

高知県 心不全

手帳

第1版



目次

心不全ってどんな病気？	P01
心不全との付き合い方	P04
1.お食事で気をつけること	P05
2.あなたにとって心不全のお薬とは？	P09
3.心不全でも運動はできる！	P11
4.その他の注意点について	P13
5.体重と心不全について	P15
人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)	P16
どんなときに受診しますか？	P18

心不全ってどんな病気？

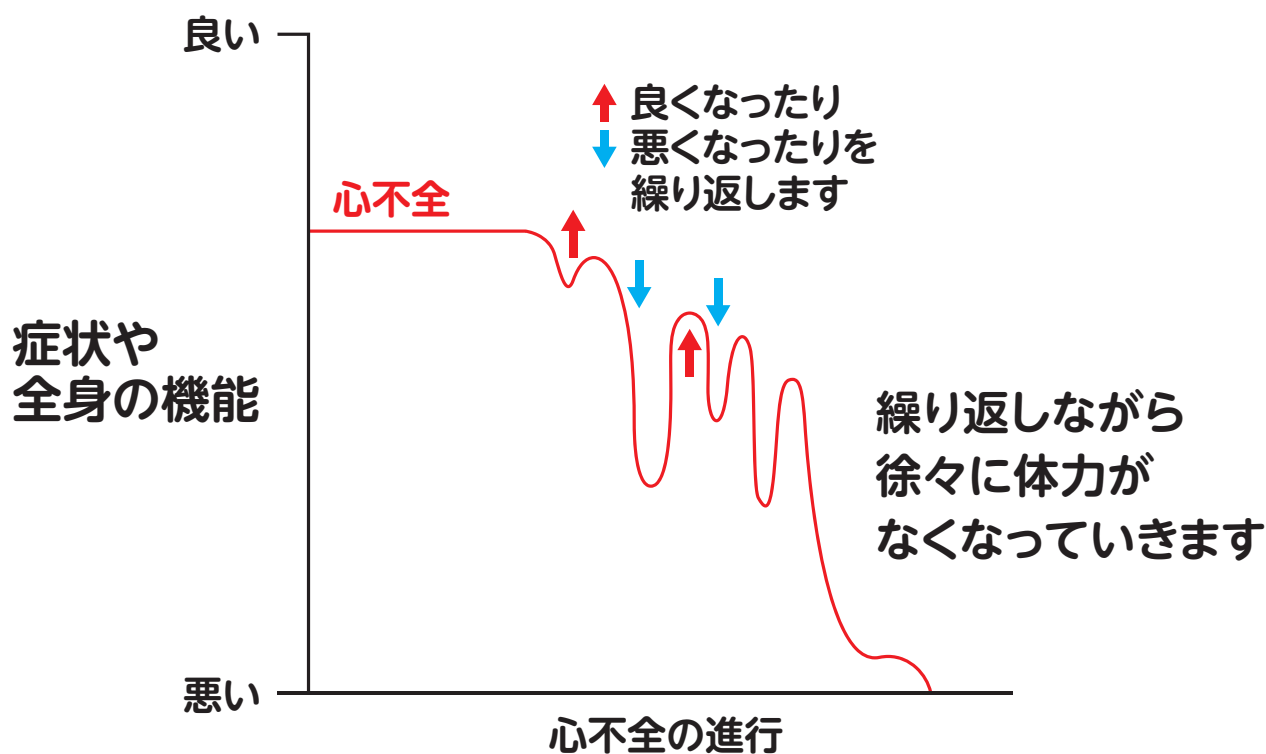
心不全とは？

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。

(急性・慢性心不全診療ガイドライン2017年改訂版)



心不全の経過



家ではこんな症状を感じませんでしたか？



息切れ/つかれやすい

何もしていないのに、
しんどいちゃ。

坂道とか階段上がっても普段は
疲れなのに最近しんどいがよ。



横になると息が苦しい



寝たら息がしんどい。

むくみ/急激な体重増加

2-3日で体重が2-3kg
急激に増えたがやき。

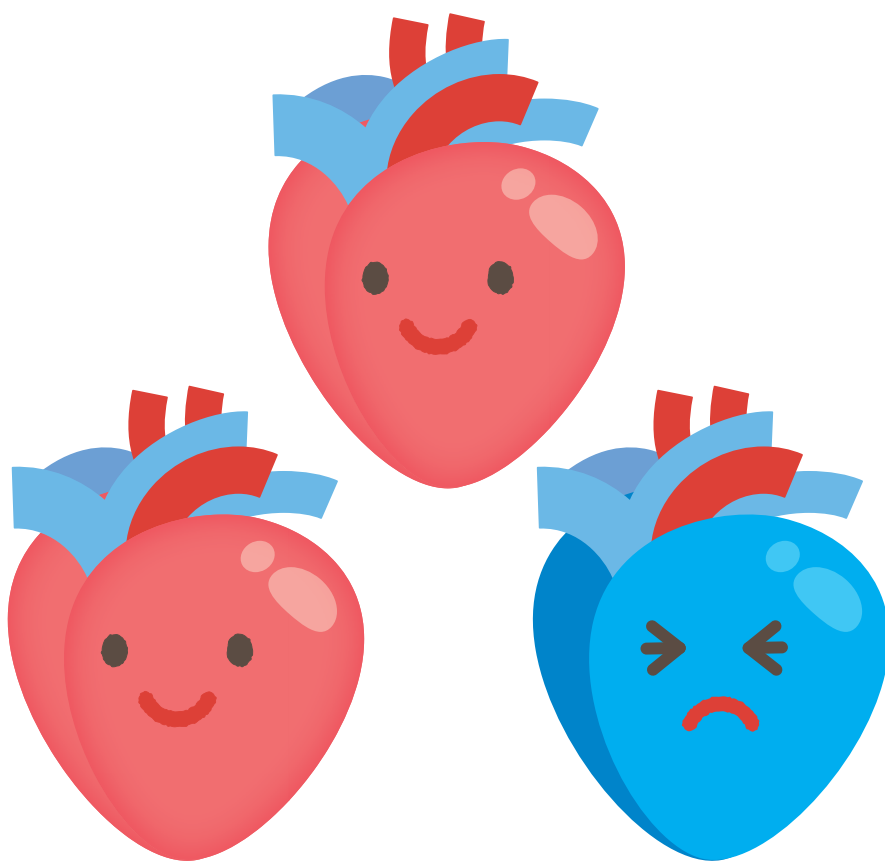
手足がすごく腫れる！
(特に両方の足)



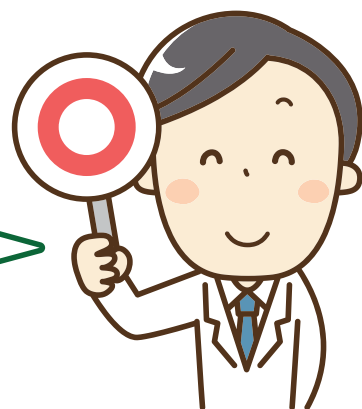
いくつか心当たりがあったのではないのでしょうか？
心不全と言われたあなたには、病気のことを知って
頂きたいので一緒に勉強していきましょう！

心不全は繰り返し起こる!

日本では退院後、**約3人に1人**が1年以内に心臓がまた悪くなったため再入院しています。



心不全になると、完治することは難しく、度々悪くなります。
そのため、心不全と**うまく付き合っていく**ことが大切です。



心不全との付き合い方

心不全とうまく付き合うためには、**自己管理が大事**になります。
心不全が原因で再入院となった理由で多いのは…



心不全の悪くなった理由別ランキング

第1位

塩分/水分を
多く取り過ぎた

第2位

肺炎や
インフルエンザ
などの感染症

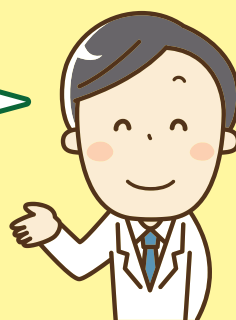
第3位

薬を飲み忘れた
(飲み過ぎた)

第4位

無理して
動きすぎた

上のランキングのように生活習慣
が原因のことが多いです。
あなたの生活が心臓に負担をかけて
いないかを振り返ってみましょう!



お食事で気をつけること

普段の食習慣で 当てはまることはありませんか？

- ☐ どの料理にも醤油やソースをかける。
- ☐ 野菜や果物に塩をかける。
- ☐ 漬物や味噌汁をたくさん食べる。
- ☐ 味付けは濃い方が好き。病院の食事は薄くて食べられない。
- ☐ ついつい、飲み過ぎたり食べ過ぎたりしてしまう。

↑ 当てはまる項目があれば注意が必要です!!

減塩



1日の
目標塩分量は
6gです!!

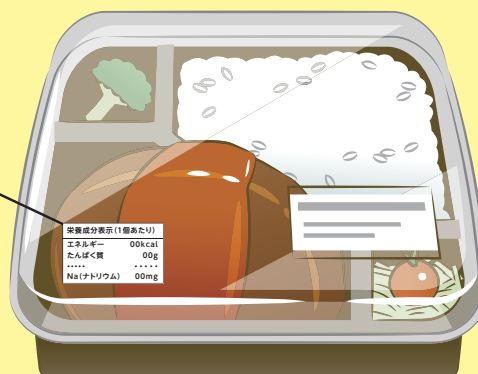
- ① 塩分の取りすぎに注意しましょう
- ② 栄養成分表示を確認しましょう

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

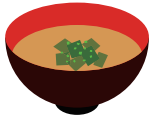
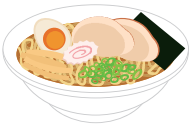
塩分量(g) = ナトリウム(mg) ÷ 400



最近は1個(○gあたり)の食塩相当量を書いています。

食塩相当量.....○g

③ 料理・調味料の塩分濃度を知りましょう

種類		目安量	塩分(g)
食パン		1枚(6枚切り)	0.8
ごはん		1杯	0.0
かけうどん		1杯(お汁込)	7.1
味噌汁		1杯	1.5
醤油ラーメン		1人前(お汁込)	8.1
天ぷら(じゃこ天)		1枚(60g)	0.7
くぎ煮		小鉢1杯(30g)	0.6
アジの干物		1枚(85g)	1.4
カツオの塩たたき		3切れ	1.1
梅干し		1個(10g)	2.2
ソーセージ		3本(60g)	1.5
カップラーメン		1人前	4.8
せんべい		3枚(60g)	1.5

調味料の塩分量

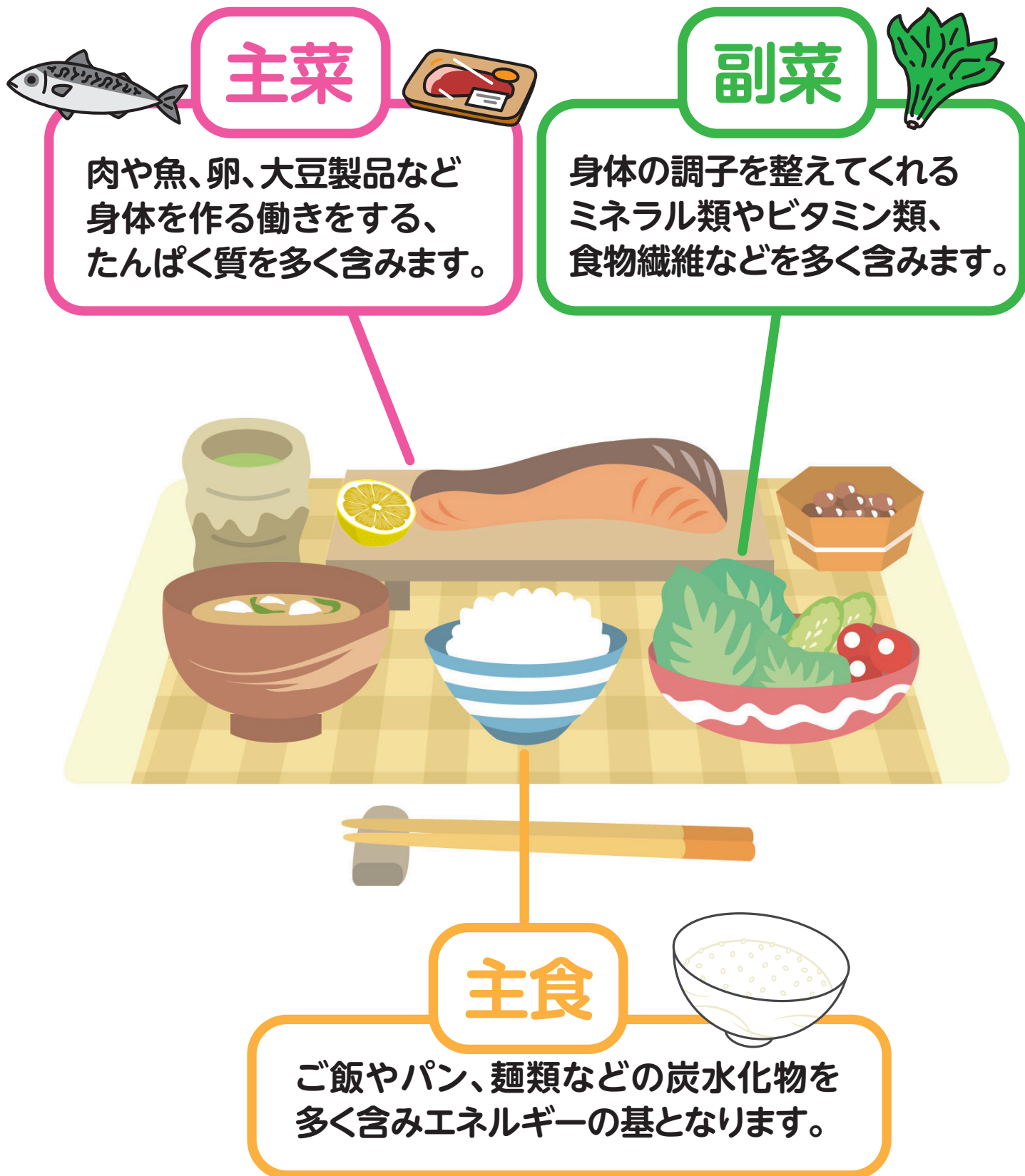
調味料は塩分量が多いものがあります。

塩分量を理解して、調理をする際は使いすぎに注意しましょう。

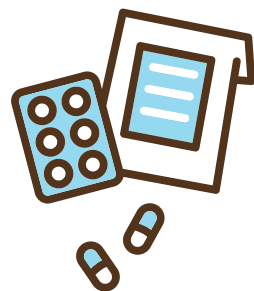
種類		目安量	塩分(g)
濃口しょうゆ		大さじ1	2.6
薄口しょうゆ		大さじ1	2.9
減塩しょうゆ		大さじ1	1.4
みそ		大さじ1	2.1
ソース		大さじ1	1.0
トマトケチャップ		大さじ1	0.5
マヨネーズ		大さじ1	0.3
コンソメスープの素		1個(5.3g)	2.3
和風だしの素		小さじ山盛り1(4g)	1.3
ノンオイルドレッシング		大さじ1	1.1
土佐酢		大さじ1	0.6
ゆずポン酢		大さじ1	1.3

④ バランスの良い食事にしましょう

「主食」「主菜」「副菜」を揃えましょう



あなたにとって 心不全のお薬とは？



処方されたお薬はあなたの心臓の負担を減らし悪くならないよう守ってくれています。処方通りに内服することがとても大切です。



「薬を飲んだら調子がいい。」
「この薬が、心臓を守ってくれ
ゆうがやね。」

処方された通りにお薬をきちんと飲めていますか？

- ☐ 自分の判断で利尿剤や血圧の薬を飲むことをやめていませんか？
- ☐ 飲み忘れることは、ありませんか？

↑ 当てはまる項目があれば注意が必要です!!



◎ お薬をやめたり、飲み忘れがあると…

息切れ



むくみ

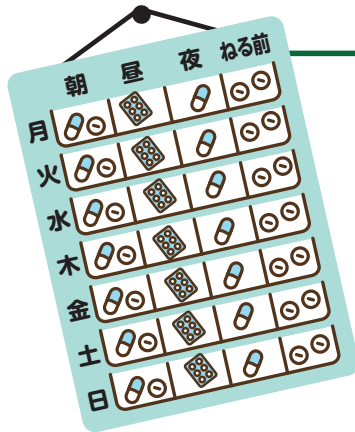


などが
また出てきます。

*お薬の事で困ったらかかりつけ薬局に相談しましょう!!

飲み忘れないための工夫

お薬の種類・量が多い場合には
一つの袋にまとめてもらう。



- ✓ お薬カレンダーを利用する
(調剤薬局などで購入可能)
- ✓ 飲んだらカレンダーにチェックする

服薬を忘れた場合の対処例

飲み忘れに気付いたらすぐに飲んで下さい。
ただし、次の服用時間が近い場合は、忘れた分をとばしましょう。
2回分まとめて服用してはいけません。

薬のタイプ	いつ飲み忘れ?	対応の目安
1日1回 服用	朝食後飲み忘れ	寝る前までに 気づいたら服薬
1日2回 服用	朝食後飲み忘れ	昼から夕方までに服薬 夕食後の分は就寝前に
	夕食後飲み忘れ	寝る前までに 気づいたら服薬

*服薬時間の間隔: 1日3回服用の場合は、次回服用まで4時間以上、
1日2回の場合は5時間以上、1日1回の場合は8時間以上をあげましょう。

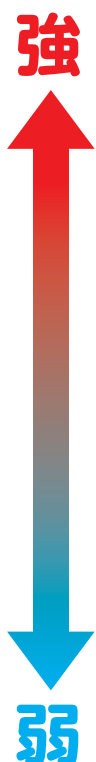
心不全でも運動はできる!

心不全の方でも安全に運動を行うことができます。運動は手足の筋肉や体力を増やし、心臓の働きを助けます。



筋肉や体力が増えたき、今までより楽に動けるようになった!!

運動のやり過ぎは危険!!



休憩の目安
非常にきつい
かなりきつい
きつい
ややきつい
楽である
かなり楽である
非常に楽である

「しんどい」や「だらしい」と感じたらやめましょう。



「きつい」と感じたら必ず休憩

「ややきつい」と感じる程度までは大丈夫。「ややきつい」の目安は、会話しながら運動を続けても息が切れない程度。

どんな運動がいいの？

有酸素運動(ウォーキング、自転車エルゴメーターなど)や低強度筋力トレーニング運動(自身の体重や軽い重りまたはゴムチューブなどで負荷をかける運動)がお勧めです。



運動時間と頻度

時間:1日**20分以上**(慣れてない方は10分からでも大丈夫)

頻度:1日**1～2回**、**3日以上/週**

運動注意点

- ・食後は休憩をとり、1時間たってから運動しましょう。
- ・体調の悪い日は、無理せずに休みましょう。

日常生活/活動についての注意点

- ☐ 運動や畑仕事、草むしりなどで息が切れても続けて作業している。
- ☐ きついと感じるまで運動や家事をしている。

↑ 当てはまる項目があれば注意が必要です!!

その他の注意点について

～心不全を悪くしないためには～

風邪や肺炎を予防しましょう!

感染が起こると、心臓に負担をかけて心不全を悪くする原因となります。早めに病院を受診しましょう。



予防のポイント

- ・手洗い・うがい・マスクの着用
- ・インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種
(肺炎球菌ワクチン:65歳以上の方は定期接種で公費負担になります。)

心臓に優しい入浴をしましょう

脱衣所は
暖めておく

つかるのは、
みぞおちまで!



つかる時間は
10分

温度:
40～41℃度

便秘を整えましょう

排便時のいきみは血圧を上げ、心臓に負担をかけます。

便秘予防

- ・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や海藻類をとりましょう
- ・医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう



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。禁煙できない場合は禁煙外来の受診をおすすめします。



節酒をこころがけましょう

お酒を飲みすぎると、水分バランスが崩れ、血圧も上がり、心臓の負担になります。お酒の適量はアルコール20g以下です。



どのくらいの量なら飲んでいいか、医師に確認しましょう。おつまみには塩分を多く含む物が多いので注意してください。

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)
酎ハイ7度	350mlを1本
焼酎25度	0.6合(約110ml)

ストレスとうまく付き合いましょう

眠れない、食欲がないなど気になったことは家族やかかりつけ医に相談しましょう。

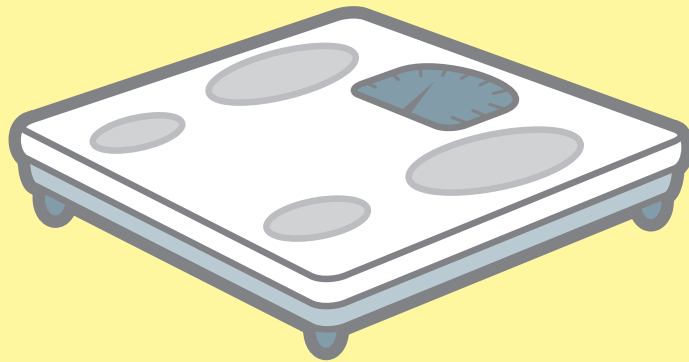
旅行の際や年末年始に注意すること

旅行や年末年始の帰省は楽しい行事ですが、お酒の飲みすぎや**塩分の取り過ぎ**、大掃除などは病気の症状を悪化させるきっかけになります。

体重と心不全について

◎**急激な体重増加**は心不全の症状であることが考えられます。そのため、毎日、体重を計り、この数日(2-3日)で急に増えていないかを確認することが大事です。

体重を計るためのポイント



- ☐ あなたの調子のいい時(退院前など)の体重を記録しておきましょう。
- ☐ 毎日朝食前に、血圧と一緒に体重を測定しましょう。
(**血圧手帳などに記載していきましょう。**)
- ☐ 2～3日で3kg以上の体重増加があれば、心不全かもしれません。
すぐにかかりつけ医に相談するか、受診をして下さい。

※ 普段の血圧や体重を把握することは、早めに異常に気付くことができ、入院期間や回数を減らすことにもつながります。

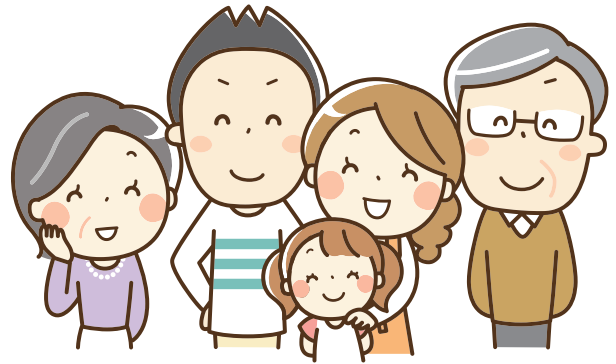
人生会議

(アドバンス・ケア・プランニング)

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。(厚生労働省ホームページより)

もしもの時に備えて

心不全は完治が困難で急変する可能性のある病気です。
あなたの大切にしている人と一緒に考えてみませんか？



お気持ちはその時々で変わるものです。
内容は何回でも変えて良いものですので今の気持ちを書いてみてください。

自分が大切にしていることは どんな事ですか？	
自分が判断出来ない場合に 代理で決めてもらう人は誰に なりますか？	

Q. 治療の効果がなくなったとき、延命について希望されますか？

- ☐ 最期までできる限り続けてほしい
 - ☐ なるべく自然な看取りを希望する
 - ☐ 分からない
-

Q. 最期を迎えるときにあなたはどこで迎えたいですか？

- ☐ 自宅
 - ☐ 病院
 - ☐ 施設
 - ☐ 分からない
-

Q. 治療に関して家族や医師と話しあったことはありますか？

- ☐ はい
- ☐ いいえ

*「はい」と回答した方はどんなことを話し合いましたか？

- ☐ 心肺蘇生の有無
 - ☐ 人工呼吸器管理について
 - ☐ 胃瘻の造設について
 - ☐ 中心静脈カテーテルの留置について
-

Q. 今後の生命予後について知りたいですか

- ☐ 知りたい
- ☐ 知りたくない
- ☐ 分からない

記入日: 年 月 日

署名:

*いつでも書き直してかまいません。気負わずに書いてみてください。

どんなときに受診しますか？

～いつもと違う?! そんな時は～

◎異変や症状出現時の対処方法

緊急度1



「何もしていないのに、息苦しい」
「横になると苦しい」
「血圧が低くフラフラする」

レッドカード

対策

**すぐに
受診が必要!!
救急要請**

・かかりつけ医か病院へ
ただちに電話相談を!

緊急度2



「体重が増えた」
「足がむくみ、だるい」
「食欲がない」

イエローカード

対策

**予約より
早めの受診が
必要な状態**

・かかりつけ医や病院に
電話による受診相談で
指示を仰ぎましょう!

緊急度3



「目標体重の範囲内、
夕方だけ足がむくむ」
「息が切れるけど休むと
落ち着く」

経過観察で大丈夫です。
定期受診まで経過を
見ていい状態

対策

塩分や水分を摂取しすぎ
ていないか、薬を飲み忘れ
ていないか(飲み過ぎてない
か)などを確認!症状が
改善するようであれば、
次回受診時まで様子を
見る。

*自己管理をしっかりと行いたい方には、自分の体調に点数を付けて管理する方法もあります。この「[心不全ポイント自己管理用紙](#)」を使用したい方は、かかりつけ医に相談して下さい。

◎アクセス先の記載欄

「**レッドカード**」「**イエローカード**」に備えて連絡先を記入しておきましょう。

連絡先	電話番号
キーパーソン(ご家族等) 続柄 氏名 (:)	
緊急時連絡医療機関 (病院)	
かかりつけ医 (病院)	
訪問看護ステーション ()	
担当ケアマネージャー ()	
その他:かかりつけ薬局など ()	



高知家の健康

高知県 心不全手帳

第1版

製作・発行

高知心不全連携の会 (窓口:高知大学医学部附属病院)

高知県健康政策部健康長寿政策課