

【はじめに】

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみなどが起こり、
だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

患者さんにとって、退院後の生活こそとても大切であり、適切な療養行動をとれるかどうか、心不全を繰り返さない生活へのカギとなります。

患者さんご自身やご家族の方からこれまでの生活を聞かせていただき、退院後の生活で注意していくべき点などいくつか説明させていただきます。

“自分で健康管理をしながら、心不全と上手に付き合っていく”
ことを目標に、今日から少しずつ生活を変えていきましょう！

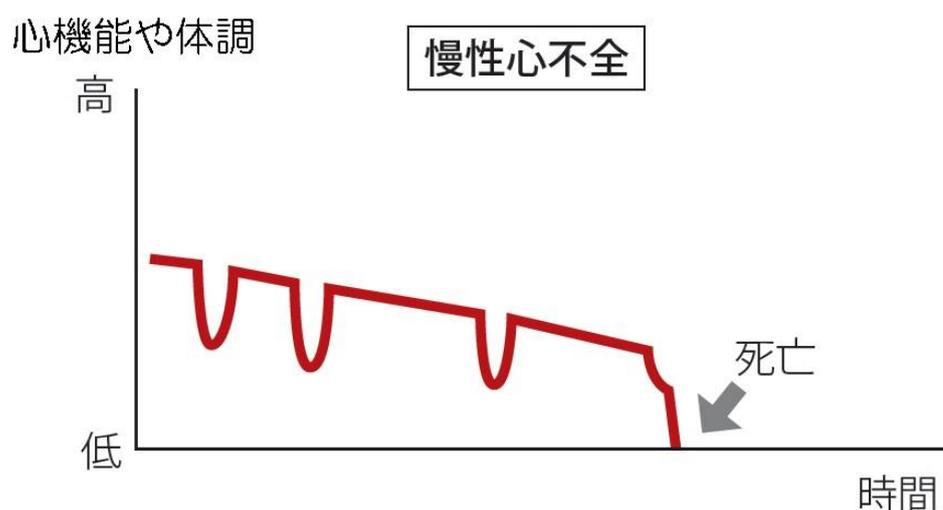


【心不全という病気】

心不全という病気は、一度かかると治ることはなく、一生付き合っていかなければならない慢性の病気です。

(入院して治療をしたことで息切れやむくみの症状が治まっても、心不全自体が治っているわけではない。)

心不全は一般的に、下の図のような経過をたどることがわかっています。



この図からもわかるように、入院を繰り返すたびに一段階ずつ心臓の機能は落ちていき、やがては死を迎えることになります。そうならないためには、体調を崩して入院することがないよう、自分で生活を管理していく必要があるのです。

【心不全の原因】

心不全の原因には、心臓の病気が原因であることが多いのですが、そのほかの病気で起きることもあります。

また、ストレス、暴飲暴食、過労、風邪などが引き金となり悪化します。



心不全の原因となる病気

- 心臓の病気…高血圧、心筋梗塞、狭心症、心筋症、不整脈、先天性心疾患など
- 肺の病気…肺血栓塞栓症、慢性閉塞性肺疾患、肺高血圧症など
- その他…糖尿病、膠原病、アルコール中毒など

★あなたの今回の心不全の原因となった事柄は
→ ()

入院前の生活や症状を振り返ってみましょう。



【心不全の症状】

毎日の生活の中で、症状に早く気付くことが大切です。

* 早めの受診が必要な症状 *

- 体重が3日間で2 kg以上増えている
- 息苦しさがある
- 足にむくみがある→足のスネや甲をギュッと押すとへこむ
- からだがだるい
- 血圧が低い
- 最近尿の回数が減った



* 緊急受診を考えるべき状態 *

- 横になると息苦しい、または苦しくて横になれない
- 冷や汗が出て苦しい
- 脈が急に速くなり、気を失いそうになる



【在宅における心不全管理のポイント】

～自宅でできる健康管理～

《体重測定》

心不全の状態を見る一番の目安となるのが体重です。

体重の増加は身体に水がたまっていることを示し、心不全悪化の指標となります。

毎日決まった時間に体重測定を行い、心不全手帳に記録をつけましょう。

★自宅療養中の目標体重は→（ ）kg です
（退院時の体重が目安となります。）

3 日間で 2kg 以上増加するようなら、心不全悪化のサインです。飲水量・塩分量に気を付けつつ身体を休めましょう。

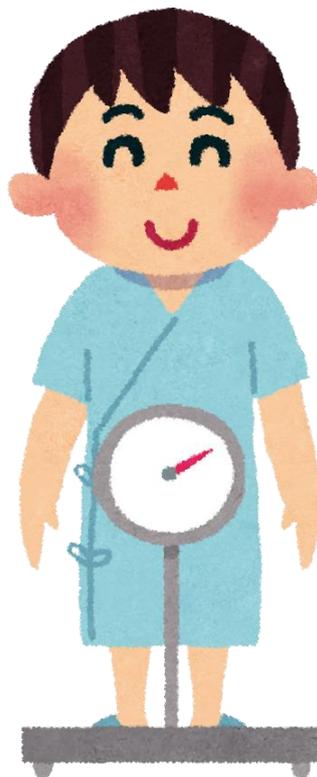
それでも体重が増加するような場合や、息切れなどの症状が出現する場合は早めに受診をして下さい。

★受診の目安となる体重は→（ ）kg です

(Q&A)

Q：体重が増えたのは、前日食べ過ぎたせいじゃないの？

A：一般的に体重を1kg増やすには、7000Kcal必要と言われています。ですから、少々食べ過ぎたくらいでは体重は増えません。体重が増える＝水分（体液）が増えたと思ひましょう。



《水分管理》

過剰な水分摂取は、体内の水分量（=体液量）を増加させ、心臓への負担となり、心不全を悪化させます。



★一日の水分摂取量の目安は

→ () ml です

●飲み過ぎてしまう時は、一日の量を容器に準備しておく方法や口渇が強い時には、氷片で対応するなどの工夫をすると良いでしょう。

●極端な水分制限は脱水となる可能性があります。

制限範囲内の水分は取るようにしましょう。

●身体から失われる水分は季節や生活環境で変化しますので、体重の増減を目安に摂取して下さい。

●外来受診時には心不全手帳を持参し、記録したものを医師に見せて下さい。それらの記録が患者さんの状態を把握する手立てとなります。

《食事について》

心不全の増悪予防には、塩分管理が大変重要になります。

なぜなら、塩分の摂り過ぎはナトリウム（＝塩分）と水分の吸収を増加させ、それにより循環血液量（＝体液量）が増加するからです。循環血液量（＝体液量）が増えると血管壁に与える圧力が高くなり、血圧も上昇します。

また、塩分を摂ると人間の身体は体内の塩分の濃度を一定にしようと水分を欲します。そこでまたたくさんの水分を摂取することは血液量（＝体液量）を増加させることにつながり、心臓への負担となります。



1gの塩分で約200ml～300mlの体液が貯留します。

日本人の一日の塩分摂取量は約10gとされています。

★一日の塩分摂取量の目標 → 6g 以下！

水分と塩分はいつも一緒に動く！！



*減塩のためのコツ

- 味付けは薄めに
 - 醤油やドレッシングはかけずにつけて
- (下記のようなスプレーも 100 円ショップで販売されています)



<https://www.buzzfeed.com> より引用

- 漬け物、つくだ煮、練り製品、加工品（ハム・ベーコン）、干物は塩分が多いので控える
- 新鮮な材料を選び、素材の持ち味を生かす
- 献立の中で味のメリハリをつける
（一品はしっかりと味をつけ、他のものは薄味にするなど）
- レモン・お酢・香辛料（唐辛子、コショウ）、薬味（ショウガ・青じそなど）を活用
- 減塩の醤油やみそに切り替える
- お味噌汁などは、かつお・昆布・煮干しなどのダシをきかせる
と味噌が少なくてもおいしくなる
（市販のダシの素は塩分が多いため注意！）
- 宅配食を利用する（ヨシケイなどに減塩メニューあり）
- 塩分濃度計を使用するのも◎



“<https://www.amazon.co.jp>より引用

¥1000~2000程で買えます

《 血圧・脈拍測定 》

高血圧そのものが心不全の原因になるだけでなく、腎臓などの多臓器障害の原因にもなるため、適正な血圧管理は非常に重要です。

今日、受診時に測定する血圧よりも、毎日自宅で測定する家庭血圧こそ重要であると言われています。

（病院で測定した血圧値が普段の血圧値より高い値となる“白衣高血圧”、低い値となる“仮面高血圧”の問題などがある）
毎日の記録を医師に提示することで、身体の中でどのようなことが起こっているのか、今後起こりえるのかをふまえて医師は早めの対策を講じることができます。

●正しい血圧測定の方法 別紙



●自己検脈 別紙

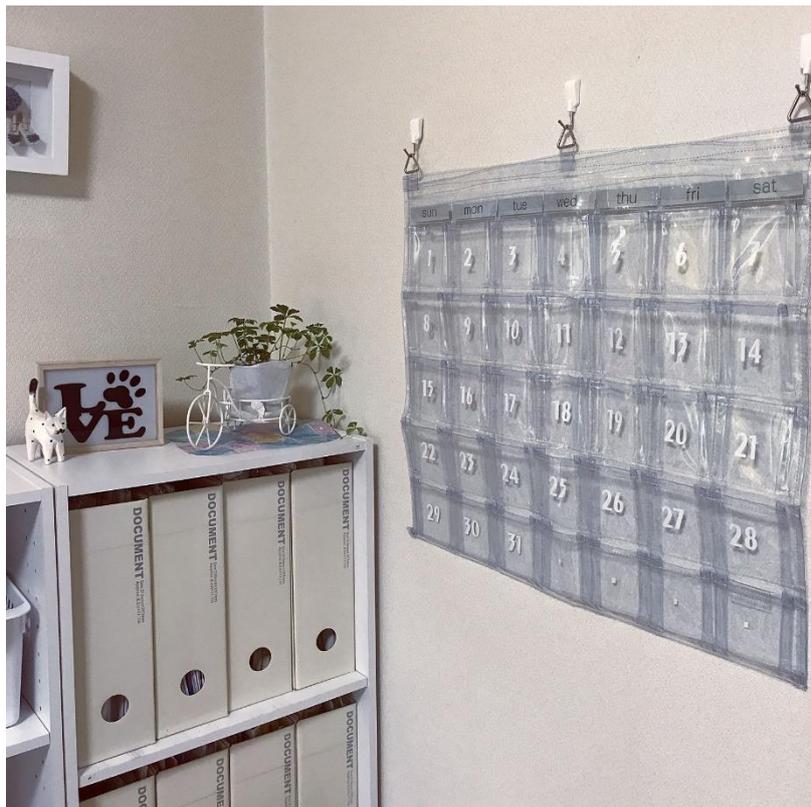


《お薬の服用について》

循環器科で処方されたお薬は絶対に自己中断してはいけません。

“内服を続けているからこそ状態が安定している”のです。

内服を忘れない工夫をしましょう。



“<https://roomclip.jp> より引用

内服時間をセットすると、アラームで知らせてくれるものもあります。
インターネットなどで販売されています。



<https://www.amazon.co.jp> より引用

《運動・活動について》

適切な運動は心臓にとって良いことがわかっています。

運動療法の効果

- 運動療法をきちんと行くと、体力がつきます。そして、運動をしなかった人と比較して平均寿命が長くなることが、さまざまな研究で証明されています。
- 動脈硬化で硬くなった血管がやわらかくなるため、血行がよくなり手足が温かくなります。
- 筋肉を軽く鍛えると、筋肉が補助ポンプとなって心臓を助けてくれます。特に足の筋肉は大きいので、鍛えることで第二の心臓になってくれます（足は第二の心臓）。
- 大きくゆっくりした呼吸ができるようになり、息切れ感が減ります。
- 自律神経のバランスがとれて不整脈が出にくくなり、動悸も減ります。
- 運動した後、気分が晴れやかになります。
- 心臓病の再発を予防（二次予防）し、再入院を防ぎます。

●運動内容は全身の有酸素運動がオススメです。

“おしゃべりしながら楽にできる” くらいの運動を行いましょう。

●息を止めるような運動は心臓に負担がかかりますので避けましょう。

●週に1～2回でも構いません。続けることが大切です。

1日30分程度の運動をオススメしますが、2～3回に分けて行っても同様の効果が得られることがわかっています。



有酸素運動



無酸素運動



運動における注意点

- 気分がよい時にのみ運動する
- 食後すぐに激しい運動をしない

(最低でも30分間は時間をあける)

- 天候に合わせて運動する
- 適切な服装と靴を用意する
- 自分の限界を把握する
- 適切な運動を選択する
- 自覚症状に注意する



※むくみ、息切れ、体重増加などの症状を認めた時には運動療法を中止し、すぐにかかりつけ医へ相談する必要があります。



《入浴について》

心臓への負担が軽くなるような入浴方法を実践しましょう。

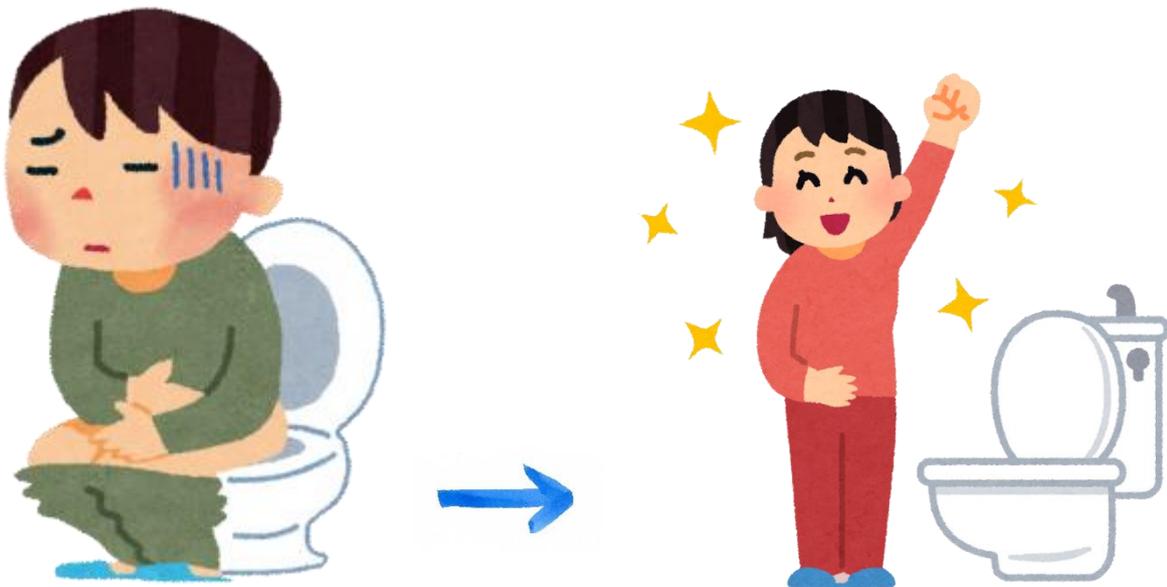
- 空腹時または食事の直後、運動後は避ける
- 脱衣所や浴室をあたため、外気との温度差を防ぐ
- 前かがみでの洗髪は心臓に負担がかかるため、なるべく前かがみとにならない姿勢で
- 熱すぎるお湯は、血圧が上昇する要因となるので気を付ける
(40~41℃までを心がけて下さい)
- 長時間の入浴は心臓への負担となるため、湯船に入る時間は10分くらいを目安にする
- 湯船に深く入ると、心臓に戻る血液量(=体液量)が増加して心臓への負担となるため、鎖骨下までの深さが適切
- 立ち上がり動作も心臓への負担となるため、高めのシャワーチェアの使用がオススメ



《排便について》

心不全の患者さんは水分制限により、便秘になりやすくなります。便秘による努責は血圧上昇を招き、心臓に負担がかかるため、下剤を内服するなどして便秘を予防しましょう。

- 和式より洋式トイレの方が排便後のふらつきや立ちくらみの発生が低いので、洋式トイレを使用する
- 努責をせずともスルンと出るくらいの便が理想



《感染予防について》



風邪などの感染症にかかると、発熱により代謝が亢進し、心臓に負担がかかり心不全を悪化させます。

- 風邪やインフルエンザが流行する時期には特に注意を払い、うがい、手洗いをこまめに行う
- 人混みに出かける時にはマスクを使用する
- 室内の温度、湿度の調節、換気を行う
- インフルエンザや新型コロナウイルスによる心不全の重症化を予防するため、ワクチン接種を！
- 風邪をひいてしまったら、できるだけ早く医療機関を受診する
- 傷などをつくらぬよう注意する



《ストレスについて》

ストレスや睡眠不足は血圧と心拍数を上昇させます。ストレスはなるべく避け、睡眠、休息を十分とり、疲れを残さないようにしましょう。

- 心配なこと、気になったことは周りの人に相談する
- 気分転換、ストレス発散できる方法を見つける

《禁煙について》



喫煙は嗜好品ではありません。病気、いわゆる依存症です。

喫煙をすると、血管が収縮することで血圧や脈拍が上昇したり、不整脈が起こるなど、心臓への負担は計り知れません。

絶対にやめましょう！（アイコスなどの電子タバコも含む）

●以下の方は、禁煙外来による保険診療が受けられます

①35才以上

②1日の喫煙本数×喫煙年数＝200以上

③ニコチン依存症のスクリーニングテストでニコチン依存症と診断されている

④禁煙の意思があり、禁煙治療に文書で同意している

●禁煙を開始したら、周囲に“禁煙宣言”をして協力を得る

●他人のタバコの煙も避ける

●失敗しても再チャレンジ！繰り返しチャレンジすることで、上手に禁煙できるようになります



“禁煙は、メリットしかない！”

《 自宅での体調を確認しましょう 》

いつもよりも息切れを強く感じる。	1点
お風呂に入るときに息が切れる。	

スネや足首、足の甲が浮腫んできた。	2点
歩くだけで息が切れる。	

目標体重よりも体重が3kg以上増加した。	3点
----------------------	----

安静時の脈拍が110以上である。	4点
------------------	----

じっとしていても息苦しい。	7点
横になると息苦しい。起き上がると少し楽になる。	

3～5点 …… 数日以内にかかりつけ医を受診しましょう

6点以上 …… 当日または翌朝にかかりつけ医を受診しましょう

＜＜ 掛かりつけの先生方へ ＞＞

以下をご参考頂ければ幸いです。

しかし、あくまで目安ですので、先生方のご判断が優先されます。

バイタル	SpO2 90 以下	7 点
心電図	心拍数 110 以上 40 以下	3 点
胸部 X 線	明らかな肺うっ血・浸潤影	7 点
	胸水増加	4 点
血液検査	BNP、NT-prpBNP が普段の 1.5 倍以上	3 点
	BNP 300 以上、NT-prpBNP 1500 以上	3 点
	BNP 600 以上、NT-proBNP 2500 以上	5 点

自宅での体調の点数と合計して

3～5点 ……利尿薬の増量 もしくは 連携病院へご紹介ください。

5～9点 ……数日以内に連携病院へご紹介ください。

10点以上 ……当日、連携病院へご紹介ください。

2021 年 10 月 第 1 版