

# 心不全手帳



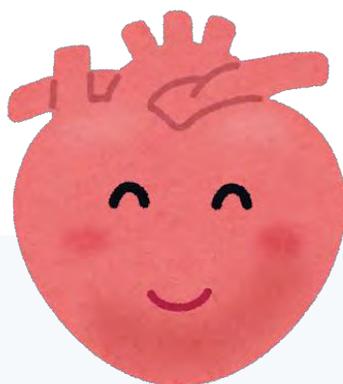
受診時にお持ちください

地方独立行政法人  
総合病院 国保旭中央病院

# 目次

- **はじめに** ----- 1
  - 心不全手帳の使い方
- **心不全とは** ----- 2
  - 心不全とはどんな病気ですか？
- **心不全予防** ----- 6
  - 心不全を疑う症状
  - 心不全を悪化させる要因
- **心不全治療** ----- 12
  - 心不全のお薬
  - お薬以外の治療方法
- **心臓リハビリ** ----- 14
  - 運動による治療方法
  - 具体的な運動の方法
- **日常生活** ----- 18
  - 水分摂取について
  - 便秘を整えましょう
  - 心臓に優しい入浴をしましょう
  - 禁煙をしましょう
  - 節酒を心がけましょう
  - 感染症を予防しましょう
  - お食事で気をつけること
  - 料理の塩分表
- **地域連携** ----- 28
  - 地域で連携して患者様を診る
- **毎日の記録** ----- 30

# はじめに



## 心不全の患者さんへ

- 心不全は、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、寿命を縮める病気です。
- 心不全の治療には、お薬などの治療とともに、患者様ご自身の日常生活の管理が重要です。
- この手帳は、心不全の知識をまとめており、患者様の日々の体調を記録することができます。

## ご家族の方へ

- 心不全の悪化を予防するためには、ご家族の協力が必要不可欠です。
- この手帳をお読みいただき、ご家族の方にも心不全の知識を会得いただければ幸いです。

# 心不全とはどんな病気ですか？

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こる状態のことを言います。

心不全は完全に治ることはなく、だんだん悪くなって生命を縮める病気です。

そのため、悪くならないための生活指導や、薬剤をしっかりと内服することが非常に大切です。

## ■心不全症状の進行

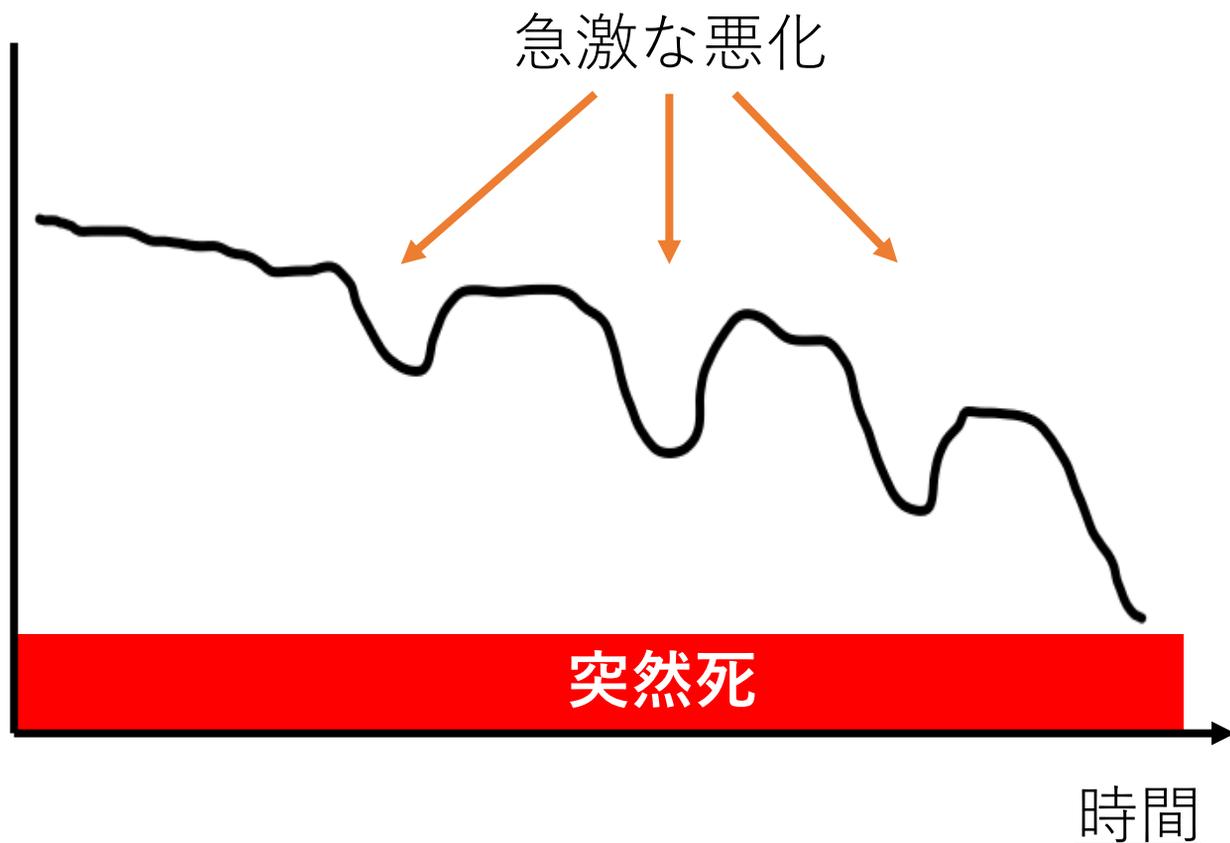


リスク因子	無症候性	軽症	中等症	重症
ステージA	ステージB	ステージC		ステージD

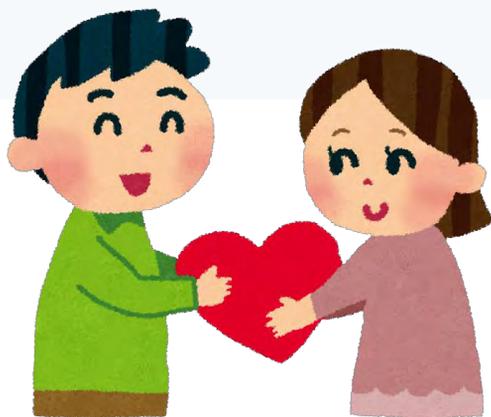


## ■心不全の病みの軌跡

身体機能



症状が良くなっても、完全に治ったわけではありません。再び悪化させないように、生活習慣に気をつけて、心不全とうまく付き合っていくことが大切です。



# 心不全とはどんな病気ですか？

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。心不全では、心臓が全身に血液を送り出せないことによる**低心拍出の症状**と、送り出せない血液がからだにたまる**うっ血の症状**が出ます。



うっ血の症状

低心拍出の症状

## ① 低心拍出の症状

全身に血液が十分に行き届かないことによる。

- 血圧が下がる
- 疲れやすい
- からだがだるい
- 手足が冷たい



## ② うっ血の症状

送り出せない血液がからだにたまることによる。

- 息苦しい
- 夜間に咳が出る
- 横になると苦しい
- 動いたときに息が切れる
- 体重が増える
- 足がむくむ
- 食欲がない



その他にも、お腹の張りなどの症状が出ることもあります。いつもと違う症状があれば、医療機関にご相談ください。

# 心不全を疑う症状

こんなときはレッドカード！

これらの症状は危険な状態である可能性があり、  
すぐに受診が必要な状態です！！

## ① 安静時の息苦しさ・夜間の咳

夜は眠れていますか？

- 咳が出て眠れない
- 何もしていないのに息苦しい



## ② 横になると苦しいが、座ると楽になる

寝ているときに、急に苦しくなりますか？

- 横になると息苦しい
- 起き上がったたり、座ると楽になる



### ③ 血圧が低くフラフラする

血圧がいつもより低くありませんか？

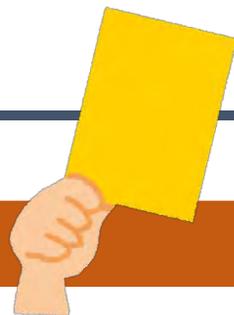
- 血圧を毎日測りましょう
- 朝と晩に測定します
- 測定した数値は記録し、変化を見ましょう



# 心不全を疑う症状

こんなときはイエローカード！

これらの症状は心不全による可能性があり、  
早めの受診をおすすめします！！



## ① 体重増加

ここ数日で急激に増えていませんか？

- 体重を毎日測りましょう
- 数値を記録して、前日と比べましょう



## ② 足のむくみ

足はむくんでいませんか？

- 足のすねを指で10秒押し、へこんでいる
- 靴下の跡が強く残る
- 足首が太くなり、靴がきつくなる





### ③ 動いたときの息切れ

少しの動きで息が苦しくなりますか？

- 今まで大丈夫だった距離を歩くと息が切れる

### ④ 疲れやすい・だるい

なんだかからだか、だるくないですか？

- 休んでいても疲れる
- 何もしたくない

### ⑤ 食欲がない

ごはんは食べられていますか？

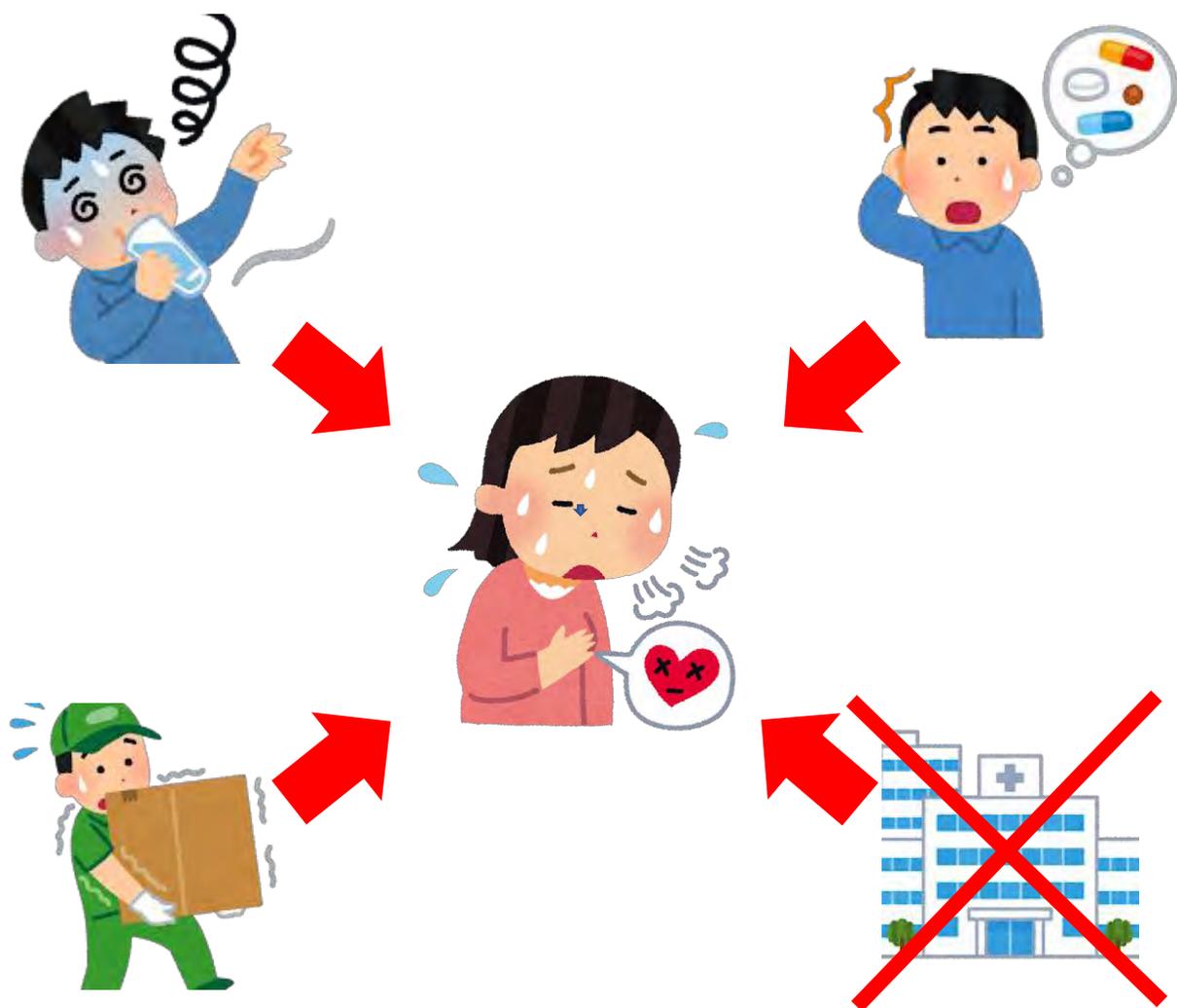
- 食欲がなくなってきた
- 食べる量が減った



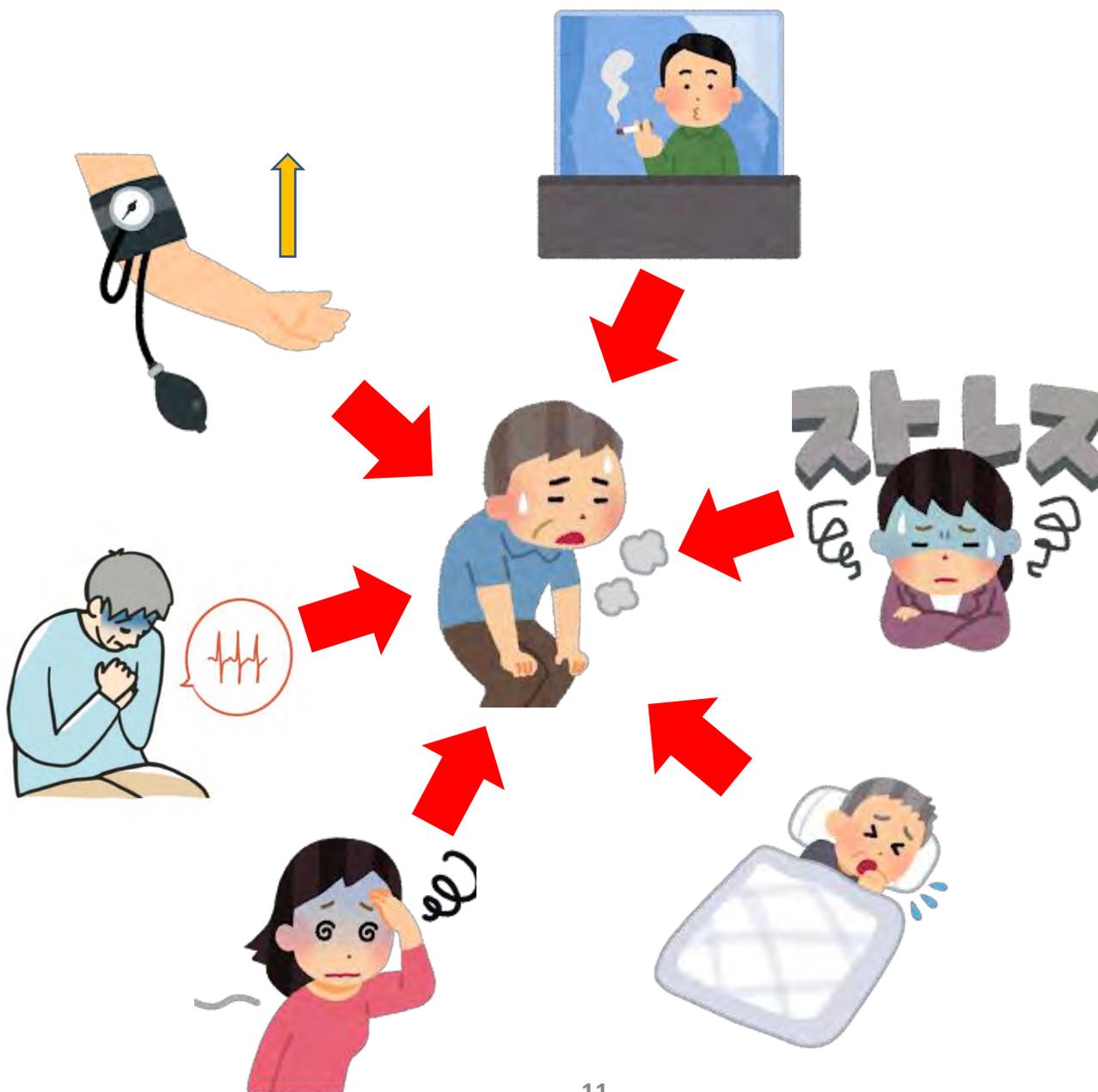
# 心不全を悪化させる要因

患者さんが気をつけることで心不全の悪化を予防できることもあります。

- 塩分や水分のとりすぎ
- お薬の飲み忘れ (処方通りにのまない)
- 心臓に負担をかけすぎ (過労)
- 通院を止めてしまう



- 血圧の上昇
- 喫煙・お酒の飲み過ぎ
- 心のストレス
- かぜ・肺炎などによる体調の悪化
- 貧血
- 不整脈



# 心不全の治療 (お薬)

## 心不全のお薬

### ● 心保護薬

レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系抑制薬、 $\beta$  (ベータ) 遮断薬などがあります。

心臓の負担を和らげます。

血圧や脈が下がってしまうことがあるので調節します。

### ● 利尿薬

体にたまった余計な水分を尿として体の外に出し、心臓の負担やむくみをとります。

### ● 強心薬

弱った心臓の働きを強化します。

### ● 抗凝固薬・抗血小板薬

(血栓) 血の塊ができやすくなることがあるので血液をさらさらにします。血が止まりにくくなるので注意が必要です。中止する場合は医師に相談が必要です。

## 用法用量を守り必ず飲みましょう！

心不全は治る病気ではありません。調子がよくなってもお薬をやめると悪くなります。用法用量を守って忘れずに飲みましょう。

副作用と思ったら必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



# お薬以外の治療方法

## カテーテル

### ● 冠動脈疾患に対する治療

狭くなった心臓の血管(冠動脈)を広げたりステントを入れたりします。開胸でバイパス手術を行うこともあります。

### ● 不整脈に対する治療

不整脈の原因となる部位を焼灼します。

### ● 弁膜症に対する治療

弁膜症の治療を開胸ではなくカテーテルで行うこともあります。

## デバイス

### ● ペースメーカー

不整脈で遅くなった脈を補います。

### ● 植込み型除細動器 (ICD)

命にかかわる不整脈が起きた時に電気刺激で不整脈を止めて、突然死を予防します。

### ● 心臓再同期療法 (CRT)

心臓の収縮のズレがある場合、電気刺激で調節して心臓の働きを改善します。

# 運動による治療方法

## 心不全と運動療法

- 適切な運動は体力や筋力に効果的です。心臓の負担を減らすため、積極的に行いましょう。
- 医師からの注意点を守り、軽い運動から始めてください。

## 運動の種類は何がいい？

- 有酸素運動：歩行、自転車エルゴメーターなど
  - 低強度レジスタンス運動（筋力訓練）：  
スクワットやゴムバンドを使用するなど
- ※ ジョギングや水泳は、おすすめしません



歩行



エルゴメーター



レジスタンス運動

## 運動時間や回数 (歩行などの有酸素運動)

- 時間：1回 5～10分から始め、20～30分を目標
- 回数：1日 1～2回
- 頻度：週に3回以上、できれば毎日が目標

## 運動の強さの目安

過剰な活動は心臓への負担を増やしてしまいます。息切れがしない程度で、軽く汗ばみ、会話をしながら行える程度の運動にしましょう。

## 運動をしてはいけない状態

- 息切れの悪化  
(安静にしていても息が切れる際は要注意)
- 体重の増加や、むくみの増悪
- 動悸
- 強い疲労感やめまい

# 運動による治療方法

## 運動の注意点

- 満腹や空腹を避け、食後 1-2 時間は空ける
- 水分補給は医師と相談する
- 気温が極端に暑い時や、寒い時は控える
- 気分や体調のすぐれないときは休む
- やりすぎには注意

## こんな症状には要注意

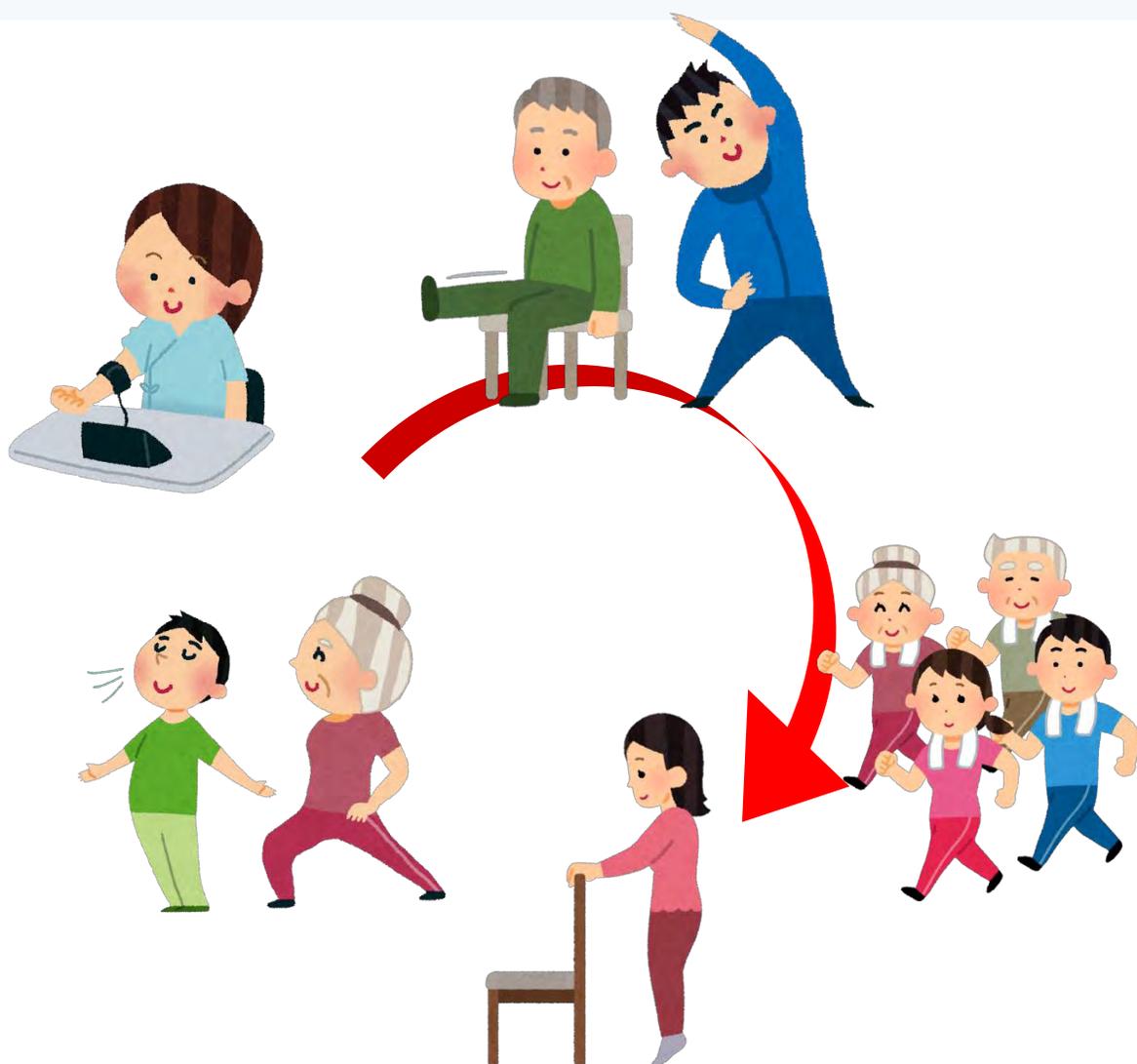
歳とともに心身の活力が低下し、生活に支障をきたす状態を、フレイルと呼びます。次の症状がある場合は、医師や看護師に相談しましょう。

- 半年で2 kg以上体重が減った
- 直近2 週間で疲れやすくなった
- 歩くスピードが落ちた
- 活動をする頻度が減った
- 握力が落ちた (ペットボトルのふたを開けることができなくなった)



## 具体的な運動の方法

- ① 血圧・脈拍数の測定：家庭用の血圧計で測定
- ② 準備体操：椅子に座って手足の運動、深呼吸
- ③ 有酸素運動：歩行やエルゴメーターなど
- ④ 筋力訓練：スクワット・かかと上げ・ゴムバンド
- ⑤ 整理体操：深呼吸やストレッチ
- ⑥ 血圧・脈拍数の測定



# 日常生活上の注意点

## ① 水分摂取について

お水の飲みすぎは**心不全悪化の原因**となる場合があります。

\_\_\_\_\_さんの一日の水分摂取量の目安は  
\_\_\_\_\_ mLです。

夏場は気温の高さから飲みすぎてしまうことがあります。

脱水にも注意したいため、気候に合わせて  
\_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ mL / 日程度で  
過ごしてみてください。

どうしても暑い日には、

- ・ 氷を口に含む
- ・ うがいをする

などで、のどの渇きを  
軽減させることが  
できます。



## ② 便通を整えましょう

お薬や水分制限の影響で、便秘になりやすくなることがあります。

排便時のいきみは血圧を上げ、心臓に負担をかけてしまいます。

### 便秘予防のために

- 便意がなくても**毎日決まった時間**にトイレに行きましょう。
- **食物繊維**の多い食品(海藻、きのこ類など)を摂りましょう。
- 便秘でも、医師から**決められた水分量は守ってください**。分からなければ、外来医師に相談をしましょう。



# 日常生活上の注意点

## ③ 心臓に優しい入浴をしましょう

入浴は血流を良くし、**心不全の症状を緩和**する効果があります。

### 入浴の準備

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておくことで、寒暖差を少なくしましょう。
- 空腹時や食直後、運動後の入浴は避けましょう。

### 入浴方法

- お湯の温度は**40～41度**にしましょう。
- 湯舟に入る深さは**みぞおちあたりまで**にしましょう。
- 湯舟につかる時間は**10分程度**にしましょう。
- 入浴後は安静にして。からだをゆっくり休めましょう。

熱湯や長風呂で、  
心臓に負担をかけないことが大切です！



## ④ 禁煙をしましょう

たばこには、**不整脈を引き起こす作用**があります。そのほかにも、有害な物質が含まれており、周囲の人へも影響を及ぼします。

心不全を悪くしないためには、**禁煙が必要**です。

お一人での禁煙が困難な場合は、**禁煙外来**を利用する方法があります。

保険が適応できる場合もありますので、まずは医療機関にご相談ください。

周りの環境から、禁煙を難しく思っている方は、周りの方も巻き込んで、一緒に禁煙をスタートしてみてもいかがでしょうか？



# 日常生活の注意点

## ⑤ 節酒を心がけましょう

お酒を飲みすぎると水分のバランスが崩れ、  
血圧も上がり、心臓の負担になります。  
お酒は適量の範囲内で楽しむようにしましょう。

### お酒の適量

<u>ビール</u>	： 中瓶 1 本 (500 mL)
<u>日本酒</u>	： 1 合 (180 mL)
<u>ワイン</u>	： グラス 2 杯 (200 mL)
<u>ウイスキー</u>	： ダブル (60 mL)



## ⑥ ストレスとうまく付き合ひましょう

心不全は、病気そのもののストレス以外にも、  
**生活の変化**や**金銭的な負担**といったストレスを  
抱えやすい病気です。

- 心配なことがあれば、一人で抱え込まずに話やすい人へ相談しましょう。
- 生活の困りごとがあれば、**ソーシャルワーカー**が手助けできることもあります。まずは医師、看護師へご相談ください。

## ⑦ 感染症を予防しましょう

感染症による発熱などで心不全が悪化することがあります。

体調に異変を感じた際は、**早めにかかりつけ医を受診**することが大切です。

- 栄養バランス良く食事を摂り、適度な運動をして感染に負けない**からだ作り**
- 帰宅した際には必ず**手洗いうがい**
- **歯磨き**の習慣を大切に
- インフルエンザ / 肺炎球菌の**ワクチン**を接種

### 早めに対処した方が良い風邪症状

- ・ 発熱
- ・ 咳や痰が増える
- ・ 体がだるい
- ・ 節々に痛みがある

このような症状があれば、  
医療機関の受診を検討しましょう。



# お食事で気をつけること

## ● 塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩分を摂りすぎると、からだの中に水分をため込みやすくなります。

塩分の摂りすぎは高血圧やむくみの原因となり、心臓に負担をかけます。

減塩の目標は **1日6g未満**です。

### 調味料 大さじ1杯に含まれる塩分量



食塩

17.8 g



めんつゆ (3倍濃縮)

1.7 g



顆粒コンソメ

3.8 g



ウスターソース

1.5 g



濃口醤油

2.6 g



ポン酢

1.0 g



淡色辛みそ

2.2 g



ケチャップ

0.5 g



赤みそ

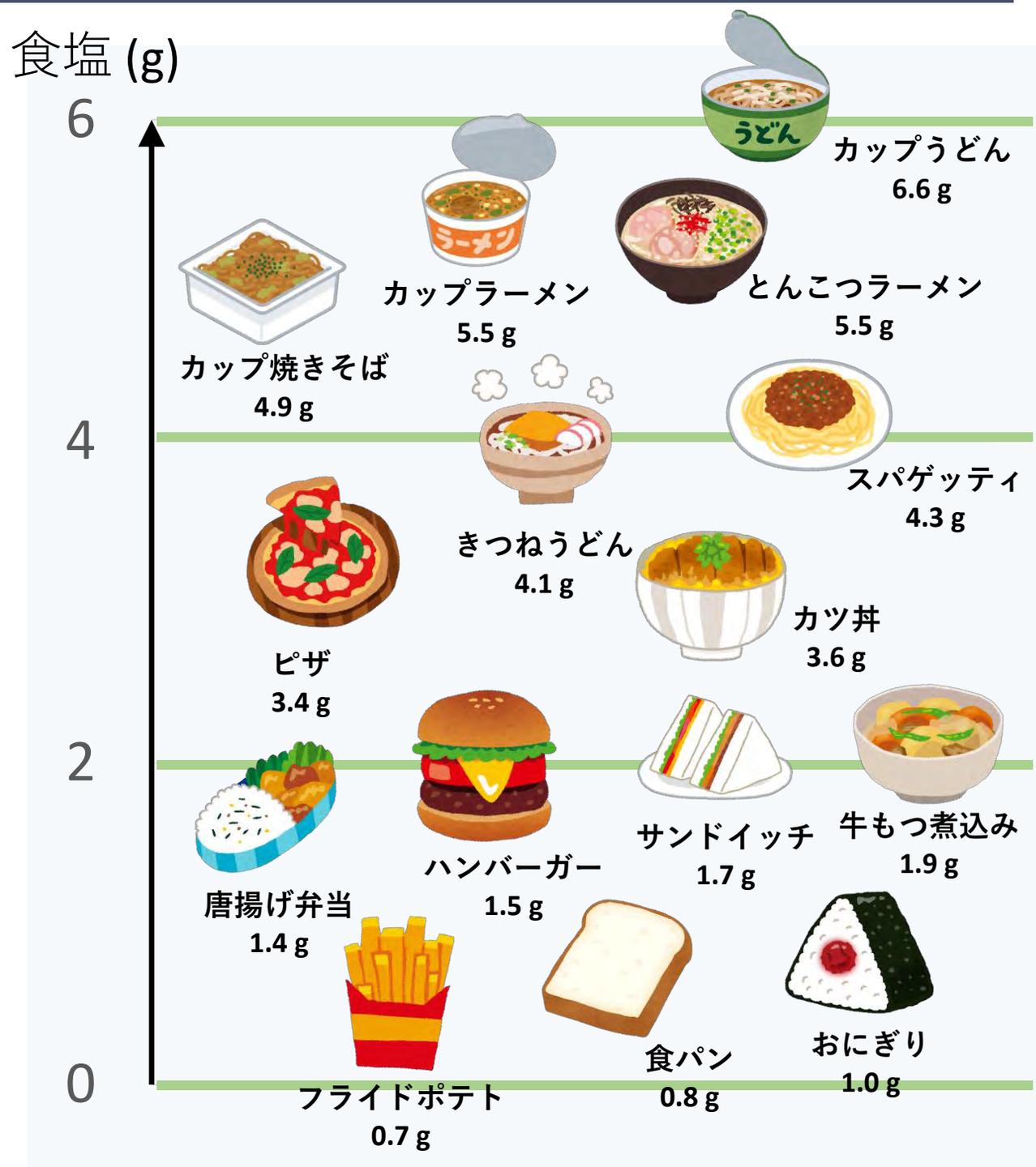
2.0 g



マヨネーズ

0.3 g

# 料理の塩分表



## 食塩相当量の換算方法

商品の栄養成分は食塩相当量でなくナトリウム (mg) で表示されていることがあります。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

心不全とは

心不全予防

心不全治療

心臓リハビリ

日常生活

毎日の記録

# お食事で気をつけること

## ■減塩のポイント

- 味噌汁を飲むときは具沢山にし、1日1杯まで。
- 漬物、佃煮、魚の干物などの塩蔵品は控えましょう。
- ハム、ベーコン、ウィンナーなどの肉加工品や竹輪、はんぺん、さつまあげなどの魚介練り製品は控えましょう。
- 調味料を使うときは料理の上からかけるのではなく、小皿に少量出して付けるようにしましょう。
- いつもの調味料を減塩調味料に変えてみましょう。
- 香辛料(唐辛子、スパイス、こしょう、カレー粉、七味、ワサビなど)や、柑橘類(レモン汁、ゆず、カボス)、香味野菜(ネギ、ミョウガ、ニンニク)、酢などを使用すると、薄味でも美味しく食べられます。
- 外食や塩分の多い食事を食べるとき、1日の塩分量を超えないよう、前後の食事で調整しましょう。

## ■適正なエネルギー量を守りましょう

高カロリーの食事が続くと肥満になります。肥満は動脈硬化に悪影響だけでなく、代謝のためのエネルギーが増えるため、心臓に負担をかけます。個人の身長や活動量に合わせた適正なエネルギー量を摂るようにしましょう。菓子類や嗜好飲料には多くの砂糖や食塩が含まれ、食べ過ぎると肥満や動脈硬化に繋がります。

### エネルギーの算出方法

$$\text{エネルギー量 (kcal)} = \text{標準体重 (kg)} \times 25-30$$

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

(例) 身長 160 cm の方の場合

$$\text{標準体重} : 1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56 \text{ (kg)}$$

$$\text{エネルギー量} : 56 \text{ (kg)} \times (25-30) = 1400-1680 \text{ (kcal)}$$

# 地域で連携して患者様を診る

心不全は継続的な医療が必要です。心不全の症状は大きく変化して、状態や時期によって必要な医療・ケアが異なります。

このため、近隣の医療機関や施設が協力し合って、病状に応じた質の高い医療・ケアを提供します。

## ● 急性期

救急医療や集中治療、専門的治療を行います。

## ● リハビリ

回復期リハビリテーション病棟や地域包括ケア病棟などで、日常生活の復帰に向けた治療やリハビリテーションを行います。

## ● 療養

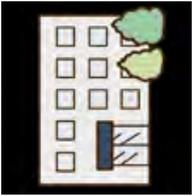
療養病棟などで、病状の維持や管理などを行います。

## ● クリニック

日常的な病状の管理や投薬・検査等を行います。

心不全手帳  
を必ず持参  
しましょう

リハビリ  
病院



在宅

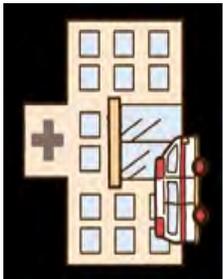
かかりつけ  
クリニック



療養  
病院



心不全  
手帳で  
健康管理



急性期  
病院



# 毎日の記録

月/日	日	月	火	水	木	金	土
体重 (kg)							
血压 朝 (脈拍回/分)	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
寝る前 (脈拍回/分)	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
自覚症状 息切れ	有/無						
浮腫	有/無						
疲れやすさ	有/無						
食欲低下	有/無						
不眠	有/無						
運動 (○か×で記入)							
服薬チェック 朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
眠前	<input type="checkbox"/>						

自宅ではMyノートを作成してみましょう！ぜひ、参考にしてみてください♪

地方独立行政法人 総合病院 国保旭中央病院  
地域連携 心不全パス プロジェクトチーム  
第一版

神田 順二  
櫛田 俊一  
市原 慎也  
矢崎 海基人

坂井 厚夫  
菅生 美雄  
吉田 世理

伊藤 尚美  
針替 紗恵子  
笠谷 莉子  
平野 真美