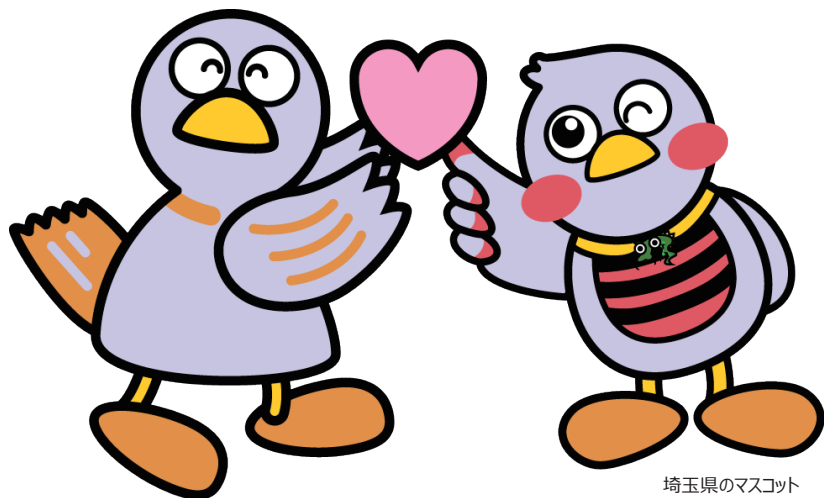


よくわかる

心不全ガイドブック



埼玉県のマスコット

「コバトン」&「さいたまっち」



彩の国埼玉県

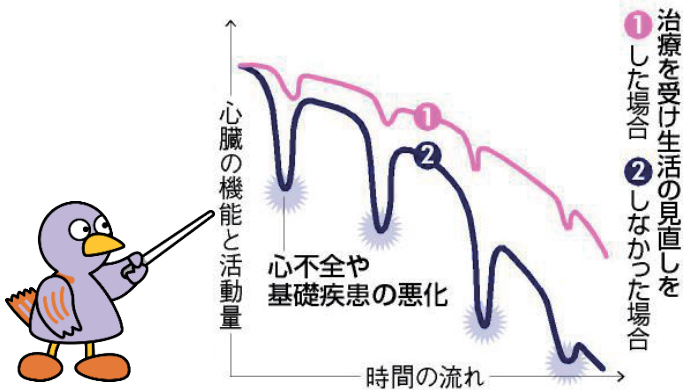
目次

1. はじめに	P.1
2. 心不全を地域全体で診る	P.3
3. かかりつけ医を持つ	P.5
4. 心不全の症状	P.7
5. 心不全の治療	P.9
① 食事（食事療法）	P.10
② 内服	P.10
③ 運動	P.10
④ 日常生活	P.12
⑤ 心不全 Q&A	P.16
7. 自己管理が治療の柱	P.19
◇ 本人情報	P.22
◇ 介護情報	P.24
◇ 医療情報	P.26

1.はじめに

「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。」

心不全になる前と同様の生活を続けると、心不全は再び悪化（急性増悪）します。急性増悪を防ぐには、「生活習慣の改善」と「治療の継続」がとても大切です。それがしっかりできれば、心不全の悪化を防ぎ、生活の質（Quality of Life:QOL）を保つことができるのです。



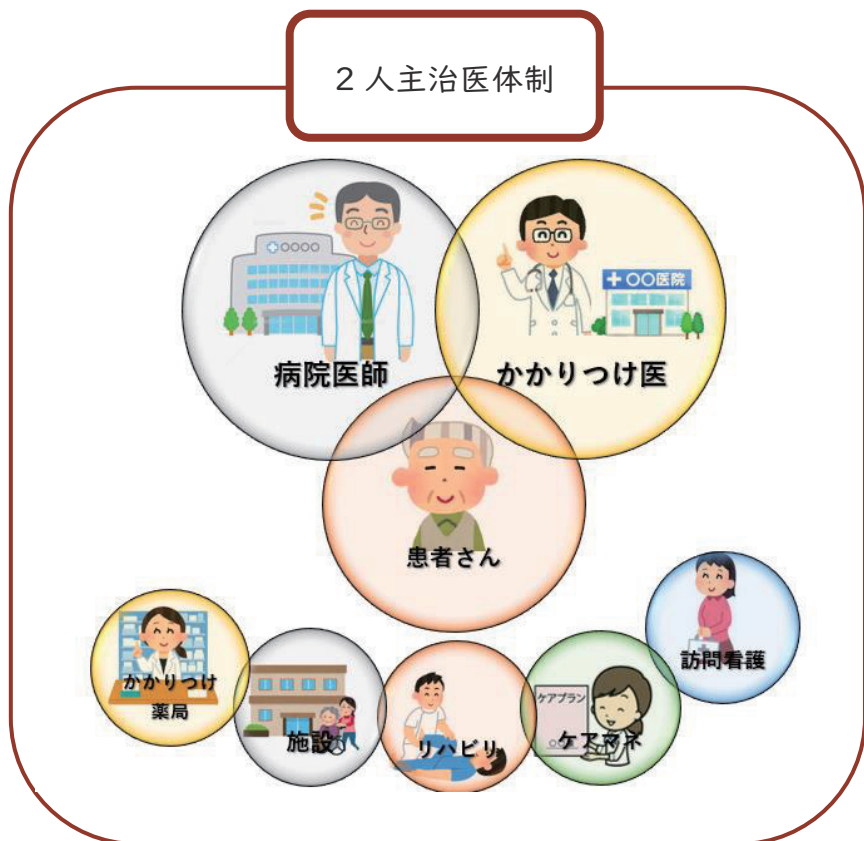
心不全の悪化を防ぐには、患者さん自身だけでなく、病院・かかりつけ医・訪問看護・その他の施設やサービスなど、多くの職種が心不全管理の情報を共有する必要があります。

2. 心不全を地域全体で診る

患者さんに適した質の高い治療を行うために、厚生労働省は患者さんの状態に合わせた医療機関の役割分担をすすめています。

それにより、状態に合わせた適切な医療を受けられます。

2人の主治医（病院・かかりつけ医）を持ち、訪問看護などの支援が患者さんを中心に連携体制の取れる地域を目指します。



3. かかりつけ医を持つ

心不全は予防も大事ですが、罹患した場合は長期的に付き合っていかなければならない病気となります。その管理にはかかりつけ医が欠かせません。かかりつけ医を持つことのメリットとして次のようなことがあります。

- 健康管理の身近な相談役になってくれる
- 医師が治療経過を知っているので、状態の変化に気が付きやすい
- 受診がしやすい
- 細かな日常生活でのアドバイスがもらえる
- 救急病院との連携により、救急病院への紹介がスムーズにできる

メモ

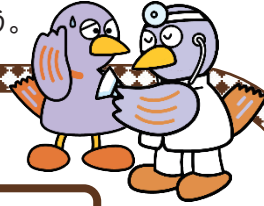


A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 15 lines spaced evenly down the page.



4. 心不全の症状

心不全になると、心臓の全身に血液を送るポンプとしての機能が低下してしまいます。その結果、循環が悪くなることで様々な症状が出ます。このような症状がみられたら、かかりつけ医に相談しましょう。



今まで出来ていたことで息が切れる

動悸がする

お腹が張る

急に体重が増えた

疲れやすい

むくんできた

最近手足が冷える

夜間頻尿

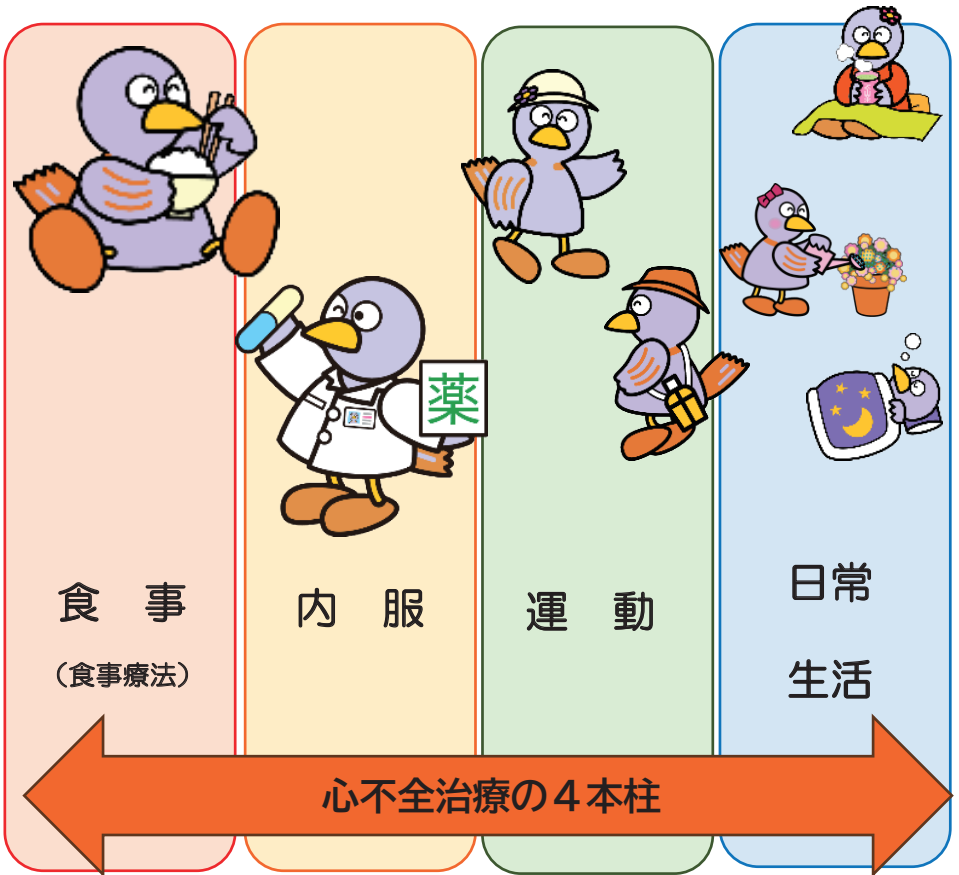
食欲が落ちた

寝ると苦しくなり、起きると楽になる



5. 心不全の治療

心不全は病院で薬をもらって飲んでいけば治るというわけではありません。
患者さん自身が「治療の4本柱」を継続することがとても重要です。



① 食事（食事療法）

食事の管理は内服と同じくらい大切です。具体的には塩分制限が必要になります。塩分は体の中に水を貯える特性があります。心臓が健康な人であれば、貯えた水分を尿として排出できますが、心不全では尿として十分に排出できず、体の中や血管の中に水分が溜ったままになり、心臓の負担となってしまいます。また、過剰な水分摂取も心臓の負担となります。

② 内服

慢性心不全では弱った心臓の負担を軽くしてあげることがとても重要です。そのため、いくつかの内服薬を服用する必要があります。これらの内服薬を自己判断で調整すると、心不全は確実に悪化し急性心不全の原因となります。医師から処方された心不全の内服薬は忘れずに飲み続けてください。もし、飲み忘れがあれば、気が付いた時点で内服することが大切です。

③ 運動

心不全だからといって安静にすることは体力の低下を招き、かえってよくありません。適切な運動を継続することで、体力の向上や筋力の維持ができ、弱った心臓の負担を減らすことができます。心不全には踏ん張るような運動は向きません。推奨される運動として有酸素運動と軽めの負荷運動があります。

- 有酸素運動（歩行、自転車など）

息が切れない程度の無理なく行える運動を
1日に30分～1時間程度を目安に行うのが良い
とされています。

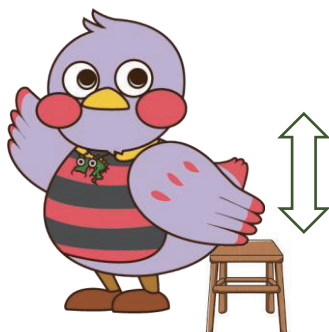
※ジョギングや水泳などは負
担が大きいので行わないよう
にしましょう。



- 軽めの負荷運動（立ち上がり運動やゴムバンドを使用した運動など）

筋力を維持するために無理のない範囲での負荷運動は効果がある
とされています。ただし、負荷が強いと心不全が悪化してしま
いますので、あくまでも軽めの負荷であることが重要です。

※腕立て伏せや腹筋などのいわゆる「筋トレ」は心臓の負担となりますの
で行わないようにしましょう。



④ 日常生活

1. 血圧・体重は毎日測定しましょう。

心不全の管理に血圧と体重の自己管理は欠かせません。血圧も体重も同じ条件で毎日測定することで異常を早期に発見することが出来ます。

● 血圧測定

- ◇ 血圧計は上腕(ひじ)で測れるものを選択しましょう
- ◇ **毎回同じ側**の腕で測定しましょう
(※市販の血圧計は**左側**で測ると便利です。)
- ◇ いすに座って、心臓と同じ高さで測定しましょう
- ◇ 1日2回、朝(排尿後、朝食前)と夕(寝る前)の決まったタイミングに測定しましょう
- ◇ **脈拍の確認**も忘れずに!!



- ・肘で測定
- ・心臓の高さ
- ・厚手の服は脱ぐ

● 体重測定

- ◇ 1日1回、同じタイミングで測定しましょう(起床時排尿後など)
- ◇ 上着は脱いで寝衣のみで測定しましょう
- ◇ 体重計は500g単位や200g単位のものではなく、**細かい測定が可能な100g単位か50g単位**のものを選択しましょう。

※ 予定外受診の体重になったら、かかりつけ医に相談しましょう

2. 禁煙しましょう

- たばこは血管を収縮させて血圧が高くなったり、脈が速くなったりします。また、不整脈の原因になることもあり、心臓に大きな負担をかけます。
- 禁煙が困難な場合は医師に相談し、禁煙外来などの活用も考慮しましょう。
- 身近にたばこを吸う人がいる場合もその煙を吸って心臓に悪影響がでます。周囲の方にも禁煙を勧めましょう。
- 加熱式たばこや電子たばこも通常のたばこと同様に有害ですので、吸わないようにしましょう。



3. アルコールは控えましょう

- アルコールの過剰摂取は血圧上昇や水分過多を招き、心臓の負担となります。
- 塩辛いものを摂取したくなることもあるので、アルコール摂取は控えましょう。

※ 摂取量については医師に確認してください

4. 予防接種を受けましょう

- インフルエンザや肺炎にかかると心臓に大きな負担がかかります。予防接種により罹患を防ぎましょう。

➤ インフルエンザワクチン（毎年接種）

接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかっても症状が重くなることを阻止する効果があります。

➤ 肺炎球菌予防ワクチン

心不全のある方は原則的に接種してください。肺炎球菌感染症の予防に一定の効果があります。

有効期限は 5 年です。接種から 5 年以降はかかりつけ医に接種の相談をしてください。



※ 詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください（「予防接種 救済制度」で検索できます）、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

5. 心臓にやさしい入浴をしましょう

入浴の仕方によっては心臓に負担をかけることがあります。心臓にやさしい入浴の方法を理解しましょう。

- 脱衣室や浴室の温度を室温と同じ程度に温めておくことが望ましいです。温度差があると、血圧が上昇したり、脈が速くなったりして心臓に負担をかけます。
- お湯は40℃～41℃が良いとされています。熱すぎるお湯は心臓に負担となります。
- 湯船につかるときはみぞおちくらいまでにしましょう。首までつかるのは、水圧による心臓の負担が増すため危険です。また、長時間湯船につかることは避け、10分以内にしましょう。



6. 便秘を整えましょう

排便時にいきむと血圧が上がり心臓に負担がかかります。

- 食物繊維の摂取を心がけましょう。
- 必要に応じて医師に下剤を処方してもらいましょう。
- 腸の活動を良くするためには適度な運動も効果的です。

⑤ 心不全 Q&A



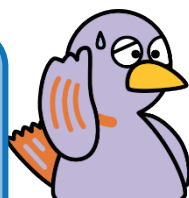
心不全は治らないの？

心不全は急性増悪しても治療により回復しますが、健康時に比べて心臓が疲れやすくなりますので、生活習慣の改善は必要です。

生活習慣改善ができないと、心不全は悪化し命を縮めることもあります。しかし、「心不全治療の4本柱(P9)」を継続することで、心不全の悪化を防ぎ、生活の質を維持できます。

心不全の薬を飲むとトイレが近くなって困る。

やめてよい？



心不全の薬にはトイレが近くなったり、血圧が下がったりするものがあります。それらの薬は心臓の機能を維持するためのものであって、決して自己判断でやめてはいけない薬です。

薬のことで悩んだり困ったりした場合は、必ずかかりつけ医に相談してください。

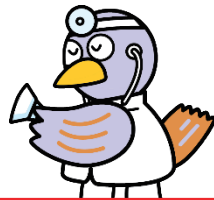


薬を飲み忘れたらどうすればいいの？

気が付いた時点で速やかに内服してください。食後薬であっても気が付いた時点での内服をお願いします。ただし、次の内服時間まで時間が短い場合や、次の内服時間になってしまった場合、**2回分をまとめて服用することは絶対にしないでください。**

飲み忘れの際の対応について、事前にかかりつけ医に確認しておきましょう。

※ 服薬数が多く管理が困難な場合は、薬局で一回分ずつ一包化することもできます。ご希望の際は処方時に医師に相談してください。



かかりつけ医を変えてもよい？

可能ですが、心不全治療は病院間やクリニック間での連絡を密に取って薬や治療を継続しています。

病院やかかりつけ医の変更をご希望の際は、ご自身の判断で変更せず、必ず現在のかかりつけ医に相談してください。

6. 自己管理が治療の柱

慢性心不全に罹患した場合の治療目標は急性心不全による入院をなるべく防ぐことですが、その為には予防の段階から皆さん自身の自己管理が不可欠です。

心不全再入院の原因の約半数が自己管理不足によるものだというデータもあります。逆に言えば、自己管理がしっかりできれば、急性心不全予防に効果があるということです。

しかし、自己管理が行えていても、心不全が悪化することはあります。悪化の度合いが強ければ強いほど回復の可能性は低くなり、回復しても心臓の機能が下がってしまいます。しかし、早期に異常に気が付き、早期に医療機関を受診することで入院を防いだり、入院しても早期に退院することができ、心臓のダメージも軽度で済ませることが出来ます。

自己管理として、毎日**健康観察**を行いましょ

◇体重、血圧、脈拍の測定

◇自覚症状の有無の確認

「安静時に息苦しさがないか」

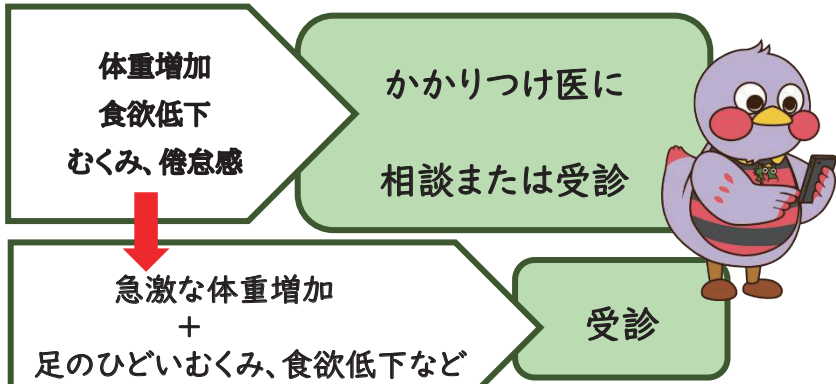
「むくみ」

「食欲低下」

「咳が出る」



症状に気付いた時の対処方法

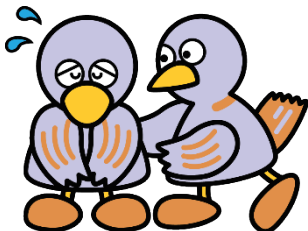


医師に伝えたいことを整理しましょう

- 体重増加 ()
- むくみ ()
- 食欲低下 ()
- 倦怠感 ()
- 息苦しさ ()
- その他 ()

安静時の
息苦しさ

すぐに受診



寝ると苦しくなり、起きると楽になる

(緊急入院した経験のある方)
緊急入院時に経験した息苦しさ

健康観察でわかる受診のタイミング

日頃の健康観察を続けて自己管理をすることで受診の目安がわかります。



◇本人情報◇

氏名
生年月日

年 月 日生

家族などの
連絡先

氏名

続柄

連絡先1

連絡先2

氏名

続柄

連絡先1

連絡先2

氏名

続柄

連絡先1

連絡先2

緊急時連絡先

電話番号

氏名(施設名)

電話番号

氏名(施設名)

メモ

◇介護情報◇

ケアマネージャー 担当者名

施設名

電話番号

デイケア

デイサービス

担当者名

施設名

電話番号

担当者名

施設名

電話番号

氏名

続柄

電話番号

メモ

◇医療情報◇

かかりつけ医

主治医

施設名

電話番号

患者番号

かかりつけ病院
(急性期病院)

主治医

施設名

電話番号

患者番号

かかりつけ薬局

施設名

電話番号

訪問看護

ステーション

担当者名

施設名

電話番号

メモ

メモ



発行：埼玉県 保健医療部疾病対策課

監修：埼玉県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進協議会心疾患部会

この手帳は、大宮医師会作成の「心不全共本」を参考に作成しています。

令和4年3月発行