



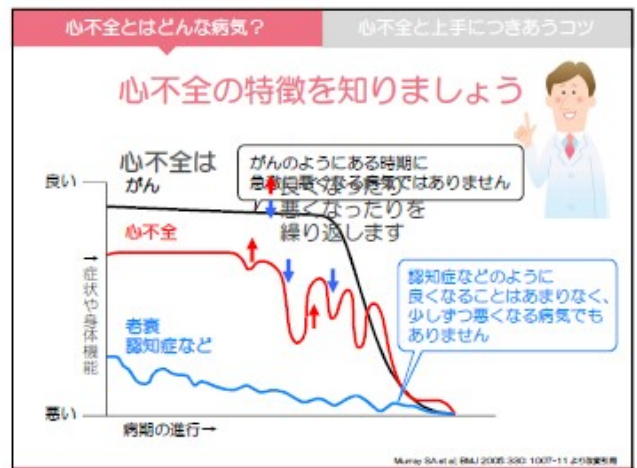
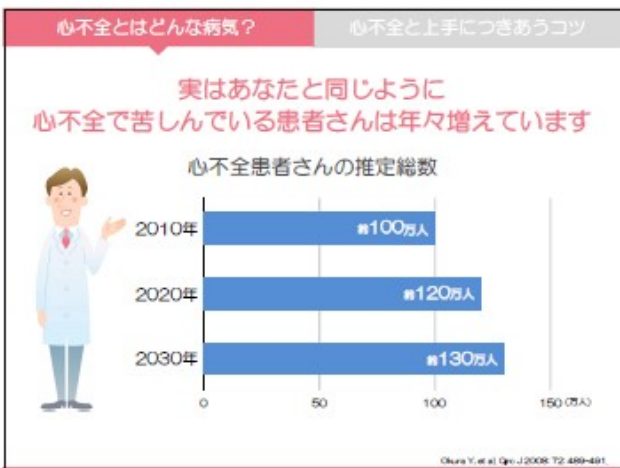
心守さんは
救急車で病院に運ばれ
再度入院となりました…

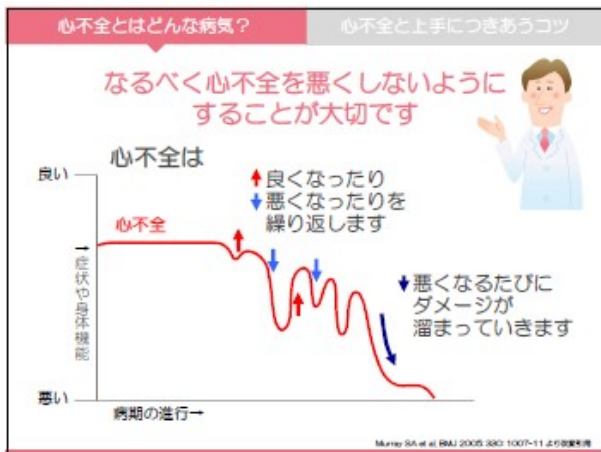


心守さんは、なぜ心不全が悪くなり
入院を繰り返したのでしょうか？



第2話 「心不全はどんな病気？」に続く





怖い病気になってしまった
 どうしよう…

また、悪くなってしまった…

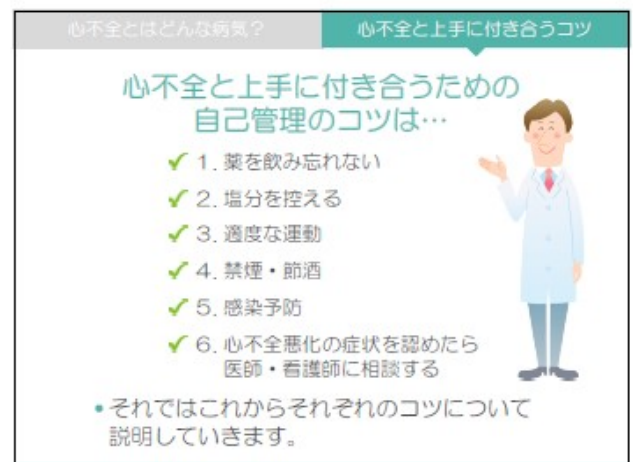
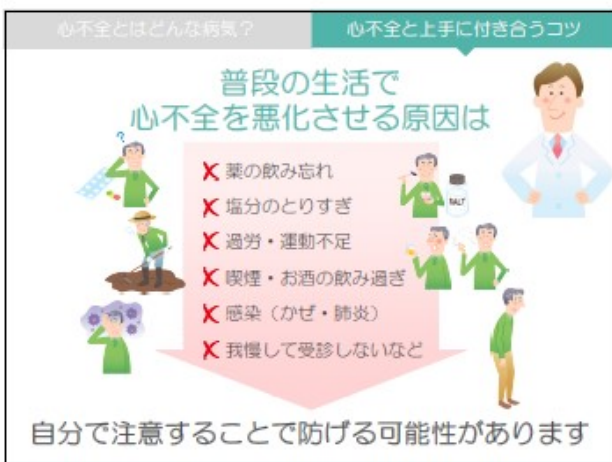
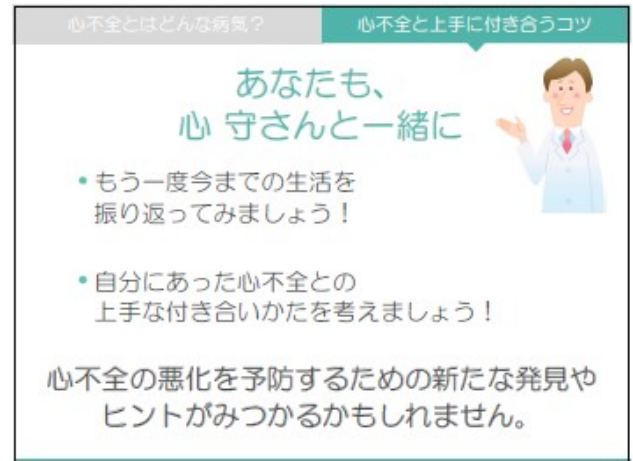
怖い病気になってしまった
 どうしよう…

また、悪くなってしまった…

で、大丈夫!

心不全の悪化を
 予防する丈夫が
 あります


第3話 「心不全と上手につき合うコツ
 心不全の自己管理とは？」に続く



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

その1 薬を飲み忘れないようにしましょう



- 症状が良くなってもお薬を勝手にやめると心不全が悪くなります。
- 指示に従い、続けて飲むことがとても大切です。



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

その2 塩分をとりすぎないようにしましょう

- 減塩の目標は**1日6g未満**です。
- 塩分をとり過ぎると身体に水が溜まり、心不全増悪の原因となります。

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

減塩のコツ




- ✓ 汁物は1日1杯まで。種類の汁は残す。
- ✓ 漬物は控える。
- ✓ 煮物は1食1品程度。和え物や酢の物を選ぶ。
- ✓ レモンや酢など酸味を生かす。
- ✓ 加工食品より、旬の新鮮素材を使う。



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

その3 適度な運動をしましょう

- 適度な運動は心不全悪化の予防に有効です。普段から運動を心がけましょう。
- ただし、息切れを強く感じるきつい運動は逆に心不全を悪化させるので、注意しましょう。






心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

運動のコツ ウォーキングの場合

- ✓ ゆっくり開始し、息がはずむ程度の速さで歩きます。
- ✓ 1日5～10分から開始し、徐々に30分程度まで増やしましょう。
- ✓ 週に3～5日を目安に行いましょう。

- 医師の指示のもと行い、心不全悪化の症状がある時は運動を控えましょう。



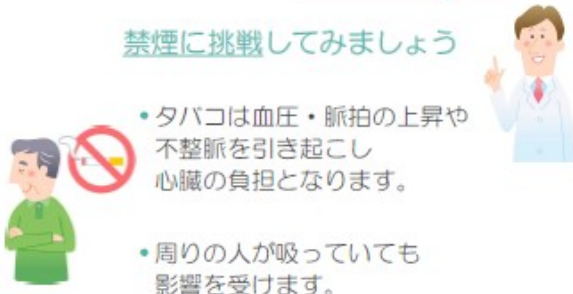
心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

その4 禁煙・節酒を心がけましょう




心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

禁煙に挑戦してみましょう



- タバコは血圧・脈拍の上昇や不整脈を引き起こし心臓の負担となります。
- 周りの人が吸っていても影響を受けます。ご家族のかたも禁煙に協力しましょう。

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

節酒を心がけましょう



- お酒を飲む方は、休肝日を作り適量にとどめましょう。

アルコールの適量（エタノール20g）の目安

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

日本医師会学会の飲酒量目安 20～30g以下（女性は10～20g以下）

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

その5 感染予防を心がけましょう



- 外出後はうがいと手洗いをしましょう。
- 肺炎球菌ワクチン・インフルエンザの予防接種をうけましょう。

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

ここまでのおさらいです



- 薬を忘れず飲む
- 適度な運動
- 禁煙・節酒を心がける
- 感染予防

• 皆さんわかりましたか？ では次にすすみましょう。

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

その6 心不全の悪化を認めたら 医師・看護師に相談しましょう

心不全はどのように悪化するのでしょうか？

注意！



体重増加（症状なし）

- 体に水がたまり体重が増える
- この時点では症状なし

要注意！



体重増加
息切れの悪化
むくみの悪化

- 軽い心不全症状が出現
- 我慢している...

危険！



安静でも息が苦しい

- 心不全症状が増強
- 我慢できず...



救急入院

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

もし、心不全が悪化しても…

注意！



体重増加（症状なし）

要注意！



体重増加
息切れの悪化
むくみの悪化



外来に相談・受診・治療



救急入院

無症状、もしくは軽い症状の早い段階で悪化に気づき外来受診・治療を受けると心不全増悪を防げる可能性があります。

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

悪化を見逃さないために 毎身体調をチェックする




- ✓ 体重測定
- ✓ 血圧測定
- ✓ むくみ・息切れの確認

毎日確認
しましょう

心不全とはどんな病気？ 心不全と上手に付き合うコツ

悪化を見逃さないために 心不全手帳に体調を記録する



- 体重・血圧・症状の有無を心不全手帳、もしくはお使いの血圧手帳に記載して変化がないか確認しましょう。
- 手帳を受診時に持参して医師・看護師にもあなたの体調に変化がないかを見てもらいましょう。

「心不全と上手に付き合うための
自己管理のコツ」を学んだ
心守さんのその後



心守さんは医師・看護師の指導を守り
自己管理を気をつけるようになりました。



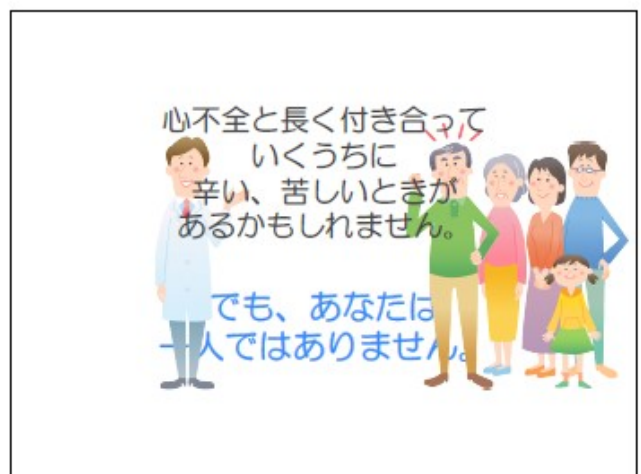
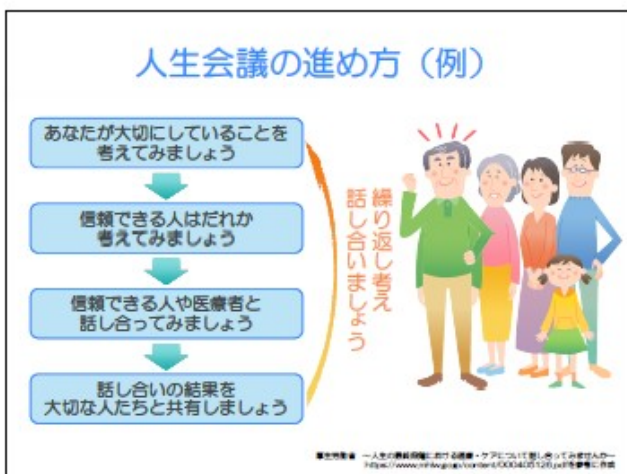
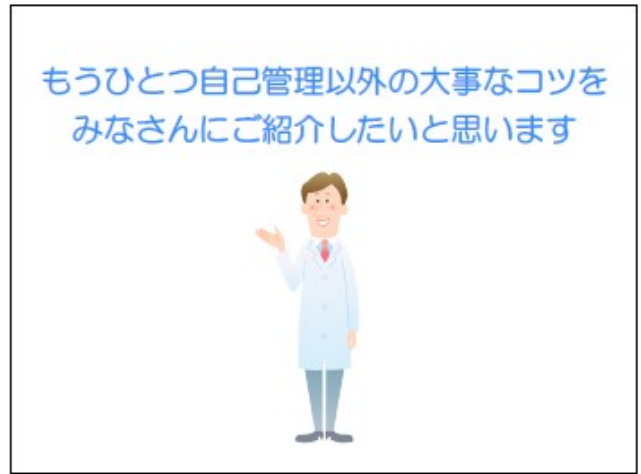
薬を忘れず飲む 減塩
禁煙・節酒を心がける 体調のチェック
手帳に記録

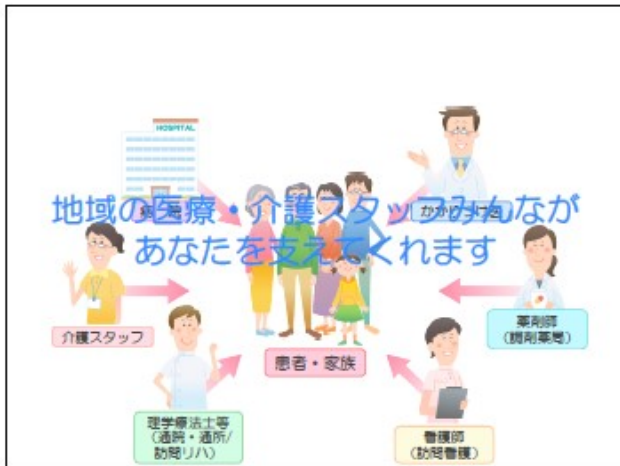
心不全で入院することはなくなりました。

さあ、あなたも
心守さんと同じように
今日から自己管理を始めましょう！



第4話 「心不全と上手に付き合うコツ
心不全の人生会議とは？」に続く





最後におさらいです

心不全と上手につきあう7つのコツは…

- ✓ 1. 薬を飲み忘れない
- ✓ 2. 塩分を控える
- ✓ 3. 適度な運動
- ✓ 4. 禁煙・節酒
- ✓ 5. 感染予防
- ✓ 6. 心不全悪化の症状を認めたら
医師・看護師に相談する
- ✓ 7. 「人生会議」をおこなう

全てを最初から完璧にやろうと思わず、医師・看護師と一緒に優先順位を決めて、できることから始めましょう。

あなたは一人ではありません。

心不全が悪くならないように
自分らしい生き方ができるように
困った時はいつでも医療スタッフ等に相談してください

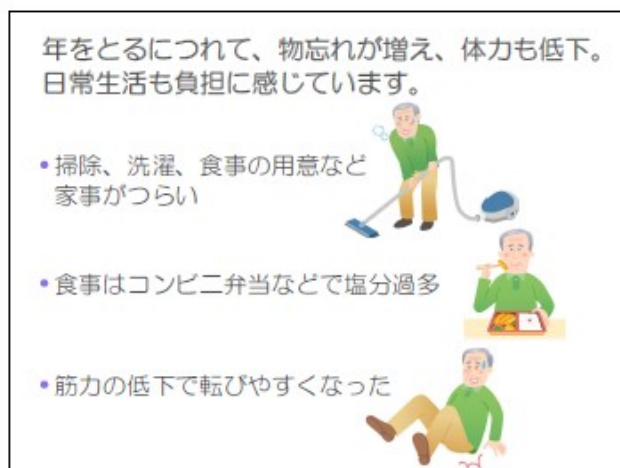
平成30年～令和元年厚生労働科学研究費補助金
「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策研究事業」
研究課題名「地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究」
研究代表者名 薬師 光章(桐原記念病院)

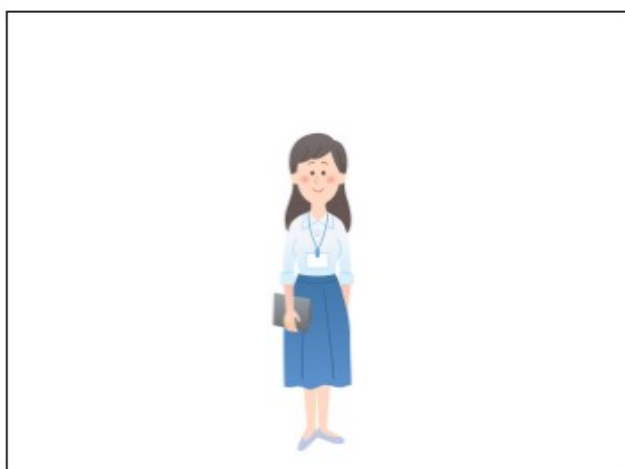
【心不全教育スタッフ作成ワーキンググループ】
五十嵐美(聖路加国際病院)、門田一策(倉敷中央病院)、神谷健太郎(北里大学)、
衣笠良治(鳥取大学)、柴田龍広(久留米大学)、伊梨美穂(北野病院)、
藤田愛(北須磨訪問看護・リハビリセンター)、水野真(聖路加国際病院)、
梶井あずさ(東邦大学医療センター 大橋病院)、津島剛(近畿病院)、弓倉豊(万歳病院)、
横山広行(横山内科循環器科病院)、渡辺穂(北信総合病院)

あなたは一人ではありません。

心不全が悪くならないように
自分らしい生き方ができるように
困った時はいつでも医療スタッフ等に相談してください

【関連学会】
日本循環器学会、日本循環器学会心不全診療ガイドライン作成ワーキンググループ、日本心不全学会、日本在宅医療学会、日本在宅医療学会心不全診療ガイドライン作成ワーキンググループ、日本心不全学会、日本在宅医療学会





心不全と上手につき合うコツ

**その1 介護サービスを使い
お薬の管理を支援**

物忘れなどにより、お薬を飲み忘れると心不全が悪くなります

- 訪問看護**
 - 看護師が自宅に訪問
 - 薬の確認や、服薬の調節を
かかりつけ医に提案
- 訪問薬剤
管理指導**
 - 薬剤師が自宅に訪問
 - お薬カレンダーにお薬をセットしたり、
飲み忘れがないか、お薬の管理をサポート
 - 薬の管理・相談や副作用をチェック

心不全と上手につき合うコツ

その2 介護サービスを使い
バランスの良い食事を支援

栄養のバランスが悪いと塩分の過剰摂取による心不全増悪や栄養不足から体力が低下し介護が必要な状態になることがあります

配食サービス
(介護保険外)

- 治療食を自宅に配達

訪問介護

- ホームヘルパーが自宅を訪問
- 調理、食材の買い物支援



心不全と上手につき合うコツ

その3 介護サービスを使い
心臓にかかる負担を軽くする

体力が落ちた状態で、無理をすると心臓に負担がかかり心不全が悪化します

デイケア
(通所リハ)
訪問リハ

- 筋力・体力が落ちないようにリハビリテーションの実施
- 転倒によるけがの予防



訪問介護

- 体に負担が大きい家事の支援
- 心臓への負担を減らせる可能性



心不全と上手につき合うコツ

その4 介護サービスを使い
心不全悪化の症状を見逃さない

心不全悪化の症状がみられた場合、すぐに相談・治療をうければ心不全増悪による入院を防げる可能性があります

デイサービス
(通所介護)

- 日帰りで利用できる介護サービス
- 食事・入浴の支援、体調をチェック



訪問看護

- 看護師が自宅を訪問
- 体調をチェック



心不全患者さんが
介護サービスを利用するメリット

- 心不全管理を支援することで心不全の悪化による入院が減る
- 体調をみてもらえるのでいざというとき安心
- 日常生活が楽になり、余裕ができる
- 住み慣れた家で自立して暮らすことができる



介護保険を申請し、
ケアマネジャーとケアプランをたてましょう

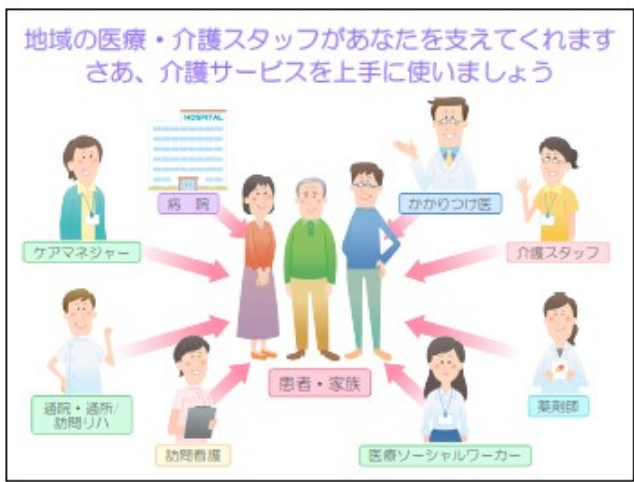


心守さんのケアプラン



病院担当のスタッフは、地域の医療・介護スタッフに申し送り、心さんは介護サービスの利用を開始しました。

その後、心守さんは心不全悪化で入退院を繰り返すことはなく、趣味などを楽しみながら幸せに暮らしています。



厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・難病等生活習慣病対策総合研究事業
「地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究」
研究代表者：磯部 光章（順徳記念病院/東京医科歯科大学）

【心不全教育スライド作成ワーキンググループ】

池田 俊美（公益財団法人 日本心臓血管研究振興会 附属順徳記念病院）、
伊東 紀輝（ゆみのハートクリニック）、江口 利信（社会医療法人拓愛会 徳田病院 連携センター）、
織田 良正（社会医療法人拓愛会 徳田病院 総合診療科）、
衣笠 良由（鳥取大学医学部内科学内科学分野）、小林 晶子（長野県北信保健福祉事務所）、
青藤 優子（ゆみのハートクリニック）、青藤 正和（順天堂大学保健医療学部理学療法学科）、
関下 和夫（株式会社タスマの産生堂薬局）、瀬藤 亮太（松江赤十字病院）、
船井 あずさ（東邦大学医療センター大橋病院）、飯塚 絵美（白十字高槻看護ステーション）、
堀部 秀夫（ゆみのハートクリニック）、水野 勇（聖徳国際病院）、宮本 昭彦（中高歯科医師会）、
宮本 晋高（宮本歯科医院）、渡辺 徳（JA長野厚生連北信総合病院）

【協力】

早坂 由美子（公益社団法人 日本医療社会福祉協会）

【協力学会・団体】

日本医師会、日本在宅医療連合学会、日本循環器学会、日本循環器看護学会、日本心臓病学会、
日本心臓リハビリテーション学会、日本心不全学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本老年医学会

（五十音順 掲載は2020年9月現在）