

心不全について

4階病棟 看護師

本日の内容

- ・ 心不全とは何か
- ・ 心不全の症状
- ・ 日常生活の注意点
- ・ 日々の自己管理方法
- ・ 運動療法

心不全とは

心臓の機能が弱まり、
十分なポンプとしての役割が
果たせなくなくなる状態

心不全の原因

- ・冠動脈疾患による心臓病
- ・高血圧による心臓病
- ・不整脈による心臓病
- ・弁膜症による心臓病
- ・その他

心臓の風邪（心筋炎）、

何らかの全身疾患により心不全を発症
生まれつきの心臓病（先天性心臓病）

心不全の症状

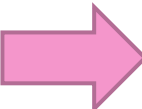
- ▶ 息苦しい
- ▶ 夜間に咳が出る
- ▶ 横になると苦しい
- ▶ 食欲がない
- ▶ 顔や足がむくむ
- ▶ 体重が増加している
- ▶ 体がだるい
- ▶ 疲れやすい
- ▶ 手足が冷たい
- ▶ 血圧が低い

心不全の悪化に繋がる原因は様々ですが、
みなさん自身が心がける事で
心不全の発症や悪化を予防することに繋がる

心臓に負担をかけないようにするための 日常生活の注意点

①心臓に優しい入浴を行いましょう！！

心臓に優しい入浴方法を取り入れることで、血液の流れを良くして心臓への負担を減らし、心不全の症状を緩和する効果が得られる

- ・ 脱衣所や浴室を温める
- ・ お腹が空いている時や食事直後、運動後の入浴は控える
- ・ お湯の温度は40～41℃が最適  熱いお湯は心臓への負担になる
- ・ 湯船につかる深さは肩よりも下の位置
- ・ 湯船につかる時間は10分以内
- ・ 入浴後は安静にして休憩

②便通を整えましょう！！

便秘になり、いきむことにより、血圧が高くなり心臓への負担がかかります。

- ・食物繊維の多い野菜を摂取する
- ・毎日決まった時間にトイレに座る
- ・お腹のマッサージを行う
- ・医師と相談の上、下剤の処方も可能
- ・水分量は医師と相談

③感染症を予防しましょう！！

風邪などの感染症を起こすと、心臓に負担がかかり、心不全が悪くなる原因になります。体調が悪いときは早めに医療機関を受診することが大切です。

- ・ 適度な栄養、運動を心がけて免疫力を高める
- ・ 外出中はマスクを着用して、外出から帰宅後は手洗い、うがいを行う
- ・ 歯磨きの習慣
- ・ インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種

④ストレスと上手に付き合ひましょう！！

心不全は、病気そのものの心配や、いつ病状が悪化するかわからないなどの不安、金銭的な負担などによりストレスを抱えやすい病気です。

ストレスにより血圧が高くなることで心臓に負担がかかり、心不全悪化につながることもあります。

不安や心配なことがあるときは1人で抱え込まずに周囲に相談しましょう。

⑤禁煙も大事です！！

タバコ（電子タバコ含む）に含まれるニコチンにより血管が収縮し、血圧が上がり脈拍が増えることで心臓に負担がかかります。タバコの煙には有害物質が多く含まれており、ご家族や周囲の人がタバコを吸っていても影響を受けます。周囲の人にも禁煙を勧めましょう。病院によっては禁煙外来もあり、医療機関にご相談ください。

食事療法や薬物療法 地域連携について

専門的な知識をもった、栄養士や薬剤師に指導を依頼しています。

また、住み慣れた地域で自分らしい暮らしが続けられるよう医療福祉相談員（MSW）を中心に患者様や家族が安心して退院後の生活を送れるよう、情報提供や環境の調整を行っています。

医師、看護師だけでなく、チームで患者様に向き合い今後の生活に向けてサポートしています。

適度に運動をしましょう！！

過度な安静は筋力や体力を低下させ、
心不全の悪化に繋がる可能性があります。

「少し汗をかき、息が上がらず、
会話をしながら運動できる程度の運動」が
適していると言われていています。

ウォーキング、水中ウォーキング、
サイクリングなどの有酸素運動や
筋力トレーニング（低強度レジスタンス運動）
を行いましょう。

次のような症状があるときには
運動を控えましょう。

- ▶ 気分や体調が優れないとき
- ▶ 息切れの症状が悪化しているとき
- ▶ （特に安静にしても息が切れるとき）
- ▶ 体重の増加やむくみが悪化しているとき
- ▶ 動悸を感じる時
- ▶ 強い疲労感やめまいをかんじる時

その他の注意点

- ▶ 満腹や空腹を避け、食後1～2時間はあける
- ▶ 水分補給の量は、医師と相談する
- ▶ 極端に暑いときや寒いとき、
天気が悪い日は控える
- ▶ 過度な運動には注意

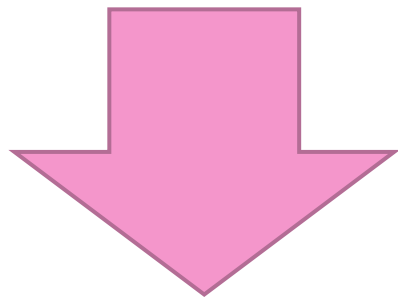
フレイルとサルコペニアについて

- ・フレイルとは？

加齢とともに運動機能や認知機能が低下することにより、生活機能が障害された状態

適切な運動療法や栄養療法、病気の管理を行うことで、生活機能の維持や向上が可能になり、高齢の患者さんの場合には、要介護の状態を予防することにも繋がる。

- ・横断歩道が時間内に渡れない
- ・自分の両手で親指と人差し指をくっつけ、輪っかを作り自分のふくらはぎの一番太いところが輪っかより小さい

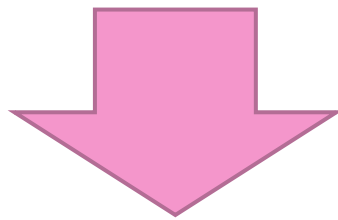


フレイルのサイン

サルコペニアとは？

病気や加齢に伴う身体活動の低下や
栄養不足により筋肉量が減少し、筋
力や身体機能が低下している状態

心不全になるとさらに筋肉量が
減少しやすくなり、体力や生命予後に
良くない影響を与える



適切な運動療法、病気の管理で
フレイル、サルコペニア対策を！

お薬の管理について

お薬治療は、心不全治療だけでなく様々な病気の治療の中でも重要な治療法の一つ

飲み忘れを防ぐために、お薬の一包化
（お薬を一つの袋にまとめる）や
お薬カレンダーの使用が効果的

自宅で行うこと

▶ 自己チェックリスト

毎日体重測定、血圧測定を行いましょう。

記録に残すことは心不全悪化を予防し、生活の質を改善することに繋がります。

- ・ 2-3日で体重が2kg以上増加、あるいは増加傾向
- ・ むくみがある
- ・ 日常生活でも息苦しさや息切れがある
- ・ 体がだるい・疲れやすい
- ・ 食欲がない日が続いている
- ・ 脈拍が速い

このような症状がみられたときは、
早めに医療機関を受診しましょう。

最後に

毎日の小さな心がけが心不全の発症や
心不全悪化を防ぎ安心した生活につながる

出来ることから少しずつ
続けていくことが大切！

ご静聴ありがとうございました。