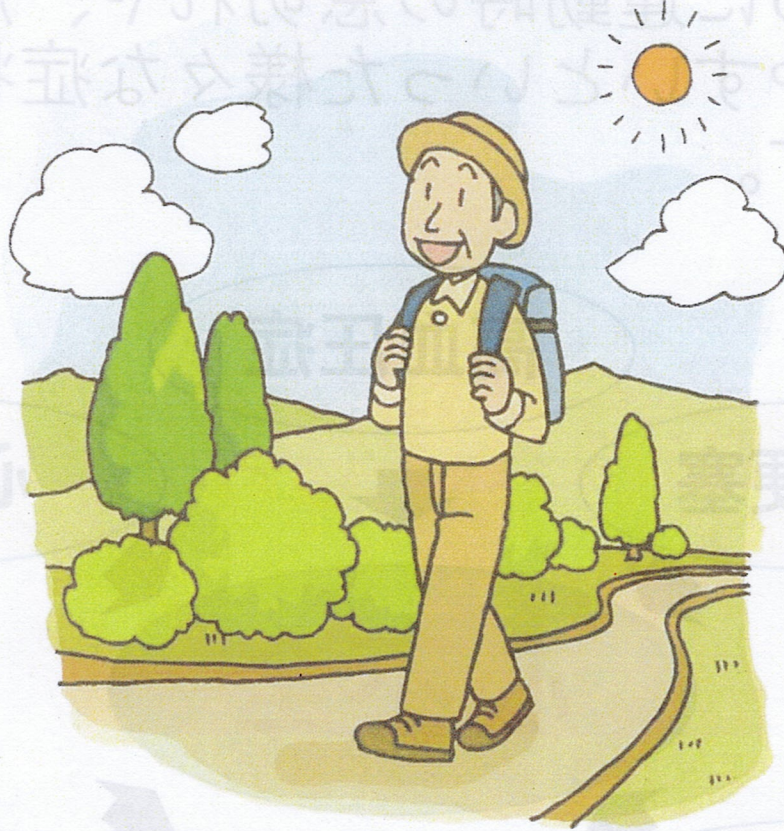


# 心不全 パンフレット

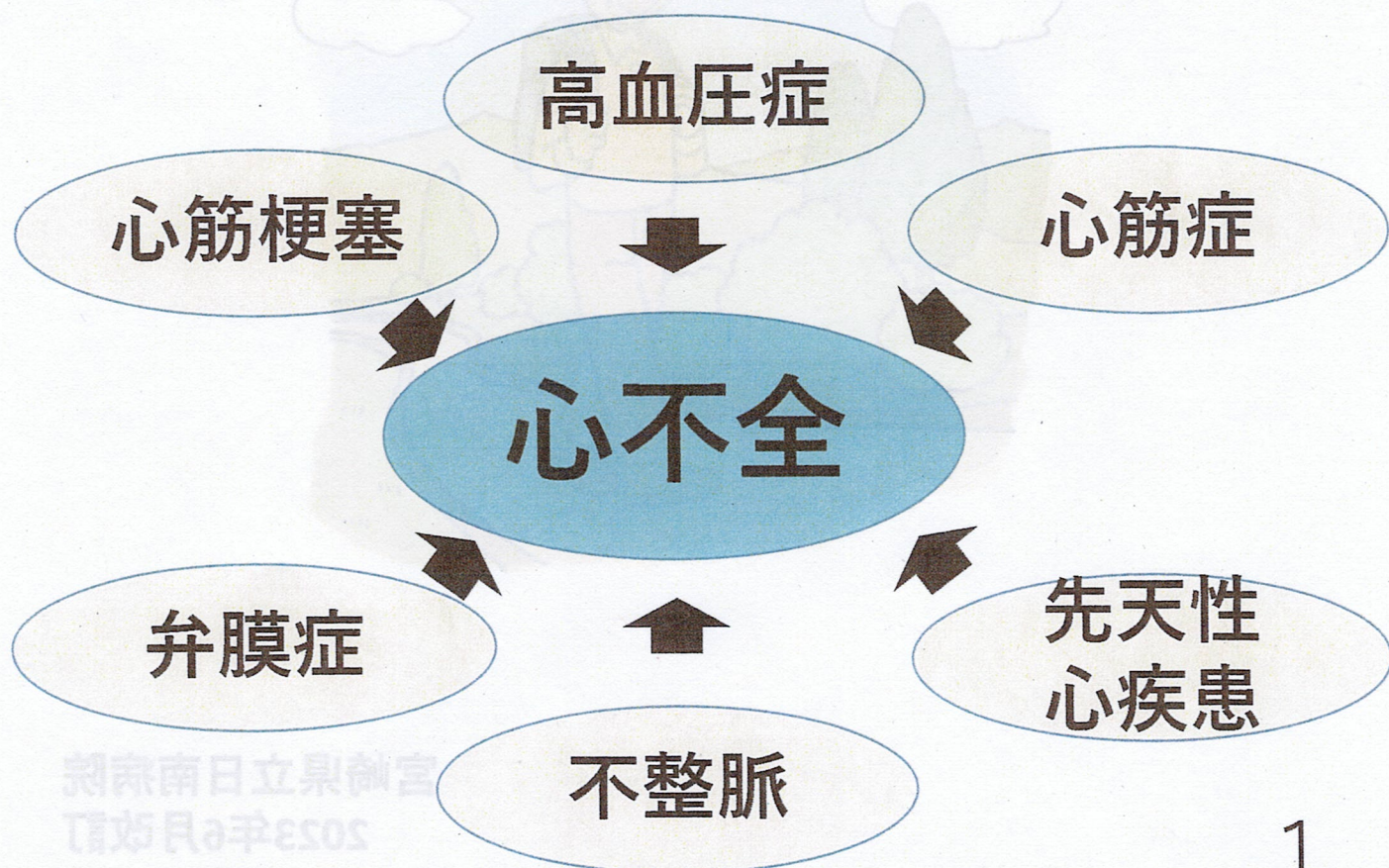


宮崎県立日南病院  
2023年6月改訂

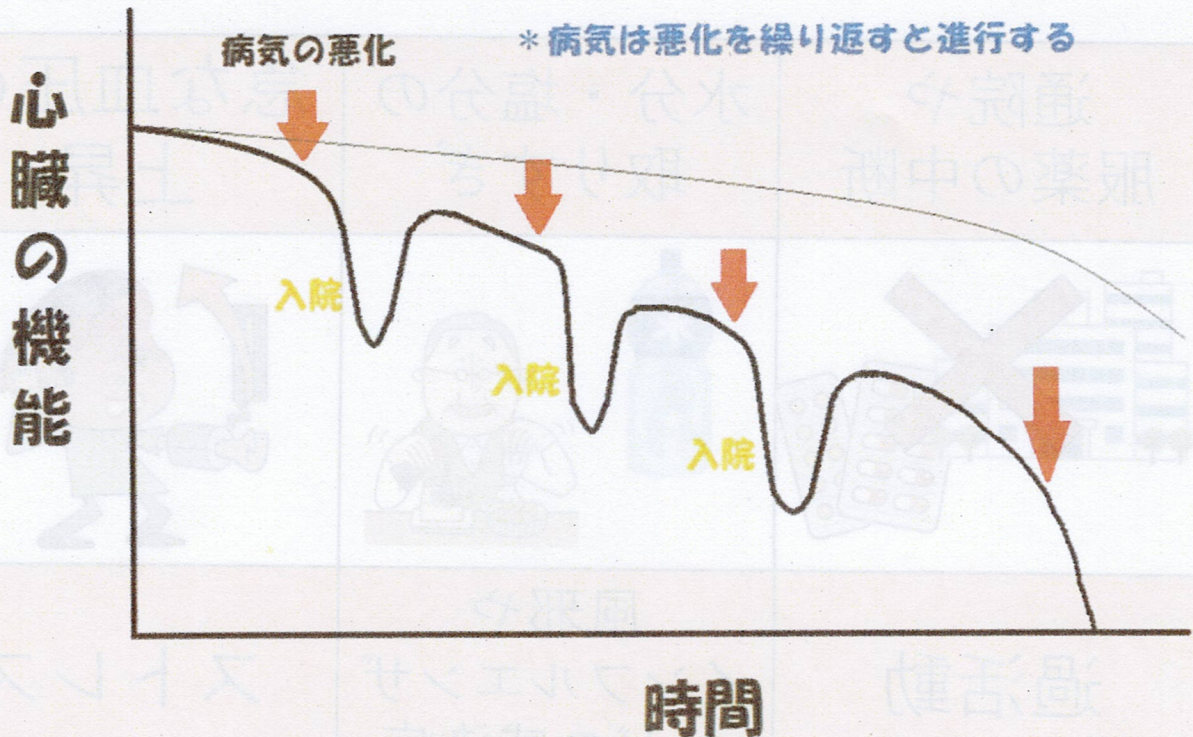
# 1. 心不全とは

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

心臓は様々な原因で正常な機能を発揮することができなくなります。そのために運動時の息切れや、浮腫、疲れやすいといった様々な症状が現れます。



## 心不全の患者さんの大切なお話



心不全は悪化を繰り返すことで徐々に心臓の機能が低下します。心臓の機能を低下させないためには、心不全の悪化を繰り返さないことがとても重要です。そのためには、これまでの生活習慣を見直し、快適な生活を送れるように、日常生活のポイントを身につけましょう。

## 2. 心不全を悪化させる原因

通院や 服薬の中断	水分・塩分の 取りすぎ	急な血圧の 上昇
		
過活動	風邪や インフルエンザ などの感染症	ストレス
		

これまでの生活で  
当てはまるものはありますか？

### 3. 心不全の症状

心不全の状態が悪くなると、体に血液が十分に供給されないことで、全身に様々な症状が起こります。

#### 1. 息切れ・呼吸困難感

多くの方に起こる症状です。はじめは軽い息切れを自覚するようになります。徐々に症状は進行し、階段や坂道の上下りで息切れを自覚するようになります。軽い動作でも息切れがみられるようになり、安静にしていても症状が出るようになります。

#### **起座呼吸**

息切れが進行すると、横になった状態では息苦しくなり、座ることで改善するという症状が現れます。心不全が重症化すると出現する症状です。



## 夜間発作性呼吸困難

就寝のために床に入ると数分から数時間で息が苦しくなり、咳や呼吸困難感が発作的に出現する症状です。全身に貯まっていた水分が肺に戻ってきやすくなるために起こる症状です。



## 2. 浮腫・体重増加

心臓のポンプの役割が低下しているために、心臓に戻るべき血液が全身にたまって浮腫となります。多くの方にみられる症状です。体重を測る習慣が無い方はまず足の浮腫に気づくかもしれません。



## 3. 食欲不振・腹部膨満感

浮腫と同様に内臓に水がたまることで起こる症状です。お腹が張ったような状態になり、食事の量が減る、すぐに満腹に感じる症状です。

#### 4. 全身倦怠感・疲労感

心臓のポンプの役割が低下しているために全身に送られる血液が低下することで起こる症状です。悪化すると安静にしているでも症状が出現するようになります。

#### 5. 尿が出にくい・夜に尿が多い

昼間の尿が減り、夜間に増える症状です。心不全の比較的早い段階で出現します。

#### 6. 手足が冷たい

全身倦怠感・疲労感と同じで全身に送られる血液量が減り、手足の血液の流れが悪くなることで起こる症状です。

#### 7. 気が遠くなる

全身に送られる血液の量が減ることで脳への血液の流れが悪くなり、目の前が暗くなる、ふらつくなどの症状が出現します。

## 2. 心不全のサインの観察

### 赤信号

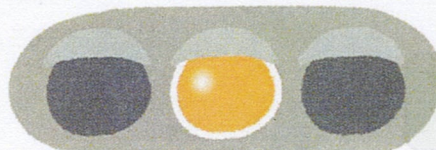


### すぐに受診が必要な状態

- 横になると苦しいが座ると楽になる
- 就寝中、息苦しくて目が覚める
- 何もしていないのに息苦しい
- 脈が早くなり気を失いそうになる

これらの症状は危険な状態である可能性があります。

### 黄信号



安静・塩分制限を強化

### 自己管理を強化し改善がなければ 早めの相談・受診を！

- 1週間以内に2kg以上の体重増加がある
- 動いた時に息切れ・息苦しさがあある
- 疲れやすい・体がだるい
- 尿の出が悪くなった

心不全が悪くなっている可能性があります。  
塩分・水分の取りすぎ、薬の飲み忘れはありませんか？  
生活を振り返ってみましょう。

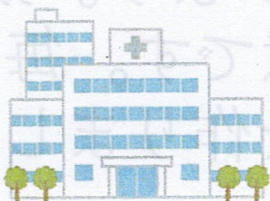
## 2. 望ましい生活とは？

### 1. 自分の心不全の症状を知り、悪化した時に早めに受診する

多くの患者さんは息切れや、体重の増加、足の浮腫や食欲の低下などが見られます。しかし、患者さんが自覚する症状にはそれぞれの個人差があります。**症状が悪化した時にどのような症状を感じていたか**忘れないようにしましょう。そして、**その症状が出始めたときは早めに相談**しましょう。

### 2. 定期的な受診・確実な内服

心不全の状態は、定期的な受診と薬の内服で安定しています。息苦しさや、足の浮腫がないからといって、病院の受診や薬の内服をやめてはいけません。**病院の受診と、薬の服用は必ず続けましょう。**



### 3. 体重・血圧測定と記録

多くの患者さんは心不全状態が悪くなると、体重が短い間で増えます。2～3日で、2kg以上、体重が増える場合は、心不全の状態が悪くなっていることが疑われます。毎日体重を測定して記録することで、体重が増加したことに気づくことができます。**短い間で体重が増えたら、早めに受診しましょう。**

血圧の上昇は心不全の状態を急激に悪くすることがあります。体重と一緒に毎日測定し、記録しましょう。そして、病院を受診する際は、必ず記録手帳を持参しましょう。

### 4. 浮腫の観察

足のすね・足首・足の甲を10秒間押しただ後に触ってへこみが無いかを確認します。足の浮腫が起こる頃には体重が2～3kg増えているといわれています。数日で2～3kgの体重増加は要注意です。毎日体重を測って記録する習慣を作りましょう。

## 5. 塩分制限・水分管理

### 塩分制限

1日6g未満にすることが強くすすめられています。入院中の塩分を制限した食事から、退院後の濃い味付けにもどり、塩分量が増えたことで急激に心不全が悪くなり、数日で再入院となることもあります。

塩分制限の方法について、栄養士と相談し効果的な食事療法を身につけましょう。栄養士による栄養指導はいつでも受けることができます。

### 水分の管理

水分制限は軽い心不全では必要ありませんが、無理をして水分を多く摂るようなことはしないようにしましょう。ただし、脱水を予防することは大切です。暑い夏の日や汗をかいた時、喉が渴いたら水分を摂取しましょう。分からないことがあれば相談してください。

## 6. ワクチンの接種・感染予防

風邪やインフルエンザなどの感染症にかかると心臓に負担がかかり心不全を悪くします。手洗いやうがい、外出時にはマスクを着用し、感染症を予防しましょう。また、予防ワクチンを接種することで、万が一インフルエンザや肺炎にかかっても症状が軽くてすみます。インフルエンザは毎年、肺炎球菌ワクチンは案内が届いたら接種するように心がけましょう。

## 7. 禁煙

禁煙により死亡率や再入院率が低減することが知られています。また、副流煙にも有害物質が多く含まれています。ご家族に喫煙者がいる場合は患者さんの前で吸わないように分煙環境を作りましょう。



## 8. 節酒

適量の範囲で楽しむ程度に控えましょう。

<お酒の適量>

- ビール : 500ml
- 日本酒 : 1合
- 焼酎 : 0.5合
- ワイン : 200ml
- ウイスキー : ダブル(60ml)



## 9. 過活動の心臓への負荷

重い物を持つ、長時間作業をすると  
いった普段しないような無理な活動は、  
心臓に負担をかけ、心不全を悪化させま  
す。特に、重い物を持つ、排便時にいき  
むといった息を止めて力を入れる動作は、  
血圧が上昇し、急激に心不全を悪化させ  
ます。特に注意しましょう。

## 10. 運動

入院中に行っていた運動(ストレッチ、ウォーキング)を退院後も継続しましょう。これまで行っていた仕事や地域での活動、趣味、スポーツといった社会的な活動は、主治医と相談しながら、なるべく継続するようにしましょう。

### < 日常での注意点 >

- 食事、運動、入浴などを行った後は30分休んで次の動作を行うようにしましょう。

### < 運動を行う際の注意点 >

- 満腹や空腹を避けて食後1~2時間はあけましょう
- 暑い日は脱水に注意して水分補給を心がけましょう
- 寒い日は十分に防寒しましょう
- 下記の場合は運動を控えましょう
  - 体重増加やむくみが増えている時
  - 息切れが悪化している時
  - 動悸がする時
  - 強い疲労感やめまいがある時

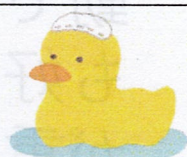


## 11. 心臓に優しい入浴

心臓に優しい入浴方法を取り入れることで、血液の流れをよくし、心不全の症状を緩和する効果が得られます。

### <入浴前の準備>

- 脱衣所や浴室を温めておきましょう。
- 空腹時や食事直後、運動後は避けましょう。



### <入浴方法>

- お湯の温度は40～41度にしましょう
- 湯船につかるのは胸の辺りまでにしましょう
- 湯船に入って出るまでの時間は10分程度にしましょう
- 髪を洗う時は前かがみの姿勢を避けてシャワーを使用しましょう
- 入浴後は安静にして体を休めましょう



## 1 2. 旅行の際の注意点

旅行の際の食事内容・時間の変化、気候や活動の変化が生じるため、十分な注意が必要です。交通手段は短い時間で移動できる航空機旅行は他の交通手段よりも好ましいとされます。しかし、心不全が重症の場合は悪化する可能性があります。主治医と相談しながら考えましょう。

## 1 3. 不安・気分の落ち込み

不安な気持ちや、気分の落ち込みは心不全の状態を悪くすることがわかっています。周りのご家族も、患者さんの心の変化に注意して、不安や気分の落ち込みがあるときは早めに相談しましょう。

**心不全は上手に付き合えば、病気の状態を悪くせずに、望む生活を続けることができます。病院の医師や看護師、様々の医療スタッフは患者さんの望む生活が長く続くようにお手伝いをさせていただきます。なんでもお尋ねください。**