

心不全 セルフケア手帳



入院日： 年 月 日

氏名：

もくじ

□この手帳の使い方	①
□心不全について	②
・心不全の症状	③
・心不全の原因	④
・生活習慣と危険因子	⑤
□心疾患・心不全の治療	⑥⑦
□心不全治療のお薬	⑧～⑩
□治療と自己管理の継続	⑪
□心不全と上手に付き合う	
・内服管理のコツ	⑫
・心臓にやさしい生活	
禁煙・節酒	⑬
感染予防・入浴・便秘予防	⑭
ストレス管理・旅行	⑮
・毎日の食事で心がけること	⑯⑰
減塩ポイント春夏秋冬	⑱～⑳
・水分の管理について	㉑
・運動・活動について	㉒㉓
・心臓にやさしい夏の過ごし方	㉔
・心臓にやさしい冬の過ごし方	㉕
□血圧の測定方法	㉖
□体重測定の目的と方法	㉗
□日々の体調を記録しましょう	㉘
□受診のめやす	㉙
□心不全になっても自分らしく過ごすために	
.....	㉚㉛

この手帳の使い方

□あなたの心臓・血管の病気や治療について知りましょう。

心臓病や心不全を繰り返すと、
そのたびに心臓の機能や全身の機能が低下していきます。

再発予防や心不全予防のための生活を心がけることは、心臓の機能の低下を最小にし、自分らしい生活を送ることにつながります。

□この手帳に沿って、医師や看護師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師等と一緒に、心臓にやさしい生活とセルフケア（自己管理）の方法、早期受診の方法を考えていきましょう。



心不全について

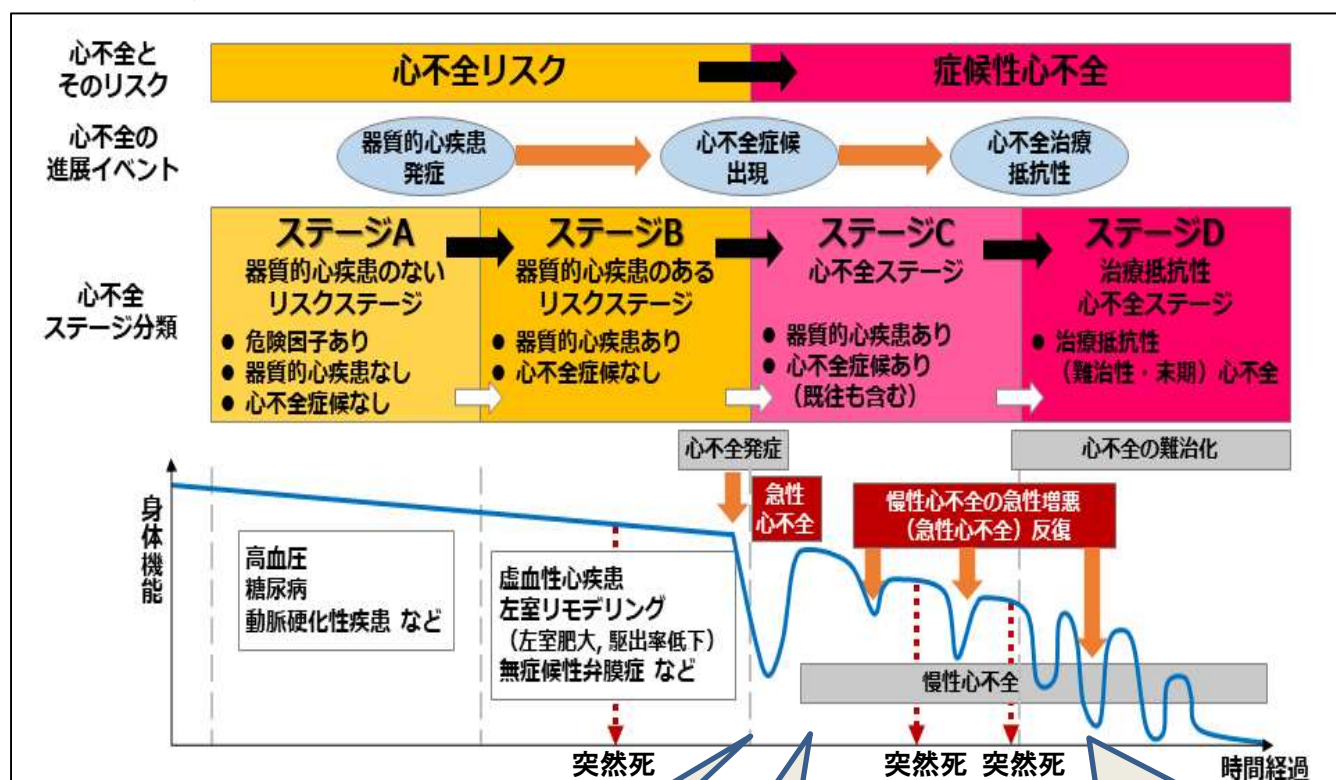


◆心不全とはどんな病気？

- 心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。
- 心不全は、心臓の機能が悪いために全身の血のめぐりが悪くなり、**息切れやむくみ**が起こります。
- 繰り返すとだんだん悪くなり**生命を縮める**病気です。

発症予防・
再発予防が
大切です

◆心不全のステージ



症状が良くなっても
**完全に治った
わけではない**

心不全になるたびに
**心臓の機能や
身体機能は低下する**

良くなったり
悪くなったりを
繰り返す

心不全の症状

心臓のポンプ機能が低下し、

①全身に血液が十分に行き届かないこと

②送り出せない血液が体にたまること

により、症状が出ます。

息苦しい
動いたときに息が切れる



手足・顔の
むくみ



体重が増える



食欲がない



横になると苦しい
咳が出る



疲れやすい
だるい



他にも**血圧が低い**、**お腹の張りや便秘**、**手足が冷たい**など様々な症状があります。

心不全の原因

不整脈

- ☐ 頻脈
心房細動・心房頻拍
- ☐ 徐脈
洞機能不全・ブロック
- ☐

心臓への負荷

- ☐ 高血圧症
- ☐ 弁膜症
- ☐ 先天性心疾患
- ☐

心筋の障害

- ☐ 心筋梗塞
- ☐ 狭心症
- ☐ 心筋症
- ☐ 心筋炎

慢性的な低酸素

- ☐ 貧血
- ☐ 慢性閉塞性肺疾患
- ☐ 睡眠時無呼吸症候群
- ☐

その他

- ☐ 甲状腺機能亢進
- ☐ 甲状腺機能低下
- ☐ 糖尿病
- ☐ 慢性腎臓病

◆心不全が悪化するきっかけ

原疾患・合併症
の悪化

喫煙

風邪・肺炎
感染症

塩分
水分のとりすぎ

体の動かしすぎ
過労

通院の中断

薬の飲み忘れ
中断

お酒の
飲みすぎ

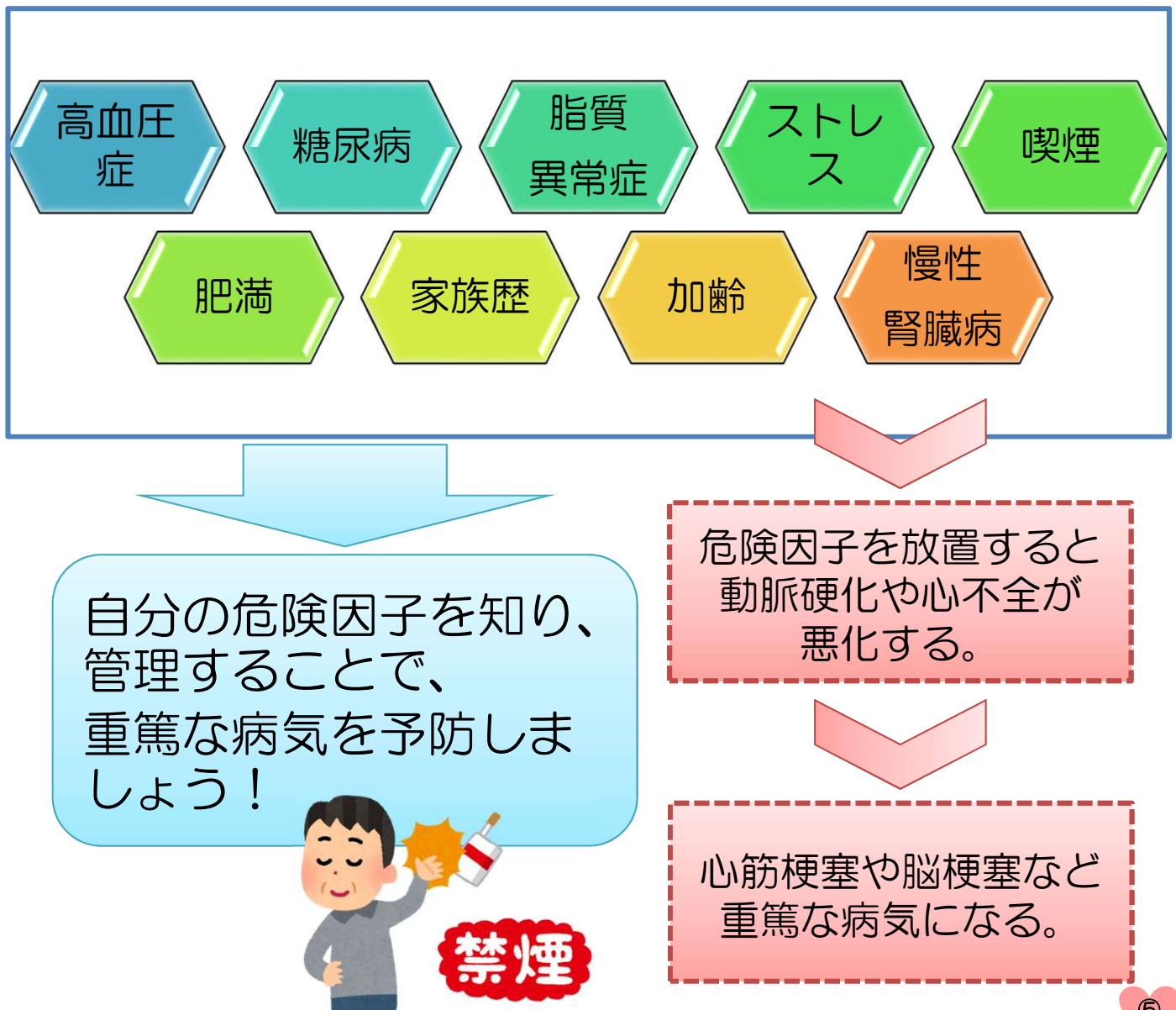
ストレス

血圧の上昇

生活習慣と危険因子

◆生活習慣病は心不全悪化のリスクです。

- 心臓病の多くは動脈硬化が原因です。
- 動脈硬化を起こしやすくする要因を「**危険因子**」と言います。
- 食事や運動、内服管理などを行うことで予防は可能です。



心疾患・心不全の治療

◆入院中に行う基本的な心不全の治療

- **酸素・呼吸の補助（ASV・CPAP）**をして心臓の負担をとります。
- **点滴や内服薬**の調整をします。
- **減塩食など治療の食事**をします。
- **安静**にして心臓の負担をとっています。
- 病状に合わせて血圧や脈拍、呼吸状態などを見ながら、**リハビリ**で心臓に負担のかからない**動き方、動ける範囲の調整**します。



◆冠動脈疾患に対する治療

- カテーテルという細い管を使って、狭くなった冠動脈（心臓を養っている血管）を広げる治療です。
- 風船で広げたり、ステントを留置したりする方法があります。
- **カテーテル治療**が難しい場合は、外科的に**バイパス手術**を行います。

◆弁膜症に対する治療

- 心臓の中には4つの部屋があり、それぞれが弁で仕切られています。
- **外科的手術**では、働きが悪くなった弁を人工弁に取り換えたり、形を修復したりします。
- 体力が低下した患者さんには、**カテーテル治療**を行う場合もあります。



心疾患・心不全の治療

◆不整脈に対する治療



- ペースメーカー
徐脈（脈が遅くなる不整脈）に対し、体の中に植え込んだ機械で電気刺激を送ることで脈拍を維持します。
- 植込み型除細動器（ICD）
命にかかわる不整脈が起きた際に、電気刺激で不整脈を止めて、突然死を防ぎます。
- 心臓再同期療法（CRT）
電気刺激により心臓の収縮のズレを調節し、心臓の働きを改善します。
- カテーテルアブレーション
異常な電気興奮が出ている場所をカテーテルで焼灼し、不整脈が起こるのを止めます。

◆植込み型補助人工心臓・心臓移植

- 心臓移植は、弱った心臓を健康な心臓に取り換える治療です。
- ドナー登録後、臓器が提供されるまでは年単位での時間がかかります。
- 待機期間中は、補助人工心臓を取り付けることがあります。



心不全の悪化を遅らせるお薬

◆心臓を保護する薬◆

◆ACE（アンジオテンシン変換酵素）阻害薬

◆ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）

◆ARNI（アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬）

- ・心臓の機能が低下すると、血液循環が悪くなって、血圧が保ちにくくなります。
- ・血圧を維持し、血液量を増やそうとホルモンが過剰に分泌され、血管を収縮させたり、水分を貯めこんだり、心臓を大きくしたりします。
- ・長時間続くと心臓に負担がかかり、心不全が悪化します。

このホルモンを抑え
心不全の悪化を防ぎます。

<副作用>

- ・腎機能の低下
- ・空咳（ACE阻害薬のみ）
- ・血圧が下がり過ぎる
- ・不整脈
- ・顔や舌が腫れる、息苦しい
- ・手足や唇のしびれ（高カリウム血症）

◆MRA（ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬）

- ・水分を貯めこんだり、血圧を上昇させるホルモン

このホルモンを抑え
心不全の悪化を防ぎます。

<副作用>

- ・手足や唇のしびれ（高カリウム血症）
- ・血圧が下がり過ぎる
- ・乳房がはる、しこりのようなものができる

（スピロノラクトンのみ）



心不全の悪化を遅らせるお薬

◆心臓を休ませる薬◆

◆β遮断薬

- 心臓の機能が低下すると、交感神経の働きが活発化し、脈拍数が速くなります。
- 長期間続くと心臓は疲れ切ってしまい、心不全は悪化してしまいます。↓

交感神経の緊張を和らげ
無理をしている心臓を休めることで
長持ちさせます。

<副作用>

- 血圧が下がり過ぎる
- 脈が遅くなりすぎる
- めまいやふらつき
- むくみや体重増加



◆様々な面から心不全を抑える薬◆

◆SGLT2阻害薬

- 尿から糖と一緒に余分な水分を排泄し心臓の負担を軽くします。
- 肥満の改善から、心血管の保護や心臓の負担の軽減に繋がります。

<副作用>

- 性器感染、尿路感染症
- のどが渇く
- 脱水

<注意>

食事が摂れない時にSGLT2阻害薬を飲むと糖分量が著しく不足します。医師に相談しましょう。

心不全の症状を緩和するお薬

◆心臓を楽にする薬◆

◆利尿薬

- 体内の余分な水分を尿として排泄し、心臓の負担を軽くします。
- むくみや息切れ、呼吸困難感を軽減します。

<副作用>

- のどが渇く
- めまいやふらつき
- 電解質バランスが崩れる
- 聴覚障害
- 脱水

◆心臓を頑張らせる薬◆

◆強心薬

- 心臓の機能が低下すると、収縮する力が弱くなり十分な血液量が送り出せなくなります。

心臓の収縮力を増やし
息切れなどの症状を改善します。

<副作用>

- 血圧が下がる
- 食欲がない
- 脈が速くなる、動悸

★食事が食べられない時の内服★

- 体調が悪い、食欲がないなどで食事が十分に食べられなくても、心不全の薬は基本的にいつも内服している時間で服用してください。
- ただし糖尿病の薬は、食事を摂らずに服用すると血糖値が下がり過ぎて危険なため、医師や薬剤師に相談しましょう。
- 食事が食べられない日が続くときもかかりつけ医に相談しましょう。



治療と自己管理の継続

◆心不全は治らない病気です。

- 治療により心不全の症状が良くなっても、**完全に治ったわけではありません。**
- 内服などの自己管理を中断すると、心臓の機能がまた悪化します。
- 心臓の機能を長持ちさせるには、**心不全の治療を生涯続ける必要があります。**
- 「心不全が悪化するきっかけ」や「危険因子」を振り返り、**再発を予防するために通院と心臓をいたわった生活、自己管理を続けましょう。**



◆なるべく再入院を減らしましょう。

- 心臓の機能や全身の状態は入院するたびに低下していきます。
- 心不全が悪化し入院治療が必要になる前に**悪化の徴候に早く気付いて、早く対処する**ために**体重測定・血圧測定・症状の確認を毎日行いましょう。**



◆サポートをお願いします。

高齢の方は特に自分で症状に気づきにくく自己管理が難しいことが多いです。

家族や介護者のサポートが必要です。



心不全と上手に付き合う

◆心不全と上手に付き合う3つのポイント

- ① **内服薬**を忘れずに飲みましょう。
- ② 生活習慣を見直し、**心臓にやさしい生活**をしましょう。
- ③ 心不全の徴候を察知し、**早期受診**をしましょう。

♪ 内服管理のコツ ♪

- 指示された用法・用量を守り、忘れずに飲みましょう。
 - **飲み忘れに気づいた際はすぐに飲みます。**
 - **2回分以上をいっぺんに飲まないでください。**
- 副作用や気になる症状が出た際は、医師や薬剤師に相談しましょう。
- **お薬手帳やアプリ**
 - 処方箋と一緒に薬局へ持って行きましょう。
 - 複数の病院にかかっている場合でも、飲んでいる薬を把握でき、飲み合わせの悪い処方や重複を避けることができます。
- **薬を飲み忘れないコツ**
 - **一包化**する。
 - **お薬カレンダー・1回分ケース**にセットする。
 - **家族から確認**してもらう。
 - **食卓に置く。**
 - 外出時用の**ピルケース**を持つ。



一包化



お薬
カレンダー



□薬の管理について困っていることは
ありませんか？

→ 医師・薬剤師・看護師へ相談しましょう。

心臓にやさしい生活

◆禁煙しましょう。

- たばこの煙には有害な物質が多く含まれ、**血管を収縮させて血圧や脈拍を上げる作用、不整脈を誘発する作用**があります。
- **受動喫煙**について
 - 副流煙には主流煙よりも多くの有害化学物質を含むことがわかっています。
 - 周囲の人にも禁煙を勧めましょう。
- **禁煙外来**もおすすめします。



葉巻、
電子タバコも
×

◆節酒しましょう。

- お酒の飲みすぎは、**血圧の上昇**や**水分の摂り過ぎ**につながり、心臓に負担をかけます。
- どれくらいの量なら飲んでもよいか医師に確認しましょう。
 - **禁酒**が必要な場合もあります。
 - 基本的には「**適量**」で**休肝日**も作りましょう。
- **おつまみ**には**塩分を多く含むものが多い**ため、注意しましょう。



★お酒の適量(アルコール20g以下)の目安★

- ビール…中ビン1本 (500mL)
- 日本酒…1合 (180mL)
- ワイン…ワイングラス2杯 (200mL)
- ウィスキー…ダブル1杯 (60mL)

どれか
1種/日

★アルコール分解速度が低い**女性**や**高齢の方**はさらに少なめにしましょう。

★この量の飲酒を推奨するものではありません。

心臓にやさしい生活

◆感染予防しましょう。

- 風邪や肺炎、尿路感染などの感染症にかかると心臓に負担をかけて、心不全が悪化する原因になります。
 - インフルエンザや肺炎球菌の**予防接種**を受ける。
 - **マスク・手洗い**する。
 - **加湿**する。
 - **清潔を保つ、歯磨き習慣を大切に**
 - **感染症に負けない体づくり**
- 発熱や風邪の症状がある際は、早めに医療機関を受診しましょう



◆心臓にやさしい入浴

- 心臓に負担をかけない方法で入浴をしましょう。
 - **脱衣所と浴室を温める。**
 - 空腹時や食直後、運動後は避ける。
 - **かけ湯**をして体を慣らす。
 - お湯の温度は**40～41℃**にする。
 - 湯舟に入る深さは**みぞおち**まで。
 - 湯舟に入る時間は**5～10分以内**にする。



寒い時は肩
にタオルを
かける

◆便秘を予防しましょう。

- 便秘をすると必要以上にいきむことになり、血圧の上昇をまねき、心臓に負担をかけます。
 - 排便状況の観察をしましょう。
 - 規則正しい生活を心がける。
 - 決まった時間に排便する習慣をつける。
 - 食物繊維の多い食品をとる。
 - 医師に相談し便秘の薬を処方してもらう。



心臓にやさしい生活

◆ストレスとうまく付き合いましょう。

- 行動と時間に余裕をもち、ゆっくりとした生活を心がけましょう。
- 病気や治療のこと、仕事を含め生活の変化や金銭的な負担など様々な不安や心配からストレスを抱えやすくなります。
 - 気になることはまず周りの人に**話してみる**。
 - 十分な**睡眠、休息**をとる。
 - **楽しみや趣味の時間**を増やす。
 - **リラックスする**時間を作る。
- 生活の困りごとなどはソーシャルワーカーが相談に乗ることもできます。



◆旅行について

- **内服薬**を忘れずに持参しましょう。
- 旅行先では食事内容や食事時間の变化、気候の変化、活動量が増える傾向にあります。
 - **余裕を持った日程**
 - 旅行前に旅先の病院情報・車いす利用が可能かなどを含めた**下準備**
 - **休息をいつもより多く入れる**。
 - 荷物を軽くする。
 - **長時間の移動を避ける**、などに留意しましょう。
- 航空機の利用、旅行先、注意点などを医師に相談してみましょう。



毎日の食事で心がけること

◆食生活を振り返りましょう。

- 1日3食食べていましたか
- 夜食や間食はしていましたか
- 塩分・カロリーなど配慮していたことは何ですか
- 外食はどのくらいしていましたか
- 総菜やコンビニの利用はありますか

◆バランスの良い食事をしましょう。

- 体の調子を整えて生活を送るためには、バランスの良い食事をとることが大切です。
- 一食の食事に「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることが理想とされています。



♪お手軽なくふう色々♪

- ☐ カット野菜を活用する。
- ☐ 惣菜を買う時は揚げ物より炒め物を選ぶ。
- ☐
- ☐

◆減塩を心がけましょう。



- 塩分を摂り過ぎると、体の中に水分をため込みやすくなります。
- 高血圧やむくみの原因になり、心臓に負担をかけてしまいます。
- 減塩 = **心臓の負担を減らす**ことです。

★減塩の目標は**1日6g未満**です★

♪簡単にできる♪減塩のポイント♪



塩分が多く含まれている料理の回数や量を調整してみましょう。



1. 汁物は1日1杯に

みそ汁、すまし汁、スープ

2. 麺類は週1回、つゆは残しましょう。

ラーメン、そば、うどん、そうめん、
焼きそば 冷やし中華、パスタ

3. 漬物は1日小皿1枚分まで

梅干し、たらこ、すじこ、浅漬け、
たくあん、佃煮、キムチなど





減塩ポイント 春

【孟宗料理】

- 春になると、旬の孟宗を楽しむために、普段よりも味噌汁や煮物を食べる量・回数が増え、塩分摂取量が増える傾向にあります。
- 普段の味噌汁と比べ、孟宗汁は濃い味付けになることが多く、さらに過剰な塩分摂取に繋がります。



孟宗汁1杯
塩分3g



孟宗の煮物
小鉢 塩分2g

- おかわりや大盛で、汁2杯分食べると、1日分の塩分を摂ることになってしまいます

♥ 心臓に優しい減塩 ♥

【孟宗汁】

- 大量にあると食べ過ぎてしまうので、大鍋で作るのではなく、**小鍋で必要量のみ作る**ことをおすすめします。
- **毎日続けて食べない**ことも減塩ポイントです。

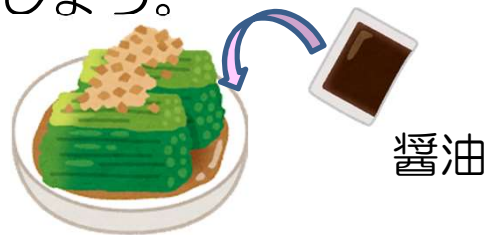
【煮物】

- 味付けには**減塩醤油**を使用しましょう。
- 煮詰めて味を染み込ませるのではなく、**炒め煮**のように**表面にのみ味を付ける**と、薄味にならずに減塩することができます♪

★減塩の目標は1日6g未満です★

【わらびの漬物、お浸し】

- ・山菜採りのシーズンとなり、美味しい「わらび」を食べる機会が多くなりますね
- ・わらびは食物繊維が豊富に含まれており、動脈硬化を予防する働きがあります。
- ・食べ方によっては塩分過剰となり、逆に動脈硬化を進めてしまうため、注意しましょう。



わらび醤油漬け
小鉢 塩分1.5g

わらびお浸し 小鉢
醤油パック1袋（5g）かけると
塩分1g

- ・山菜にはカリウムも多く含まれています。
- ・腎臓の機能が低下している方やワーフアリンを飲んでいる方は摂り過ぎに注意しましょう。

♥ 心臓に優しい減塩 ♥

【漬物】

- ・塩を控えめにして漬けることも一つの方法です。
- ・漬物を食べ過ぎたときは、他の塩分が多く含まれている食品（味噌汁、麺類）を減らして調整しましょう。

【お浸し】

- ・味付けには減塩醤油を使用しましょう。
- ・お浸しには、生姜などの香味野菜やかつお節をかけることで、醤油に頼らず美味しく食べられます。





減塩ポイント

夏

【麺類の食べ方】

- 暑い夏は、冷たい麺が食べたくなりますね♪
- **麺類は塩分が多い食品**です。
- 過剰な塩分摂取を防ぐために工夫をしましょう。
 - 食べる頻度を週1回にする。
 - そうめんやざるそばの麺つゆは残す。
 - 冷やし中華に紅しょうがを入れない。



そうめん
塩分3.5g

麺つゆを飲まず
残すと
塩分2.5g

そうめん
塩分1.5g



ざるそば
塩分3g

麺つゆを飲まず
残すと
塩分2g

ざるそば
塩分1.3g



冷やし中華
塩分5g

紅生姜なし
タレを残すと
塩分3.5g

！！さらに！！
減塩麺つゆ(塩分50%オフ)を使用すると

塩分量は
2g/食
程度が
おすすめ

★減塩の目標は1日6g未満です★

【夏バテで食欲がない時に！】

- ・夏バテで食欲がない時は、そうめんやパン、果物のみの食事になってしまいがちです。
- ・偏った食事は夏バテの悪化、脱水、塩分過剰摂取を引き起こし、心臓に負担をかけてしまいます。
- ・食欲がない時も偏りのない食事を心がけましょう。
- ・食事が摂れないことが続くときはかかりつけ医等に相談しましょう。

偏りのない
おすすめの食事例



②主菜

肉・魚・卵・
豆腐・乳製品

①主食

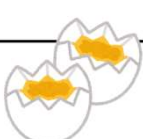
ごはん・パン・麺

③副菜

野菜・海藻・きのこ

①主食・②主菜・③副菜の3つがそろう簡単な食品・調理例 ♪

①主食	ごはん・パン(食パン、ロールパン)・麺
②主菜	冷奴・豆サラダ・ツナサラダ・ゆで卵・温泉卵・茶碗蒸し・牛乳・ヨーグルト・刺身・しゃぶしゃぶ・さば水煮缶
③副菜	千切りキャベツ・大根サラダ・トマト・海藻サラダ 冷凍野菜





減塩ポイント秋

【芋煮汁】

- **味噌汁**、**煮物**など汁が多く含まれている料理は塩分が多くなる傾向にあります。
- 食べる回数や量、調理方法を工夫して、美味しい芋煮を楽しみましょう♪



- おかわりや大盛で、汁2杯分食べると、1日分の塩分を摂ることになってしまいます。

芋煮汁（味噌）1杯
塩分3～4g

♥ 心臓に優しい減塩 ♥

- 味付けには**減塩みそ**を使用しましょう。
- **だしの味**をきかせましょう。
→ **減塩・無塩だしの素**、**だし汁**がおすすめです。
- 食べ方の工夫もおすすめです♪
→ 芋などの**具材のみ食べ**、汁を残すことで芋煮のおかわりもできるかもしれませんね。



★減塩の目標は1日6g未満です★

【混ぜご飯】

- ・秋はきのこや、さつまいも、栗が旬を迎え、炊きこみご飯を食べる機会が増えます。
- ・美味しくて食べすぎてしまいがちですが、塩分量も増えてしまいます。



白飯
塩分0g



醤油炊き込み
ご飯150g
塩分2～3g



わかめご飯
150g
塩分1g

♥ 心臓に優しい減塩 ♥

- ・手作り炊き込みご飯の場合は、味付けに**減塩醤油**を使用しましょう。
- ・**醤油や塩を少なめ**にし、油揚げ（うす揚げ）や椎茸など『**旨味だし**』が**できる食材を多めに****入れる**と減塩になります。
- ・炊き込みご飯や混ぜご飯など、味付きのご飯を食べた時は、他の塩分が多い食品（漬物、味噌汁、麺）を減らして調整しましょう。
- ・味付きのご飯が食べたい場合は、**減塩ふりかけ**の活用をおすすめします♪





減塩ポイント



【寒鰯汁・おでん・鍋】

- ・春の孟宗汁、秋の芋煮汁につづき、冬は「寒鰯汁・おでん・鍋料理」などあたたかくて塩分が多い料理が食べたくなりますね。
- ・心臓に負担をかけないように工夫してみましょう♪



寒鰯汁
並盛1杯
塩分3~4g



おでんの汁のみで
1人前
塩分1.5g

- ・はんぺん1枚
塩分1.5g
- ・ちくわ1本
塩分0.6g
- ・つみれ団子1個
塩分0.5g



心臓に優しい減塩



【寒鰯汁】

- ・味噌を少なめにし、酒粕を多めに入れてみましょう。
- ・塩分が含まれていない酒粕を入れることで薄味に感じない減塩になります♪

【おでん】

- ・練り物製品は塩分が多いため、少量にしましょう。
- ・代わりに、良質なたんぱく質の卵や厚揚げ、旨味が出る鶏肉手羽元、結び昆布がおすすめです♪

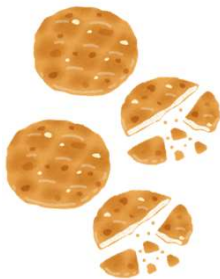
【鍋】

- ・具材だけを食べるようにして、汁は残しましょう。
- ・シメは雑炊ではなく、白ごはんを食べましょう。

★減塩の目標は1日6g未満です★

【お菓子にも塩分は入っています！】

- ・冬は外出の頻度が減り、部屋にこもっている時間が長くなりがち…
- ・こたつに入り、ついっもお菓子に手がのびてしまうことがありますよね。
- ・意外に塩分が含まれているお菓子について紹介します。



醤油せんべい
4枚 塩分1g



みたらし団子
1本 塩分0.6g



菓子パン
1個 塩分0.6g

♥ 心臓に優しい減塩 ♥

- ・1日3食しっかり食べ、**間食はしないことが基本**です。
 - 食欲不振など十分に食事が摂取できない時は、**エネルギー量を補うため**に間食をすることも有効です。
 - 食事の量が減った際は、医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。
- ・どうしても、お菓子を食べたい場合は、**成分表示**を見て塩分が少ない商品を選びましょう。
- ・**「減塩せんべい」**もおすすめです♪

水分の管理について



◆塩分と水分の関係

- **塩分を摂りすぎると**、余分な水分をため込んでしまい血液量が増えます。
- 心機能が悪い人は、増えすぎた血液をうまく循環させることができず、心臓に負担がかかります。
- その結果、むくみや、体のだるさ、息苦しさにつながります。

★**減塩**に心がけた上で**水分の摂り方**が大切です★

★水分の摂り方のコツ★

- まず**普段使っているコップ1杯分の水分量**を把握しておきましょう。
→あなたが使っているコップ1杯分の水分量
() ml
- 全体量が分かる**ペットボトルや水筒の活用**もおすすめです。
- いつ、どのくらい水分を摂ったか**記録**し、1日の水分量を把握しましょう。
- **がぶ飲みせず、少量ずつこまめ**に飲みましょう。
- 体重増加やむくみがないかチェックしましょう。
- 水分量にふくむもの



お茶



内服時の水



ジュース・コーヒー・アルコール



□1日の水分量のめやす () ml

□水分制限なし

運動・活動について

◆心疾患と運動

- 適切な運動や活動は、**体力・筋力維持**に効果的で、心臓の負担を減らし入院予防にもつながります。
- 医師や理学療法士などの指導のもと、より良い日常生活のために運動や活動を行いましょう。

◆仕事・家事について

- 重いものを持つ、いきむような作業は心臓に負担をかけます。
- 心臓の機能や全身の状態に合わせて、医師・理学療法士と相談し、**仕事内容を調整**しましょう。
- 仕事や家事の合間に**休息をとる**ことも有効です。



★心臓の負担にならない目安を相談しましょう★

★あなたの運動の目安★

- 全身の体力を維持する（有酸素運動）
☐ 散歩 ☐ 自転車エルゴメーター

☐

☐ 1日 分 ・ 週 日



- 筋力を維持する（低強度のレジスタンス運動）
☐ かかと上げ ☐ 椅子からの立ち上がり

☐

☐ 1日 回 ・ 週 日



運動・活動について

◆運動・活動前の準備

- 体調チェックをしましょう
 - 血圧・脈拍・体重測定、症状の観察
 - 内服はしましたか？
- 体調が悪い時は運動を控えましょう。



運動をしない方が良い時

- 息切れが悪化している。
- 安静にしても息苦しさがある。
- 体重の増加やむくみの悪化がある。
- 動悸がする、脈がいつもより20多い。
- 強い疲労感、だるさがある。



- 水分補給の準備はしましたか？
- 準備運動をしっかりと行いましょう。



★適切な運動・活動のポイント★

- 運動や活動（家事・仕事）の強さの目安

息切れ
しない

軽く
汗ばむ

隣の人と
会話できる

- 翌日に疲れが残らない程度にしましょう。
- 運動がおすすめの時間帯
 - 内服後
 - 日中の暑い時間や早朝、真冬の寒い時は避ける。
 - 食後は1～2時間ほど休憩してから
- 運動や活動の合間、疲れる前に休憩を入れましょう。



心臓にやさしい夏の過ごし方

◆夏の暑さは体温上昇や脱水傾向などで心臓や血管に負担をかけます。

◆熱中症にも注意して夏を乗り切りましょう。

熱中症は予防が大切

- 熱中症を引き起こす要因
 - 急に暑くなった、気温や湿度が高い、風が弱い
 - 高齢者、体調不良、脱水状態、持病あり等
 - 激しい運動、慣れない運動、長時間の作業
- 熱中症の予防方法例



涼しい
服装



日傘
帽子



換気
風通しを
よくする



日陰を利用
こまめに休憩
水分補給



冷たい
タオル



エアコン

高温、炎天下での活動は
避ける

マスク着用時は負荷のかかる
作業や運動は避ける



参考：環境省熱中症予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php

夏の水分摂取

- 脱水により、血管が詰まる病気のリスクが高くなったり腎臓の機能が悪化したりします。
- 水分（お茶・水）のがぶ飲みは避けこまめに摂りましょう。

夏の運動・活動

- 炎天下でのスポーツは避けましょう。
- 朝や夕方の涼しい時間帯に外仕事・運動をしましょう。
- 汗の始末を行い、冷えないよう着替えましょう。



心臓にやさしい冬の過ごし方



◆季節の変わり目や寒暖の差は心臓に大きな負担となります。

◆急な温度差に気を付けて過ごしましょう。



暖かい室内から寒い外に出る時

- ・しっかりと帽子やマフラー、手袋をして防寒を
- ・滑りやすいので、転倒にも注意



入浴時のヒートショックに注意

- ・暖房などで脱衣所を暖めておく。
- ・風呂場もシャワーを流し暖かくしておく。
- ・足元からかけ湯をする。
- ・ゆっくりと湯船に入る。
- ・湯舟に入る時は41℃までのお湯、みぞおちまでで10分以内



雪かき方法

無理は禁物!!

- ・誰かの協力を得られる時は依頼する。
- ・雪かきが必要な時は
 - 朝の血圧や脈拍を測り **体調を確認**
 - 朝食をとり朝の薬を飲む。
 - **内服後1時間して**、天候のいい頃合いをみる。
 - **ストレッチや準備体操**をする。
 - **防寒**をしっかり行う。
 - 負担の少ない方法（**軽いスコップを使う・履くように雪かきする・短時間で行う**）
 - **5分毎に休憩**をとり、必要最低限にする。



血圧の測定方法



◆いつ測る？…毎日決まった時間帯

朝：起きて1時間以内

排尿後・朝食前・朝の薬を飲む前

夕：就寝前のできるだけ同じ時間

♪測り方のポイント♪

- 血圧計：上腕で測れるもの
- 測定前1～2分間は座って安静に
- 厚手の服は脱いでから
- 測る腕帯と心臓は同じ高さ
- 背筋を伸ばす。
- 毎回同じ腕で測定
- 食事後・入浴後・運動後の測定は避ける。



◆記録しましょう。



測定した値（血圧・脈拍・体重）は記録し
受診の際に医師に見てもらいましょう。

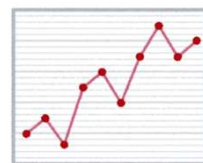
♪チェック♪

- 血圧がいつもより高くないか、低くないか
- 脈拍がいつもより速くないか、遅くないか

体重測定の方法と目的

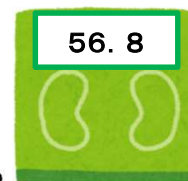
◆なぜ体重を測る？

体重の増加は、心不全の徴候を早く見つけるための重要な手がかりです。



◆体重計の種類

デジタル表示のものをお勧めします。



◆いつ測る？…毎日決まった時間帯

朝起きて排尿後が最も安定しています。

♪測り方のポイント♪

- 体重計は平らなところに置く。
- できるだけ薄着で
- いつも同じような服装で



♪チェック♪

- 入院時の体重： kg
- 退院時の体重： kg

2～3日で2kg急に増えた際は注意！

- 薬の飲み忘れがないか？
- 食事（特に塩分）の見直し
- 活動が多くないか？→休息をとる。
- 息切れやむくみの症状がないか？

日々の体調を記録しましょう

- ◆体調を記録し、毎日、チェックポイントに沿って確認してみましょう。
- ◆「いつも同じ」でも、悪くなる兆候に気づくために記録を続けましょう。
- ◆遠慮せず、我慢せず、予約日まで待たずに
訪問看護師やかかりつけ医等に相談しましょう。

体 重 (Kg)		☒ +	☐ +
朝	血 圧 (mmHg)	/	/
	脈 拍 (回/分)		
寝 る 前	血 圧 (mmHg)	/	/
	脈 拍 (回/分)		
安静時の 息切れ		有・ ☒ 無	☒ 有・無
外出・入浴・ 階段の 息切れ		☒ 有・無	
むくみ		有・ ☒ 無	
疲れやすさ		有・ ☒ 無	
食欲低下		有・ ☒ 無	☒ 有・無
不眠		有・ ☒ 無	☒ 有・無
排便		☒ 有・無	有・ ☒ 無
運 動			
服薬 チェック	朝		
	昼		
	夕		

【体重】

- ・前日より増えている。
→ +に○をつける。

【安静時の息切れ】

- ・横になって息苦しさ
とれない。
- ・横になると息苦しい。

【外出・入浴・階段の息切れ】

- ・普段の生活で動いた時の
息苦しさや息切れがあるかどうか

【自覚症状】

- ・前日やいつもと比べてどうか

受診の目安

！ 注意 ！



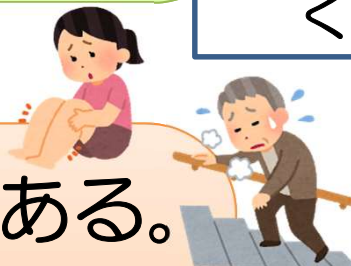
◆ 体重が増えた。

- ・ 退院時より2～3kg増えた。
- ・ 2～3日で急に2kg増えた。
- ・ () kgを超えた、もしくは減った。

自己管理を
振り返りましょう

かかりつけ医に
連絡・相談
指示に従って
ください。

！ 要注意 ！



◆ 息切れ・むくみがある。

- ・ 体重増加があり
- ・ 外出、入浴、階段で息切れ
- ・ 足のすねを押すと跡が残る
- ・ 症状がいつもより悪化
- ・ 食欲がない・疲れやすい

かかりつけ医に
連絡・相談
当日、翌日に
受診しましょう。

！ 危険 ！



◆ 安静でも息苦しい。

- ・ 横になると息苦しく、辛い。
- ・ 血圧が低くフラフラする。
- ・ 夜間、咳が出て眠れない。
- ・ おしっこの量が減った。

すぐに連絡、
受診しましょう。

心不全になっても自分らしく過ごすために

◆もしもの時に備える

- 心不全は治療や自己管理を続けながら、生涯付き合っていく病気です。
- 上手に付き合いながら生活することで、なるべく入院せずにあなたらしい人生を過ごしてほしいと思います。
- しかし、どれだけ気を付けて生活していても誰でも、病気が悪くなってしまう時や「もしもの時」は訪れます。
- その時に備えて、**家族や医療・介護従事者**などと一緒に考えておきましょう。
- 1回きりではなく、病状やあなたの想いに合わせ**繰り返し話し合い、共有しましょう。**

たとえば、

- ★あなたが大切にしていること
- ★何を優先させたいか
- ★代理決定者はだれか
- ★今後あなたが希望する治療やケア
- ★あなたが受けたくない治療やケア
- ★治療・ケアを受ける場所
- ★回復の見込みが乏しい状態の時に望む治療やケア



アドバンス・ケア・プランニング
(人生会議)

あなたを支えます

◆地域全体で支えます。

- 心疾患や心不全と長く付き合っていくうちに様々な悩みが出てくるかもしれません。

病気のこと、今後の経過をもっと知りたい。

苦しい症状や辛い気持ちが続く。

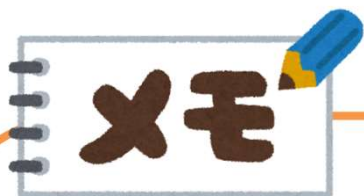
トイレやお風呂など生活のサポートがほしい。

経済的な心配がある。

介護サービスはどのように利用できるのか？

- 病院と地域にいる多くの医療、介護、福祉スタッフがあなたを支えます。





参考文献

- ☐ 急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)
- ☐ 高齢心不全患者の治療に関するステートメント(2016年10月)
- ☐ 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
 - ・ 地域のかかりつけ医と多職種のための心不全診療ガイドブック
 - ・ 心不全教育スライド
- ☐ 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
- ☐ 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

心不全セルフケア手帳

2021年10月 第1刷発行
2023年11月 第2刷改訂

編集 日本海総合病院
0234-26-2001(代表)

