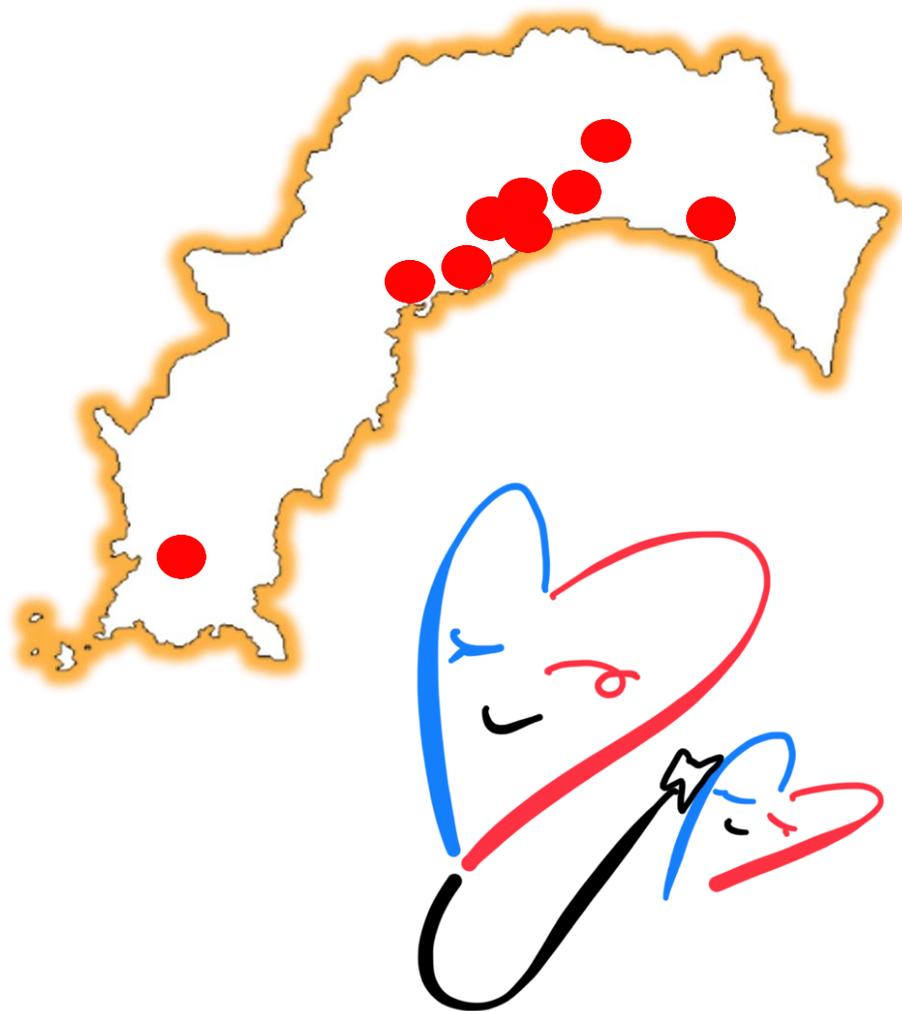


# 「心不全患者さんの療養指導」



高知県立幡多けんみん病院 看護師  
心不全療養指導士 向田 香

# 高知心不全連携の会(2019年発足)



## 会長

北岡裕章(高知大学 教授)

## 参加施設(急性期受け入れ施設)

県立あき総合病院(安芸医療圏)

嶺北中央病院(中央医療圏 東部)

高知医療センター(中央医療圏)

近森病院(中央医療圏)

高知赤十字病院(中央医療圏)

土佐市民病院(中央医療圏 西部)

須崎くろしお病院(高幡医療圏)

県立幡多けんみん病院(幡多医療圏)

高知大学医学部附属病院(中央医療圏)

# 高知心不全連携の会 活動内容

- ・患者教育の充実⇒**高知県版心不全手帳の作成**
- ・急性期医療と慢性期医療の連携強化
  - ⇒**心不全相談窓口開設**
    - 高知県版心不全手帳の作成
    - 高知県共通の心不全申し送りシート of 作成
    - 救急病院への受診基準設定の取り組み(目安をスコア化)
    - 地域ごとに医療者向けの勉強会開催(共通の資材作成)
- ・ACPの推進⇒**心不全手帳の利用、症例検討会の開催**
- ・住民への啓発⇒**市民公開講座開催、ポスターやチラシ作成**

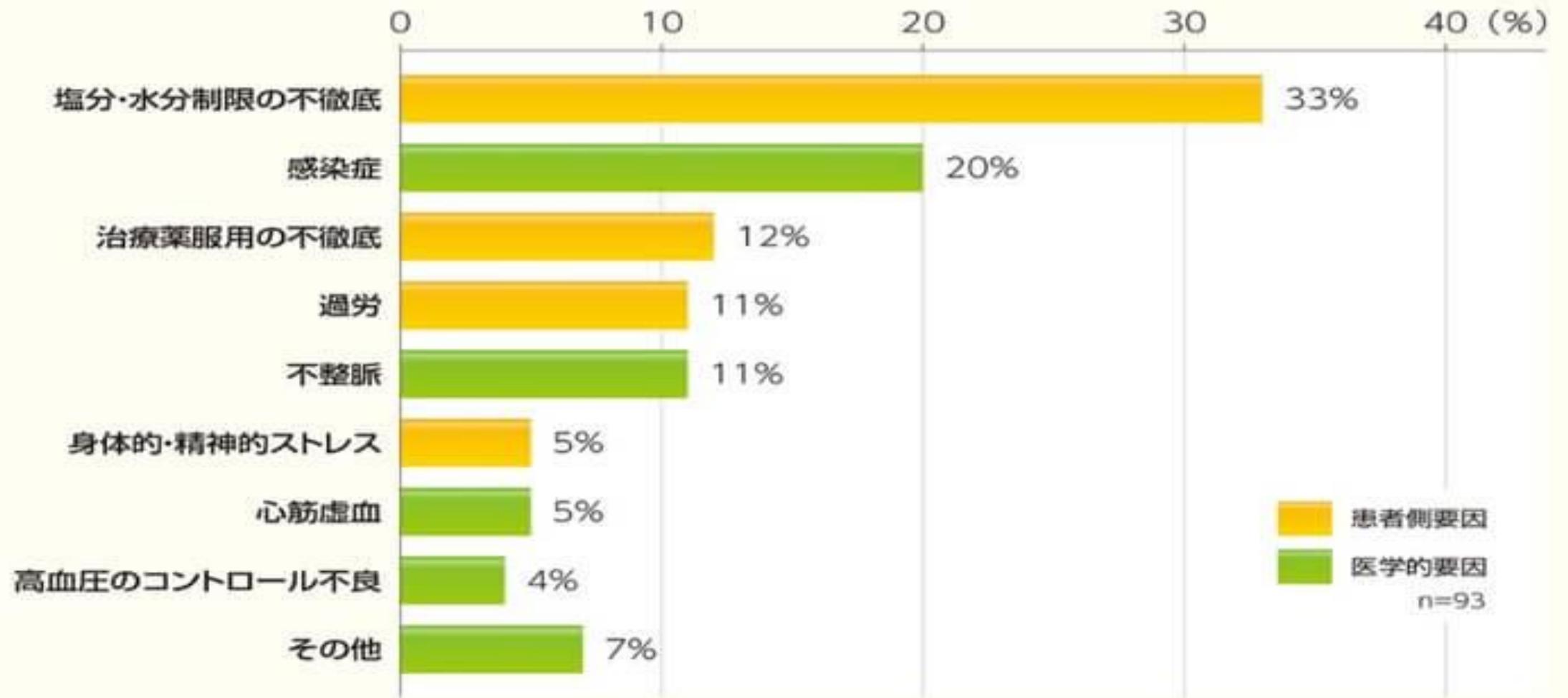
# 高知県版 心不全手帳



## 目次

心不全ってどんな病気?.....	P01
心不全との付き合い方.....	P04
1.お食事で気をつけること.....	P05
2.あなたにとって心不全のお薬とは?.....	P09
3.心不全でも運動はできる!.....	P11
4.その他の注意点について.....	P13
5.体重と心不全について.....	P15
人生会議(アドバンス・ケア・プランニング).....	P16
どんなときに受診しますか?.....	P18

# 心不全の誘因



Tsuchihashi M et al. : Jpn Cir J 2000; 64: 953-959 より改変

# 塩分管理

塩分の過剰摂取は  
血圧を上昇させ、  
心血管病リスクを高め、  
心不全発症や増悪要因となる！



**目標: 6g/日以下程度の塩分制限**

平均食塩摂取量  
男性10.8g/日 女性9.1g/日

厳しい塩分制限は食欲を低下させ、  
栄養不良招くことや  
塩分管理に対する意欲を低下させる

# 減塩の工夫

長く続けられることが重要！！！！

汁物・麺類を控える  
麺類を食べるときは汁を残す

煮物を控え、  
和え物や酢の物を選ぶ

レモンや酢、香辛料などを  
利用する

旬の新鮮食材を使う



調味料の塩分量を把握する

加工食品、漬物を控える

実行可能なものから始める

# 水分摂取

軽症の心不全：水分制限不要

しかし、過度の水分摂取は体液貯留の原因となる！  
重症の心不全で低Na血症：水分制限が必要



体内水分量は約60%…高齢者ではその割合が小さい  
発汗や下痢、水分摂取不足などの場合、脱水になりやすい  
喉の渇きを感じづらくなる



適度な飲水促しが必要

# 水分摂取指導



一般食を3食摂取すると食事に含まれる水分量は...  
約900ml~1000ml程度

米飯100gあたり、60gの水分が含まれている  
粥100gあたり、80g程度の水分が含まれている

食習慣を細かく聞き取り

普段使用している  
コップの大きさの把握

嚥下機能低下の患者の場合、  
内服時の飲水量に注意

# 水分摂取指導

ペットボトルや決まったコップを活用し、  
毎回量を測る手間省く

口渇軽減のための工夫  
うがい、氷の利用、うるおいキャンディー



果物には水分が多い！  
いちご：約44ml なし：約261ml  
すいか（1／8個）：約440ml  
みかん：約69ml りんご：約245ml  
柿：約196ml

アルコールも水分に  
含まれる！



# 感染予防



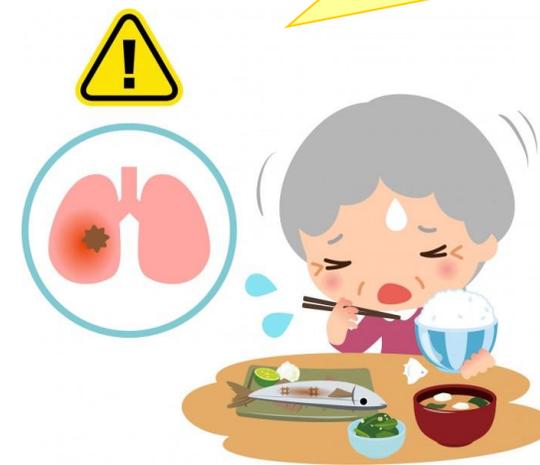
風邪などの感染症は代謝の亢進、発熱、頻脈を引き起こすため、心負荷となり、心不全を悪化させる因子となる

手洗い・うがい・マスク着用



インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種

高齢者では誤嚥予防も重要



# 服薬管理

心不全の増悪・再入院予防には服薬管理の徹底が不可欠！  
服薬アドヒアランスの向上が重要！

薬に対する理解が得られるよう支援する

服用時間・方法が生活リズムの中に組み込まれるように検討する

なぜ服薬できていないのか原因を確認する

# 服薬管理



お薬カレンダーを  
利用

お薬の種類が多い場合は  
一包化



薬の タイプ	いつ 飲み忘れ？	対応の目安
1日1回 服用	朝食後 のみ忘れ	寝る前までに 気づいたら服薬
1日2回 服用	朝食後 のみ忘れ	昼から夕方までに服薬 夕食後の分は就寝前に
	夕食後 のみ忘れ	寝る前までに 気づいたら服薬

# 活動

適度な運動は運動耐容能を改善し、日常生活の維持・拡大にも有効  
QOLの向上や予後の改善につながる！

しかし！

過度の活動は．．．  
心拍数の増加、血圧の上昇もたらし、心負荷を増大させ、  
心不全増悪の要因となる！



## 心不全でも運動はできる!

心不全の方でも安全に運動を行うことができます。運動は手足の筋肉や体力を増やし、心臓の働きを助けます。



筋肉や体力が増えたり、今までより楽に動けるようになった!!

運動のやり過ぎは危険!!

強 ↑ ↓ 弱	休憩の目安
	非常にきつい
	かなりきつい
	きつい
	ややきつい
	楽である
	かなり楽である
	非常に楽である

「しんどい」や「だらし」と感じたらやめましょう。



「きつい」と感じたら必ず休憩

「ややきつい」と感じる程度までは大丈夫。「ややきつい」の目安は、会話しながら運動を続けても息が切れない程度。

## どんな運動がいいの?

有酸素運動(ウォーキング、自転車エルゴメーターなど)や低強度筋力トレーニング(自身の体重や軽い重りまたはゴムチューブなどで負荷をかける運動)がお勧めです。



## 運動時間と頻度

時間:1日20分以上(慣れてない方は10分からでも大丈夫)  
頻度:1日1~2回、3日以上/週

## 運動注意点

- ・食後は休憩をとり、1時間たってから運動しましょう。
- ・体調の悪い日は、無理せずに休みましょう。

## 日常生活/活動についての注意点

- 運動や畑仕事、草むしりなどで息が切れても続けて作業している。
- きついと感じるまで運動や家事をしている。

↑当てはまる項目があれば注意が必要です!!

# セルフモニタリング

心不全増悪時の早期発見にはセルフモニタリングが重要！！！！

「**体重**」 毎朝起床時、排尿後に測定

「**血圧・脈拍**」

起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前に測定

血圧は日内変動が大きいため、朝と寝る前測定が望ましい

「**心不全症状**」

低心拍出の症状：血圧低下、疲れやすい、倦怠感、四肢冷感

うっ血の症状：呼吸苦、夜間の咳、横になると苦しい

動いたときの息切れ、体重増加、浮腫、食欲不振

# 受診の目安

～いつもと違う！？ そんな時は～

## 異変や症状出現時の対処方法

<p><b>緊急度1</b></p>  <p>「何もしてないのに、息苦しい」 「横になると苦しい」 「血圧が低くフラフラする」</p> <p>レッドカード</p>	<p><b>緊急度2</b></p>  <p>「体重が増えた」 「足がむくみ、だるい」 「食欲がない」</p> <p>イエローカード</p>	<p><b>緊急度3</b></p>  <p>「目標体重の範囲内、 夕方だけ足がむくむ」 「息が切れるけど休むと 落ち着く」</p> <p>経過観察で大丈夫です。 定期受診まで経過を 見ていい状態</p>
<p>対策</p>	<p>対策</p>	<p>対策</p>
<p><b>すぐに 受診が必要!! 救急要請</b></p> <p>・かかりつけ医か病院へ ただちに電話相談を!</p>	<p><b>予約より 早めの受診が 必要な状態</b></p> <p>・かかりつけ医や病院に 電話による受診相談で 指示を仰ぎましょう!</p>	<p>塩分や水分を摂取しすぎ ていないか、薬を飲み忘れ ていないか(飲み過ぎてな いか)などを確認!症状が 改善するようであれば、 次回受診時まで様子 を見る。</p>

# 心不全窓口

高知県立幡多けんみん病院 循環器外来

平日（月曜～金曜、土日祝日除く）

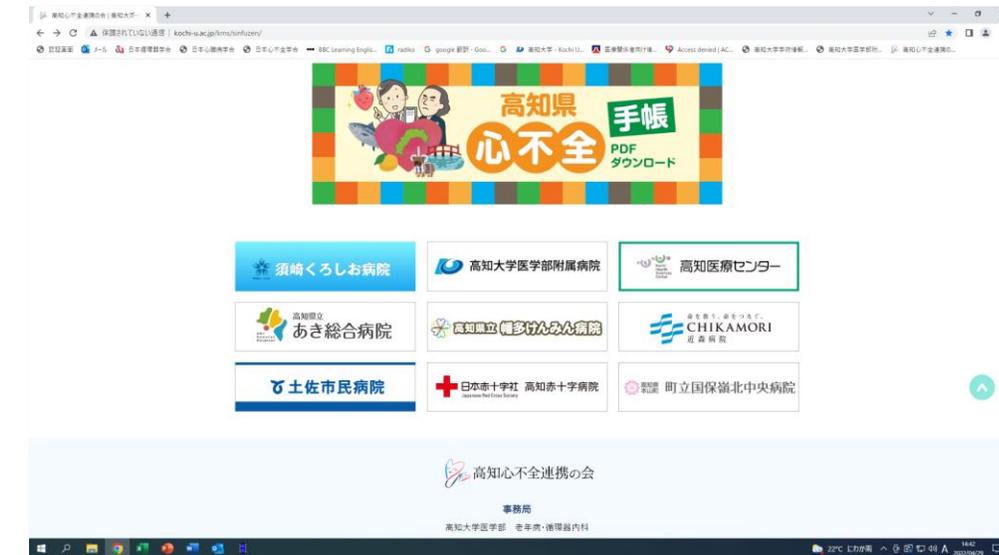
14時～17時

TEL：0880-66-2222（代表）

# 高知県版 心不全手帳



# 高知県心不全連携の会HP



URL : [www.kochi-u.ac.jp/kms/sinfuzen](http://www.kochi-u.ac.jp/kms/sinfuzen)