

もっと詳しいコツを知りたい方へ




心不全とはどんな病気？ 心不全と上手につきあうコツ

**内服管理のコツ**

示された服用回数・服用量を  
守りましょう。

薬を飲んで体調が悪いと感じる場合は  
医師や薬剤師に相談しましょう。

✓ 一包化や薬カレンダーは  
飲み忘れを防ぐのに効果的です。



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手につきあうコツ

**運動のコツ 準備運動**

ストレッチ運動、筋力・バランス運動

ふとももの  
ストレッチ

ふくらはぎの  
ストレッチ

立ち上がり  
運動

かかと上げ  
運動

つき足  
バランス練習

かた足立ち  
練習



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手につきあうコツ

**体調チェックのコツ ①体重測定の注意点**

体重増加は心不全悪化を早期に発見するための  
手がかりとなります。

✓ 同じ時間帯（朝食前）に  
測定しましょう

✓ できるだけ同じ服装で  
測定しましょう



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手につきあうコツ

**体調チェックのコツ ②血圧と脈拍測定の注意点**

✓ 同じ時間帯（朝と寝る前）に  
測定しましょう

✓ 食事、入浴、運動後の  
測定は避けましょう

サーバーなど  
厚手の服は脱ぐ

腕は、胸の  
位置の上に乗く

肘の中心は  
のびと伸ばす

足裏の中心は  
のびと伸ばす

アールとイスの高さの差は  
25~30cmが理想



心不全とはどんな病気？ 心不全と上手につきあうコツ

**体調チェックのコツ ③むくみの確認**

✓ 足のすねを指で10秒押し、  
その部分を指でなぞります。  
へこんでいたら  
むくみがあります。

✓ 靴下の跡が強く残る、  
靴がきつくなるのも  
むくみのサインです。



体調チェックのコツ ④息切れの確認



- ✓ **動いた時の息切れ**
  - 今まで大丈夫だった距離でも歩くと息が切れる
- ✓ **安静時の息苦しさ・夜間の咳**
  - 何もしていないのに息苦しい
  - 咳が出て眠れない
- ✓ **横になると息苦しい**
  - 寝ていると急に息苦しくなる
  - 座ると楽になる