

説明用

# 心不全手帳



病院名：
















---

氏名：

---

監修：清水心不全治療連携の会

# もくじ

	はじめに・地域みんなで診る	2
	<small>エスキュー</small> S救セットを備えましょう！	3
	心不全手帳の使い方	4
	心不全とは	5
	心臓が悪くなる原因	6
	心不全の症状	7
	心不全を悪くする原因	8
	心不全治療のゴール（目標）	9
	心不全の検査	10
	心不全の治療に使うお薬	11
	心臓リハビリテーション	16
	食事療法	17
	運動療法	23
	入浴時の注意点	34
	心不全と心の問題	35



## はじめに

---

この手帳には心不全患者さんに知っていただきたい症状や治療など、より良い日常生活を支えるための情報を記載しています。また、患者さん自身に、体重や血圧、服薬状況などを記録していただくことで日々の生活を振り返っていただくこともできます。

## 地域のみんで診る

---

退院後も患者さんに安心して暮らしていただくためには、入院中から準備を進める退院支援と、地域の医療や介護との連携はかせません。

病院で必要な専門的医療が終わり、病状も安定された患者さんで、引き続き入院での治療が必要な時は、地域包括ケア病床、療養病床などを有する病院に転院となります。また、自宅療養となる患者さんも病状が安定したところでもかかりつけ医の先生へ紹介となります。

その後、病状が不安定になったり、悪化した場合には再び病院での治療を受けることになります。

この手帳は、医療機関同士の連携の手段としても使用します。





まずは…

エスキュー

# S救セットを備えましょう！

※ 配布対象は、原則 **65** 歳以上

「S救セット」は、自宅で救急車を必要とするような事態に備え、筒状の容器の中に、緊急連絡先、かかりつけ医及び服薬等の情報を記した緊急連絡カードを入れ、**冷蔵庫内に保管**しておくものです。

病気やけがで本人に意識が無くてもこれらの情報がその場で確認でき、医療機関への引き継ぎや緊急連絡先などへの連絡に役立てることができるというものです。

### - 問合せ先 -

- ◆ 清水区 高齢介護課 高齢者福祉係  
静岡市清水区旭町6番8号（清水庁舎1階） ☎ 054-354-2162
- ◆ 清水区 蒲原出張所 福祉係  
静岡市清水区蒲原新田一丁目21番1号 ☎ 054-385-7790

## <S救セット>

✓ 緊急連絡カード … 保管用容器内に入れておきましょう

**表**

緊急連絡カード

私の方が一ことが起きた場合には、このカードを活用してください。

私は、(住 所) 静岡市 \_\_\_\_\_ 区 \_\_\_\_\_

(生年月日) \_\_\_\_\_ (性別) 男・女

(生年月日) 男・女 年 月 日 生まれです。

緊急連絡先	氏 名	ご関係	電話番号	住 所

**裏**

救急時の医療行為の参考になりますので、できる限り正確にお書きください。

持病はありますか \_\_\_\_\_

飲んでいる薬が  
ありますか \_\_\_\_\_

かかりつけ医は  
どこですか \_\_\_\_\_ 科 \_\_\_\_\_

次の治療を受けて  
いますか (○で埋めてください) \_\_\_\_\_  
ペースメーカー ・ 人工透析

薬剤師管理薬剤の写し (服薬情報がわかるもの) など添付してください。

その他 記入欄 \_\_\_\_\_

✓ 保管用容器 … 冷蔵庫に保管しておきましょう



✓ 保有表示マグネット … 冷蔵庫に貼っておきましょう



✓ 保有表示シール … 目につくところに貼っておきましょう



# 心不全手帳の使い方

この手帳は『説明用』と『記録用』の2種類でセットになっています。心不全患者さんご家族、医療者が情報を共有し、連携して治療を続けていくために役立てていただくものです。

特に『記録用』は、患者さん自身の日々の生活を振り返るためのものですので、受診する際は必ず持参してください。

## 説明用



心不全の治療ガイドとなるものです。医師や医療者が患者さんに説明する際にも使用します。

## 記録用



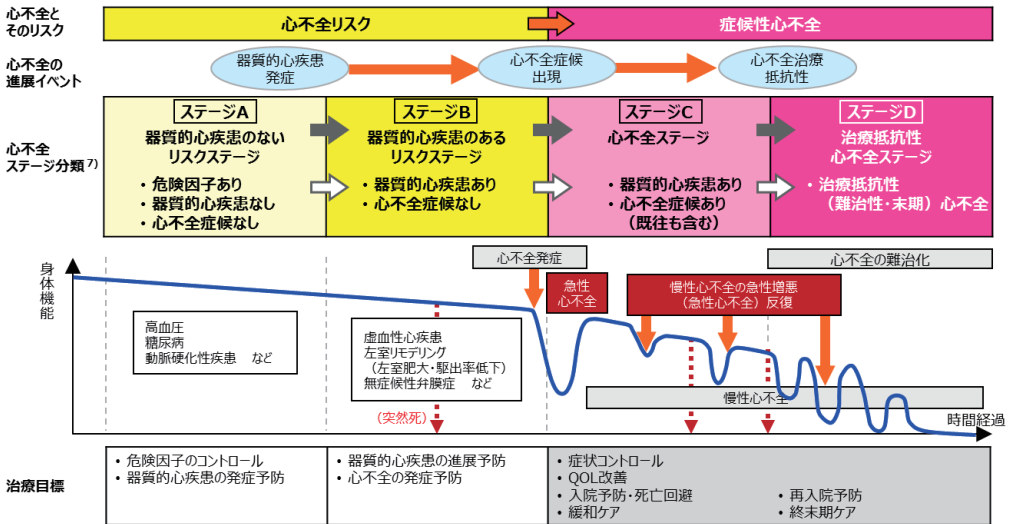
患者さんご自身で記録していくものです。体重、血圧、脈拍、症状などを記入していきましょう。医療機関を受診する際は必ず持参しましょう。



# 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。

心不全は、適切な治療によって一旦は症状は改善します。しかし残念ながら、心不全そのものが完全に治ることはなく、症状がぶり返すことがあります。そして、安静や治療の適切化によって、心不全の症状は再度改善します。このように心不全は、悪化と改善を繰り返しながら進行していきます。



日本循環器学会. 急性・慢性心不全診療ガイドライン (2017年改訂版)  
 厚生労働省. 脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る診療提供体制の在り方について (平成29年7月).  
<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000165484.pdf> (2018年4月閲覧) より改変



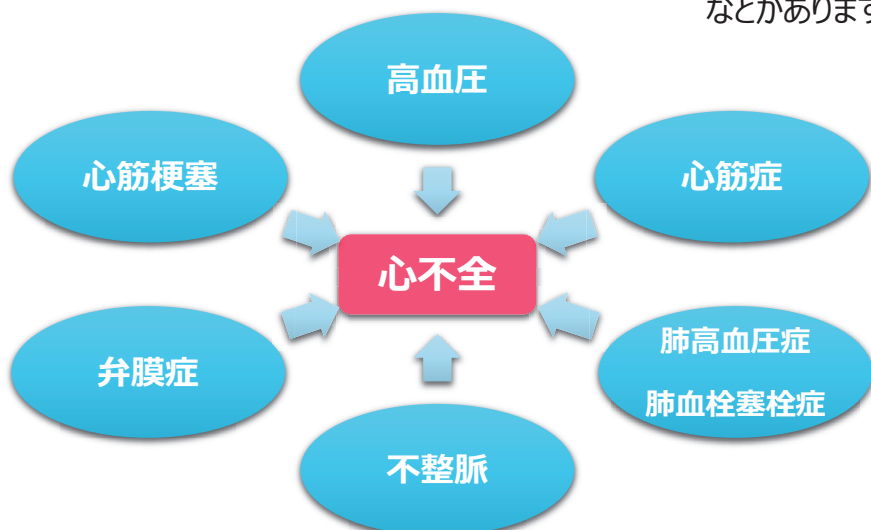
# 心不全の原因

心臓はいろいろな原因で正常な機能（血液を全身に送り出すポンプ機能）を発揮できなくなることがあります。

心臓が悪くなる原因としては

- ① **高血圧** … 血圧が高くなる病気
- ② **心筋症** … 心臓の筋肉自体の病気
- ③ **心筋梗塞** … 心臓を養っている血管の病気
- ④ **弁膜症** … 心臓の中で血液の流れを正常に保つための弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなったりする病気
- ⑤ **不整脈** … 脈が乱れる病気
- ⑥ **肺高血圧症、肺血栓塞栓症** … 心臓から肺に行く血液の流れが悪くなる病気

などがあります。



## 心不全の症状

心不全はさまざまな症状が出ます。症状の変化を日々確認し、気になることがある場合は医師や看護師などへ相談しましょう。

- 疲れやすい
- 動悸がする
- すぐに息切れがする
- 血圧が低い
- むくみが出る
- 体重が増える
- 食欲が低下する
- お腹がはる
- 横になると息苦しいが、座ると呼吸が楽になる



## 心不全を悪くする原因

心不全を悪化させてしまう原因は以下のようなものがあります。日常生活の中で気をつけることが大切です。

- お薬の自己中断や飲み忘れ
- 塩分・水分の摂り過ぎ
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過労、ストレス
- かぜやインフルエンザなどの感染症
- 基礎疾患の増悪



## 心不全治療のゴール（目標）

心不全の悪化による入院を繰り返すたびに、身体活動は低下していきます。

そのため、

- ★ 症状を軽くして生活の質（QOL）を改善させること
- ★ 心不全の悪化による入院を減らすこと
- ★ 寿命を延長させること

が目標になります。

運動能力の向上によって、生活の質が良くなり、長生きもできるようになります。



## 心不全の検査

---

### ⦿ 胸部レントゲン検査

心臓の大きさや形、肺に水分が貯まった状態（肺のうっ血）などを確認します。

### ⦿ 心電図検査

不整脈が出ていないかなどを調べます。



### ⦿ 心臓超音波（心エコー）検査

心不全の原因診断や治療効果判定に用います。心臓の収縮する力や拡張する力を調べたり、心臓の負担を評価することができます。

### ⦿ BNP、NT-proBNP

血液検査で調べます。心臓に負担がかかると上昇する検査値です。心不全の診断や治療の効果を判定する時に使いますが、年齢や腎機能などにも影響を受けますので、数値自体に個人差が大きい指標です。

### ⦿ 心臓カテーテル検査

虚血性心疾患の精査、心拍出量の計測、心筋症の診断などに用いられます。

### ⦿ 心肺運動負荷検査

自転車エルゴメーターやトレッドミルを用い、マスクを着けて呼吸のガス分析を行い、最大酸素摂取量を測定します。



## 心不全の治療に使うお薬



心不全の患者さんでは、心不全の状態や原因に合わせてさまざまなお薬が処方されます。処方されたお薬は医師や薬剤師の指示通りに服用することがとても大切です。

### \* レニン・アンジオテンシン・アルドステロン（RAA）系抑制薬

- ・ ACE阻害薬（アンジオテンシン変換酵素阻害薬）
- ・ ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）
- ・ 抗アルドステロン薬

心不全の状態になると活性化されるレニン・アンジオテンシン・アルドステロン系（内分泌ホルモンの一種）を抑えることで、収縮力が低下した慢性心不全の状態を改善することができます。

#### あなたが使用しているお薬


#### 注意

- ・ ACE阻害薬では空咳（痰を伴わない咳）がみられることがあります
- ・ ふらつきがある時、血圧が低い時は、自己判断で中止せず、医師や薬剤師へ相談しましょう



## \* $\beta$ （ベータ）遮断薬



慢性心不全において、健康に生活できる期間や寿命を延ばすことがもっとも期待できるお薬です。

交感神経の活性を抑えることで、収縮力が低下した慢性心不全の心臓をリラックスさせて心拍数を減らし、ポンプ機能を高める働きがあります。

少ない量から始めて、脈拍・血圧や症状を確認しながら徐々に量を増やしていきます。

### あなたが使用しているお薬

レニン・アンジオテンシン・アルドステロン（RAA）系抑制薬と $\beta$ 遮断薬は収縮能の低下した慢性心不全の患者さんにおいて、寿命と健康に過ごせる時間を長くするために標準的に投与されるべきお薬です。

ただし、副作用として血圧が下がりすぎたり、脈が遅くなりすぎたりすることがあります。そのようなときにはお薬の調整が必要になりますので、医師や薬剤師へ相談するようにしましょう。



## \* 利尿薬



むくみや呼吸苦などの症状がある心不全患者さんに使用することで、身体の余分な水分を尿として体外に排出します。

心臓の負担を減らして、強力な症状改善効果を得ることができます。

あなたが使用しているお薬

## \* 強心薬

弱った心臓の働きを強くするお薬です。

あなたが使用しているお薬



## \* 抗凝固薬

心不全の患者さんで、心房細動という不整脈があると、心臓から血液がうまく流れなくなり、血液がよどんで血の塊（血栓）ができてやすくなります。血栓が脳に飛ぶと脳梗塞を起こします。そのため、脳梗塞にリスクが高い患者さんには心臓の中に血栓ができないように、血液をサラサラにするお薬を使用します。



### あなたが使用しているお薬

心房細動により血液が澱み、  
血栓ができてやす状態になる



澱んだ血液の中で血栓が作られ、  
心室に流れ出す



左心室に流れ出した血栓は  
高頻度で脳に運ばれる



血栓が脳血管の根幹部分につまり、  
血流が途絶えると、脳梗塞になる



## \* 抗血小板薬

心筋梗塞、脳梗塞、慢性の動脈閉塞症などのある患者さんや冠動脈ステント治療を受けたことのある患者さんでは、血の塊（血栓）ができるのを予防する目的で抗血小板薬を飲むことがあります。



### あなたが使用しているお薬

抗凝固薬や抗血小板薬を内服している患者さんでは、副作用として出血をしやすくなりますので、ケガなどに注意が必要です。

また、手術や歯の治療の際には、処方している医療機関に確認するようにしてください（中止することで脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが上がることがあります）。



お薬によっては特殊な注意点がありますので、医師や薬剤師の指示に従うようにしましょう。



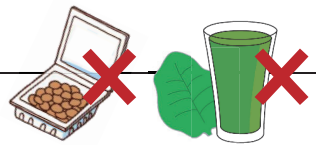


## 注意 ワーファリン 服用中の方は食事に注意が必要です！

ワーファリン服用中の方は、**ビタミンK**という成分が薬の効き目を弱めてしまいます。ですのでビタミンKを多く含む食事には注意が必要です。**納豆・クロレラ・青汁**は**禁止**ですが、その他の食品は一度に大量に食べないようにし、1回の量は小鉢1杯分程度の適量にしましょう。



### <ビタミンKの多い食品>

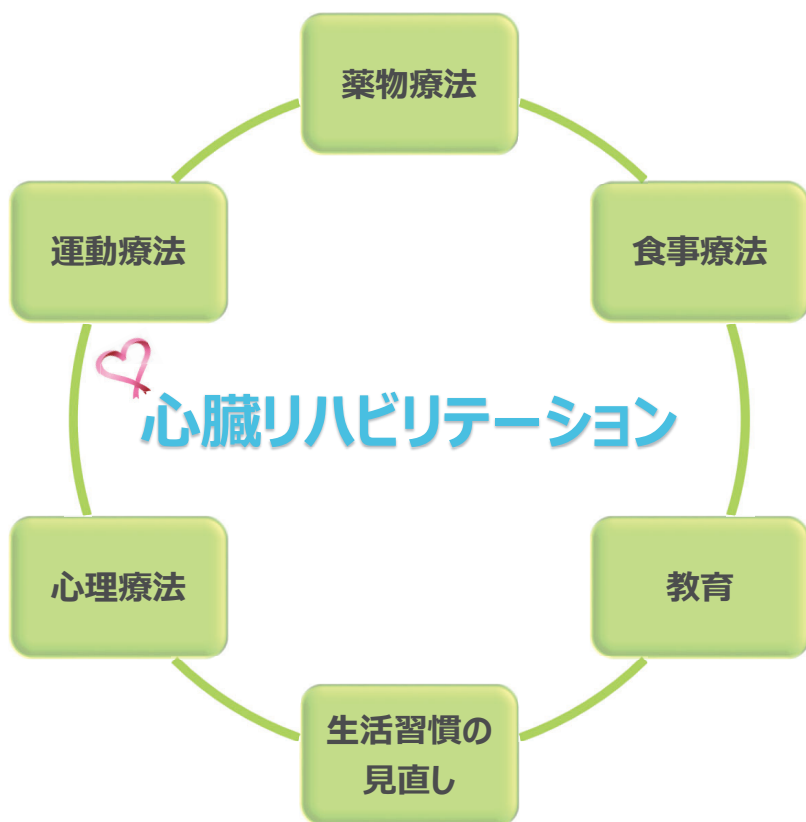


禁止	納豆・クロレラ・青汁				
大量摂取は望ましくない	菜の花	パセリ	つるむらさき	かぶ葉	よもぎ
	つまみな	ほうれん草	サニーレタス	おかひじき	キャベツ
	ゴーヤ	芽キャベツ	ブロッコリー	クレソン	ケール
	小松菜	モロヘイヤ	リーフレタス	チンゲン菜	糸みつば
	あしたば	かいわれ菜	鶏もも	鶏皮	わけぎ
	なずな	春菊	からしな		
適量で抑える	抹茶	味付けのり	カットわかめ	しそ	岩のり



# 心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーションとは、心臓病の患者さんが快適な社会生活や家庭生活に戻り、心臓病の再発を予防するために、患者さん自身が運動療法・食事療法・薬物療法・心理療法などの活動を行う、生活習慣改善の包括的なプログラムのことです。

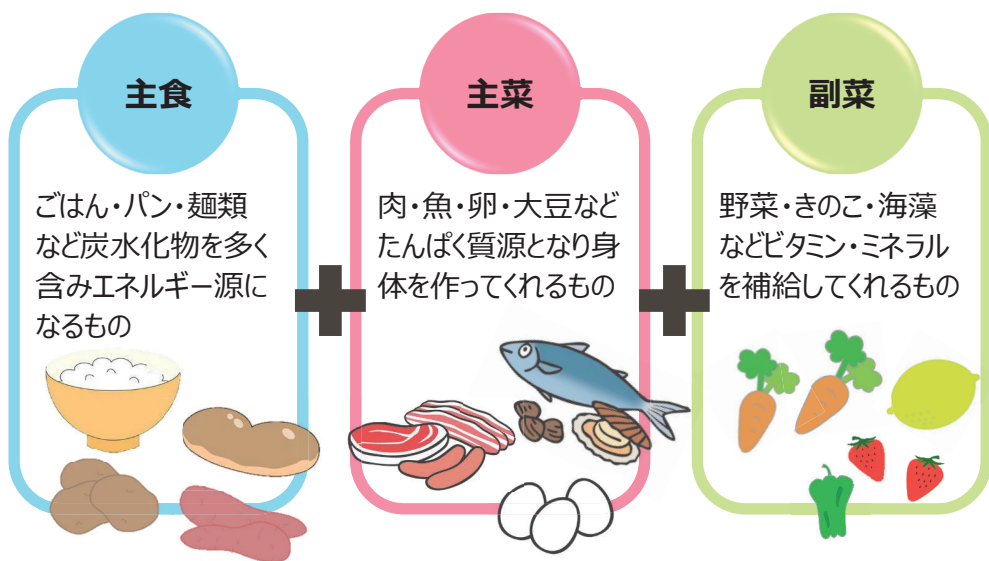


# 食事療法

## 1. バランスのよい食事を心がけましょう

食物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、同時に全ての栄養素を満たしているものではありません。

そのため毎日の食事では主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品を食べることで必要な栄養素を満たすようにしましょう。



## 2. 塩分を控えましょう

塩分は身体になくてはならない成分ですが、とりすぎると身体の中に水分をためこみやすくなります。そして、心臓に負担をかけたり、むくみの原因となります。塩分はなるべく控えましょう。

1日の塩分目標は6g未満ですが、医師などに相談しましょう。

### 1 味付けの濃いもの、塩分を多く含む物を控えましょう

<調味料の食塩相当量>

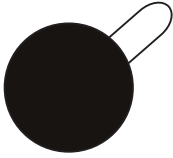
食品名	目安量	塩分
濃口しょうゆ	小さじ 1	0.9
薄口しょうゆ	小さじ 1	1
減塩しょうゆ	小さじ 1	0.5
赤みそ	小さじ 1	0.8
白みそ	小さじ 1	0.4
減塩みそ	小さじ 1	0.3
ウスターソース	小さじ 1	0.5
中濃ソース	小さじ 1	0.3
トマトケチャップ	小さじ 1	0.6
マヨネーズ	大さじ 1	0.3
コンソメスープの素	1 個	2.3
和風だしの素	小さじ 1	1
ノンオイルドレッシング	大さじ 1	1.1



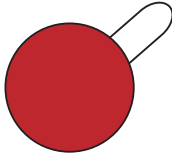


同じ小さじ1杯分でも、塩分が多い調味料、少ない調味料があります。

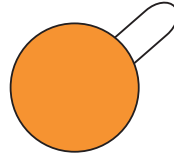
### 塩分 **多め** の調味料



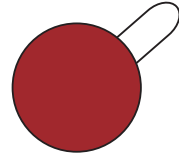
濃口醤油  
0.9g



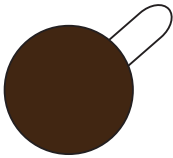
淡口醤油  
1.0g



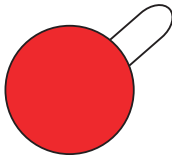
淡色辛みそ  
0.7g



赤色辛みそ  
0.7g

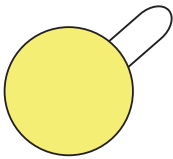


オイスターソース  
0.8g

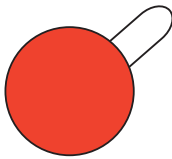


トウバンジャン  
1.2g

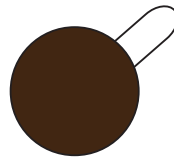
### 塩分 **少なめ** の調味料



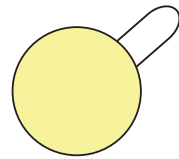
マヨネーズ  
0.1g



ケチャップ  
0.2g



中濃ソース  
0.3g



甘みそ  
0.4g



<加工食品に含まれる塩分>

食品名	目安量	塩分
あじの開き干し	1枚 (80g)	1.4g
ししゃも	2尾 (30g)	0.5g
辛子明太子	1/4腹 (20g)	1.1g
ちくわ	小1本 (30g)	0.6g
ロースハム	1枚 (20g)	0.5g
ベーコン	1枚 (20g)	0.4g
ウインナー	1本 (15g)	0.3g
プロセスチーズ	1枚 (20g)	0.6g
きつねうどん	1杯	4.5~5.5g
しょうゆラーメン	1杯	5~6g
にぎり寿司	並1人前	4~5g
カレーライス	1杯	2.5~4g
かつ丼	1杯	3~4.5g
ハンバーガー	1個	1.5~3g
ポテトチップス	1袋 (85g)	0.9g
せんべい	2枚	0.2g
カップラーメン	1個	4~6g
即席みそ汁	1食分	2g
コーンスープ	1袋	1g

\* 目安量は1人前ですが、内容や種類によって差があります



## 2 薄味でもおいしく食べる工夫をしましょう

### \* 酸味・香辛料・香味野菜をうまく利用しましょう

酸味は減塩と同時に食欲を増進させる働きもあります。

酸味 … 酢やレモン・すだち・ゆずなどの柑橘類

香辛料 … 唐辛子・からし・わさび・こしょう・カレー粉など

香味野菜 … しょうが・しそ・ねぎ・みょうがなど

### \* だしをしっかりとりましょう

できるだけかつお節や昆布、煮干しなどの天然のものからとりましょう。  
醤油を使うときも、だしで割ると減塩できます。

### \* 汁物は具沢山にしましょう

野菜たっぷりの汁物にすれば塩分を減らすことができ、野菜もたっぷりとれます。

コンビニなどの市販のお弁当やお惣菜、缶詰などは塩分が多いため、漬物を残す、減塩のものを選ぶなどの工夫をしてみましょう。

1食あたりの塩分が2g以下の減塩弁当を利用したりしてみても良いでしょう。



## 運動療法

運動療法はただ体力を向上させるだけでなく、糖代謝・脂質代謝・血圧調節の改善、抗動脈硬化、自律神経機能の改善、また、気分の落ち込みや認知症を予防する作用があります。

運動の方法を理解し、適切な運動をするようにしましょう。

### ～ 運動療法の効果 ～

- 運動能力が増加し、楽に動けるようになる
- 心臓への負担が軽減し、心不全症状が軽くなる
- 精神面で自信がつき、うつ状態や不安が改善する
- 動脈硬化の原因である糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧が改善する
- 血管の機能や自律神経の働きがよくなる
- 心不全による再入院や死亡率が減少する
- 社会復帰や趣味活動の再開が可能となり、生活の質（QOL）が改善する



## 適切な運動をしましょう

### ♣ 種類

ウォーキング、サイクリング、軽い体操などの有酸素運動  
(マイペースで体を動かし続けるもの)

### ♣ 頻度

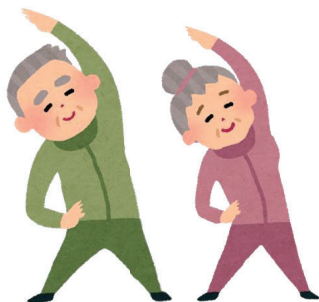
週3～5回以上

### ♣ 時間

30分以上

### ♣ 強度

運動中でも会話ができる程度、少し息が弾む程度が目安  
(『自覚症状の表』11～13が目安)



### <自覚症状の表 (Borg Scale) >

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
もう限界	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		非常に楽	安静

この辺りが目安です



## 運動療法の注意点

運動はご自身の自覚症状・体調に合わせて調整しましょう。運動のやり過ぎは逆効果になります。疲れが残らない程度に行い、何か症状を感じた場合はすぐに運動を中止し、早めに主治医に相談しましょう。

### 運動前後

- ✓ 体調がすぐれない日、天気が悪い日は休む
- ✓ 起きてすぐや極端に暑い時間、寒い時間は避ける
- ✓ 食後は1時間程度休んでから行う
- ✓ 運動前の準備体操、運動後の整理体操を必ず行う
- ✓ 動悸や息切れ、胸の症状が悪化していないことを確認する
- ✓ 特に夏場はこまめに水分補給をする  
(制限量の範囲内に収めること)

### 運動中

こんなときはすぐに運動を中止しましょう！

- ✓ いつもより疲れやすい、息があがるのが早い
- ✓ これまでになかった動悸・息切れ・胸痛が出る
- ✓ 急に冷汗が出たり、気分が悪くなる
- ✓ 体重が急に増えて（1、2日で1kg）むくみが出ている



## 身体活動強度 METs (メッツ)

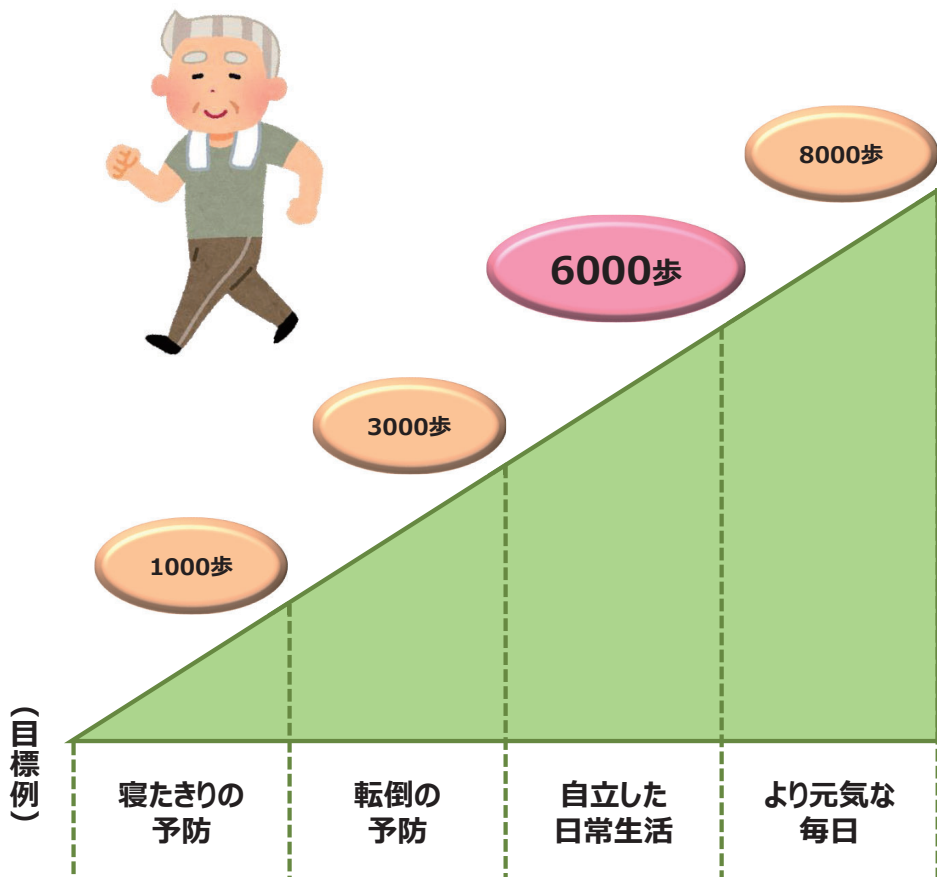
METs (metabolic equivalents) は運動の強さを表す単位です。これは、安静にして座っているときの酸素消費量を1とした時、その運動や活動が何倍程度の酸素を必要とするかを示しています。

METs	歩行など	日常労作及び家事	就業労作	レクリエーションなど
1～2	ゆっくり歩行 (1～2km/時)	食事、お茶を入れる、洗顔、排泄、電話、自動車の運転、乗り物に座って乗る	事務仕事 手作業 編み物	読書、パソコン、映画鑑賞、将棋、塗り絵
2～3	ややゆっくりの歩行 (2～3km/時)	着替え、シャワー、乗り物に立って乗る、自転車に乗る(ゆっくり)、簡単な調理、子供の世話、小物の洗濯、アイロンかけ、床拭き(乾いたモップ)	守衛 タクシー運転 美容師 レジ	盆栽の手入れ、カラオケ、ゲートボール、ヨガ
3～4	普通の歩行 (3～4km/時) 水中歩行 (2～3km/時) 階段を下りる	炊事一般、掃除機をかける、窓拭き、洗車、車いすを押す、夫婦生活	機械職人 清掃業 トラック運転 マッサージ 調理師	ゴルフ(カート)、釣り、卓球(ラリー)、社交ダンス、太極拳、ボウリング
4～5	やや速めの歩行 (4～5km/時)	日曜大工、庭の草むしり、布団の上げ下げ、床拭き(雑巾)、入浴(温泉)、立位で子供と遊ぶ、介護(風呂)	塗装工 庭仕事 営業	園芸、キャッチボール、ラジオ体操、バレエ
5～6	速めの歩行 (6km/時) ジョギング (3～4km/時) 坂道を上る	土堀り(スコップ)、草刈り	大工 農作業	ゴルフ(徒歩)、ソフトボール、バドミントン、トレッキング、アクアビクス
6～7	ジョギング (4～5km/時) 階段を上る	土堀り(シャベル)	漁業 運送業	テニス(ダブルス)、ボート漕ぎ(ゆっくり)
7～	ランニング (8km/時)	雪かき	林業 引越し業	水泳、サッカー、登山、スキー、縄跳び



## あなたの目標歩数は？

1日に必要な歩数は年齢・病状などによって異なります。  
目指す歩数は担当者の方と相談して決めましょう。



※ 目安は個人によって多少異なります



## 上肢の筋カトレーニング



ペットボトルを準備しましょう

チェック



鍛える部位：腕

〔目安 10回 × 3セット〕



脇をしめて、息を吐きながら肘を曲げます。

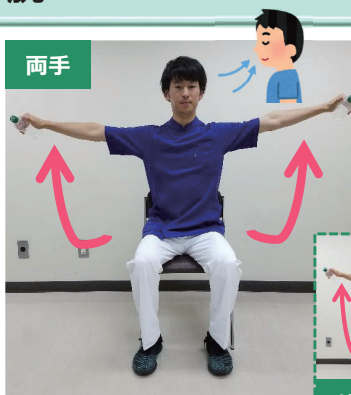
息を吸いながら元の位置に戻しましょう。

チェック



鍛える部位：腕

〔目安 10回 × 3セット〕



腕をおろした状態から始めます。

息を吸って、息を吐きながら腕を上げ、息を吸いながらおろしましょう。

両腕、片腕の場合は左右交互に行いましょう。



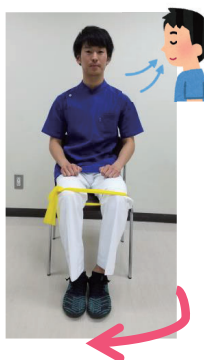
## 下肢の筋カトレーニング ～ 低強度 ～

チェック



鍛える部位：太ももの**外側**

〔目安 10 回 × 3 セット〕



NG



- ① 息を吐きながら脚を広げます。太ももの外側を意識しましょう。
- ② 息を吸いながら元に戻します。

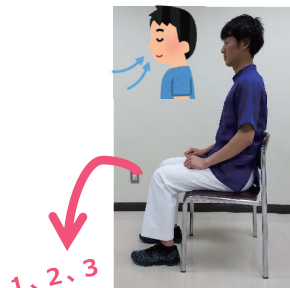
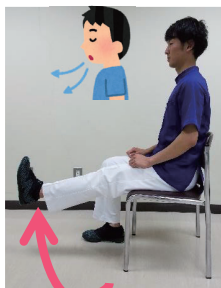
(チューブを巻くことで負荷が高まります) **⚠️ 膝を内側にひねらないように気をつけましょう ↑**

チェック



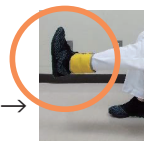
鍛える部位：太ももの**前面、膝**

〔目安 10 回 × 3 セット〕



- ① 息を吐きながら片膝をゆっくりと伸ばします。
- ② 3カウントで足を上げて、3カウントで足を下ろすようにしましょう。太もも前面の筋肉を意識しましょう。

足首に重りを巻くと負荷が高まります →



## 下肢の筋カトレーニング ～ 低強度 ～

チェック



鍛える部位：太ももの**付け根**

〔目安 10回 × 3セット〕



NG



後ろに反らない！

座った姿勢のまま、片足を持ち上げます。  
太もも付け根の筋肉を意識しましょう。

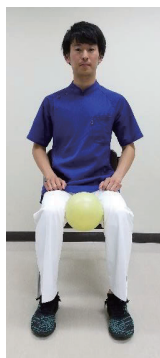
**⚠** 持ち上げるときに身体が後方へ傾かないように注意しましょう↑

チェック



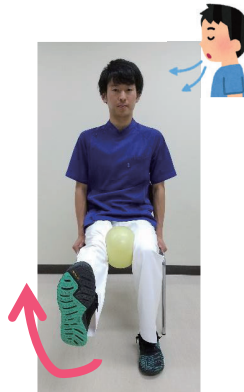
鍛える部位：太ももの**内側**

〔目安 10回 × 3セット〕



両脚の間にボールを挟み、太ももの内側に力を入れて  
息を吐きながらボールを押します。

息を吐きながら足を上げると  
負荷が高まります



## 下肢の筋カトレーニング ～ 中強度 ～

チェック



鍛える部位：ふくらはぎ

〔目安 10回 × 3セット〕

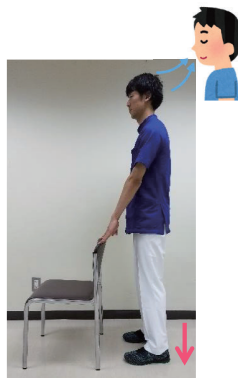
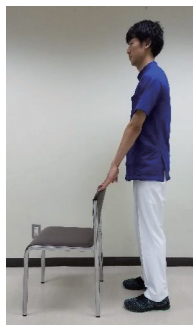
座位・立位でのかかと上げです。

息を吐きながら、かかとをゆっくりと持ち上げ、息を吸いながらゆっくり下ろします。

<座位で行う場合>



<立位で行う場合>



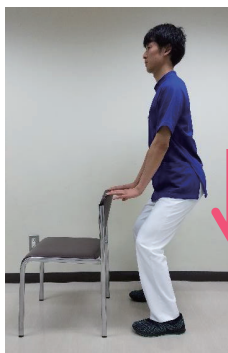
## 下肢の筋カトレーニング ～ 中強度 ～

チェック



鍛える部位：太ももの**前面**

〔目安 10回 × 3セット〕



両脚を肩幅に開き、両膝を曲げて腰をおろします。  
膝が前に出ないようにしましょう。太もも前面の筋肉を意識しましょう。

チェック

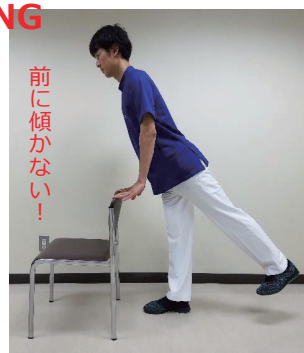


鍛える部位：太ももの**後面**


〔目安 10回 × 3セット〕



NG



両脚を肩幅に開き、片脚を後方に伸ばします。  
太もも後面の筋肉を意識しましょう。

 身体が前方へ傾かないように注意しましょう↑



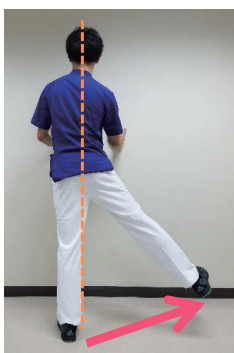
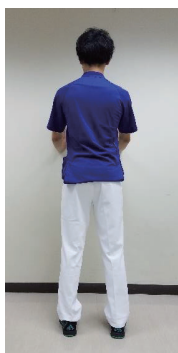
## 下肢の筋カトレーニング ～ 中強度 ～

チェック



鍛える部位：太ももの**外側**

〔目安 10回 × 3セット〕



**NG**

反対側に傾かない！



背筋を伸ばし、片脚を外側に開きます。  
太もも外側の筋肉を意識しましょう。

**⚠** 開くときに体が反対側へ傾かないように注意しよう↑



## 入浴時の注意点

急激な温度差は全身の血管を収縮・弛緩させます。血圧の上昇・下降や体温の上昇などは、心臓に負担がかかりやすくなります。

お風呂に入るときは、寒くないように脱衣所や浴室を暖かくしてから入浴するようにしましょう。

入浴に限らず、その他にも日常生活で気になることがあれば、医師や看護師に相談しましょう。

- 食事や散歩など、体を動かす前後は控える
- お湯の温度の目安は40～41℃
- 肩まではつからず、時間は10分以内にする
- 入浴後は安静にする
- 特に冬場は室内と外気との温度差をなるべく少なくする



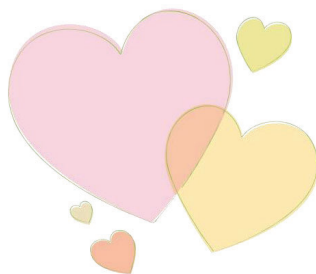
## 心不全と心の問題

### ＊ 心と体の関係

心と体は互いに関連しており、切り離して考えることはできません。例えば、心不全のコントロールが悪くなって体調不良が続いたり、入退院を繰り返すようになってくると、それらがストレスとなって心のバランスがくずれることがあります。

一方で、心不全の治療は順調でも、仕事や日常生活上のストレスが蓄積して心のバランスがくずれてしまい、薬がきちんと飲むことができなったり、食事の管理がおろそかになってしまうことで、心不全の治療に影響が出ることもあります。

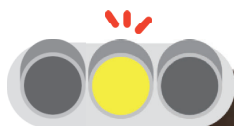
心不全患者さんの約20～30%ほどの方が強いストレスを抱えた状態（抑うつ状態であったり、抑うつ症状が見られるなど）にあるという報告もあります。心不全とうまく付き合っていくためには、体のことだけでなく、心のことにもしっかりと目を向けていく必要があります。



## ＊ ストレスのサイン

ストレスがたまり心のバランスがくずれそうになると、心や体は様々なかたちで危険信号のサインを出してきます。

以下のような事柄が一定期間（目安はおおよそ1か月）以上続くと、黄色信号が点灯しているかもしれません。



- イライラしたり、怒りっぽい感じがする
- 気持ちが張りつめた感じがする
- 何かをしても楽しいと思わない
- 集中できずに、ボーっとしている時間が多くなった
- 悲しく憂鬱な気分、不安な感じがする
- 寝つきが悪くなったり、ゆっくり眠れた感じがしない
- 何をするにもおっくうでやる気が出ない
- 食欲が落ちてきた
- 自分のことを大切に思えない



## ＊ ストレスがたまった時の対処法

- 身近な信頼できる人に話を聞いてもらったり、愚痴をこぼす
- 医療スタッフに相談し、ストレスに感じていることを打ち明ける
- 仕事や家事など、日常生活の中でクヨクヨと考えないようにする時間を作る
- 趣味や好きなことをして気分転換をはかる
- 過去の辛い状況を乗り越えるのに役立った考え方や方法を思い出して試してみる
- ストレスの原因がわかっている場合は、原因の解決をはかってみる



## ＊ 心の専門家に相談してみる

自分自身で色々試したけど、なかなかうまくストレスが軽減しないときは、かかりつけの先生と相談して早めに専門家（医師や臨床心理士）のもとを訪れるのが望ましいです。

## ＊ ご家族の方へ

患者さん自身では、ストレスの自覚がないこともあります。担当医や看護師なども、日ごろから患者さんのストレスや気持ちの変化には注意を払っていますが、気づくことができないことも時にはあります。

ご家族から見て気になることがあったり、様子がおかしいと感じたりする時には、遠慮せずに医療スタッフにお知らせください。



メモ





**シズラ (SHIZULLA)**  
静岡市清水区 広報キャラクター



**みみかちゃん**  
清水厚生病院 非公認キャラクター



**青いかもめ (Blue Seagull)**  
清水医師会在宅医療チーム キャラクター

心不全手帳『説明用』第1版  
発行：一般社団法人静岡市清水医師会  
監修：清水心不全治療連携の会  
<http://www.shinfuzen.net/>