70kg

心不全増悪の生活要因



ほとんどが
予防可能

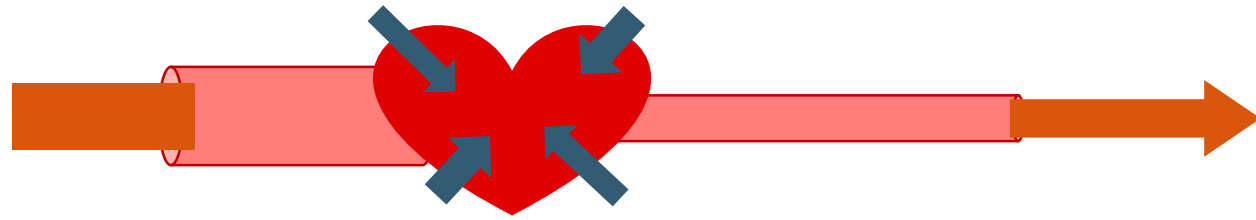
60歳代 男性 会社員 Aさん

- ✓ 禁煙できてなかったね…
- ✓ 朝食を食べないから薬を飲めてなかったね…
- ✓ 休みの日は家で一日中テレビを観ているから運動しないね…
- ✓ 外食が多くて定番はラーメンやね…



症状もないし
治ったと
思っていたよ

心不全予防の第一歩は体調を管理すること



血圧は心臓が血液を押し出す力と（心拍出量）
血液の流れやすさによって決まる（血管抵抗）



【血圧管理】

1. 血圧測定(1日2機会)

2. 血圧を記録

3. 目標130/80mmHg未満

		毎日の記録⑫														
		年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	
体重		48.0	48.3	47.9	47.8	47.9	47.9	47.6	47.7	47.7	47.7	47.7	47.7	47.7	47.3	
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍/分)	118/55 (60)	123/59 (60)	121/57 (58)	121/60 (60)	124/62 (65)	127/65 (61)	124/55 (63)	118/53 (60)	126/52 (63)	128/60 (63)	130/59 (60)	124/59 (62)	124/60 (62)	125/59 (62)	
	寝る前 (脈拍/分)	112/57 (58)	121/58 (57)	119/58 (58)	119/53 (63)	119/50 (62)	123/58 (59)	123/58 (63)	119/61 (61)	130/57 (59)	118/55 (59)	124/59 (62)	123/59 (58)	116/59 (62)	115/53 (61)	
息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
自覚		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
寝れやすさ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	

【食事管理】

心不全予防の第一歩は体調を管理すること

1. バランスの良い食事を心がける

肉・魚・野菜・海藻きのこ類・果物など

2. 節塩（塩分6g）

塩分量を見て摂取量・機会を調整する

3. お酒は嗜む程度にする

日本酒 1合, ビール500mlまで

4. 季節の行事ごとには注意する

寿司・鍋・麺類・粉物料理は塩分多め



心不全のよくある相談

弁当とか惣菜は出来あがったものだから
塩分がどれだけ入ってるかなんて分からないよ！



1日の
目標塩分量は
6gです!!

- ① 塩分の取りすぎに注意しましょう
- ② 栄養成分表示を確認しましょう

栄養成分表示(1個あたり)	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
.....
Na(ナトリウム)	00mg



塩分量への変換式
塩分量(g) = ナトリウム(mg) ÷ 400

最近では1個(〇gあたり)の食塩相当量を書いています。

食塩相当量.....〇g

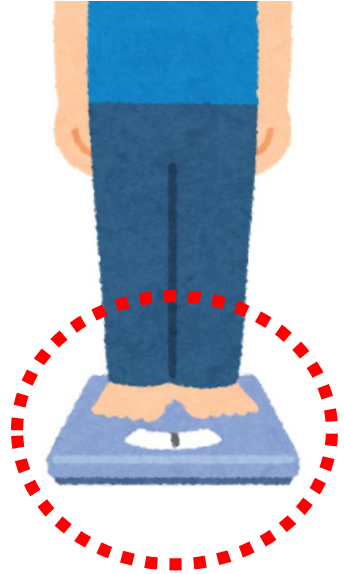


**大丈夫です！
高知県版心不全手帳
に書いています
参考にしてください**

高知県・高知心不全連携の会作成
高知県版心不全手帳

心不全予防の第一歩は体調を管理すること

【体重管理】



1. 毎朝 排尿を済ませて体重測定
2. 体重を記録する
3. 1週間ごとに見返す
4. 1週間で2-3kg増加した体重は
むくみのサイン

塩分の多い食品を摂っていないか見直す
麺類, パン, 漬物, 雑魚, 佃煮, 汁物など

毎日の記録⑫

年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
9	20	9	21	9	22	9	23	9	24	9	25	9	26	9
162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162
49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9	49.9
23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60	23,60
118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65	118,65
159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159	159
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無

運動(0かXで記入)

朝	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山	山
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

高齢心不全の問題

心疾患のリスク

高血圧
糖尿病など

心疾患の発症

心筋梗塞・不整脈
無症状の弁膜症・心筋症
など

心不全の出現

難治性心不全

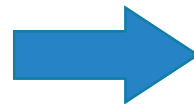
身体
機能

発症

増悪を繰り返しながら
生活が困難になる



要支援



要介護



- 筋・骨格筋は財産
- 筋肉を落とさない管理が大切
- 運動と食事管理で 『貯筋！』



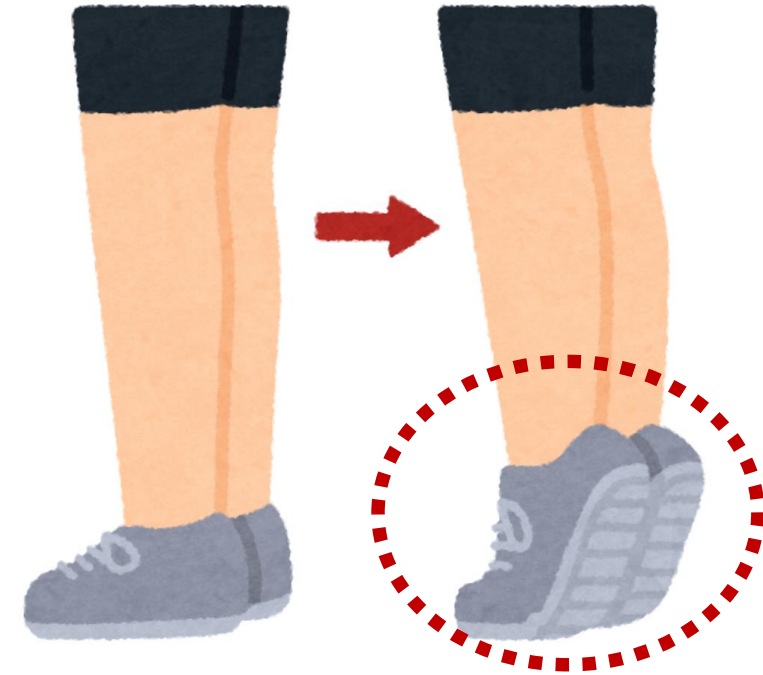
【運動管理】

- 1. 1日1~2回 30分程度 歩く**
冬は日中、夏は夕方（気温に配慮）
- 2. 話しながら続けられる速度**
坂道や階段を選ぶ必要はない
- 3. 疲れる前に休憩**
続けられることが大切
- 4. 週2~3回 軽い筋トレ**
下半身の大きな筋肉を鍛える



【筋トレの注意点】

- 鍛えるのは下半身
- ポイントは息を止めないこと
- 腕の小さい筋肉は血圧が上がりやすい
いきみ・息ごらえで血圧は上昇



【服薬管理】

1. 定期的に診察を受ける

2. 処方された薬の効能を知る

血圧の薬でも目的は血圧を下げるだけではない

3. 治療薬を確実に服用する

調整・中止を自分で判断しない
お薬カレンダーなど活用



心不全のよくある相談

✓ バス旅行でトイレになると困るから利尿薬やめてたの



✓ 入れ歯が合わなくてご飯食べれないから薬も飲めない



✓ ベスト血圧は150なのに、100まで下がって調子悪いよ

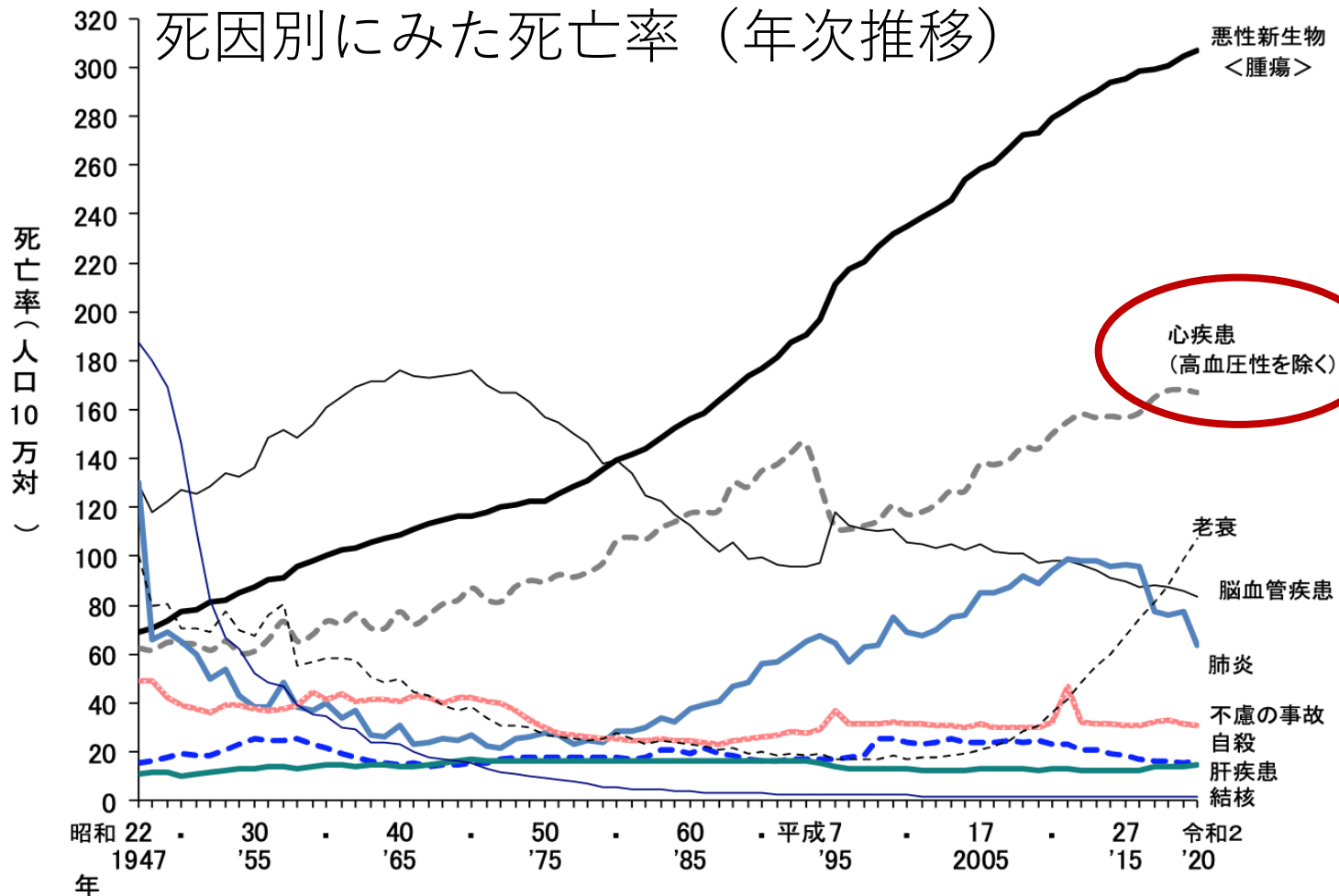


✓ 昼過ぎまで寝てるので朝の薬は飲んでないっす



服薬管理の方法は必ず相談しましょう

最善を尽くし最悪に備える



人生会議をご存知ですか？

『もしもの時のこと』

自分が希望する医療・ケアを受けるため大切にしていることや望んでいること
どこで、どのような医療・ケアを受けたいか
前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い共有すること

心の余裕がある時にじっくりと考える時間を・

厚生労働省HP：https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしもの時のために
ACP 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～
11月30日（いい暮らし・暮らねわ）は人生会議の日

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

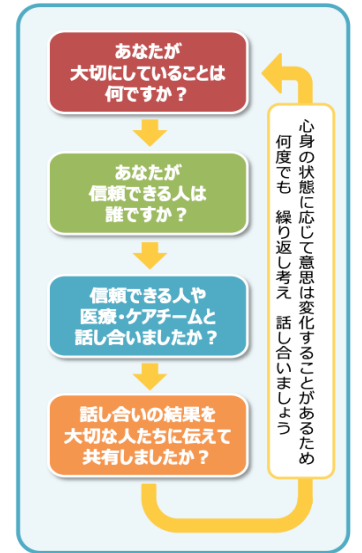
自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

話し合いの進めかた（例）



このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



Take home message

- 心不全は増悪を繰り返しながら身体機能が低下して生活が困難になる
- 心不全にならないために生活習慣を見直して健康な身体づくりをする
- 心不全を再発・重症化を予防するため食事・運動・薬による治療の管理が重要