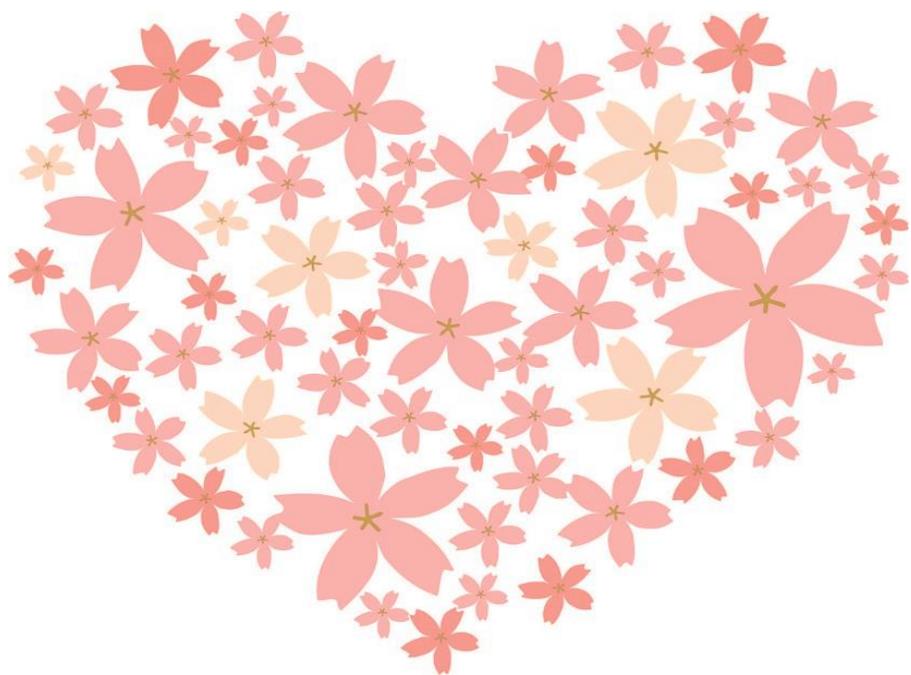


心不全手帳



使用開始： 年 月 日～

氏 名：

連絡帳

記載日: ____ / ____ / ____

■心不全の原因疾患

- EF分類: (HFrEF ・ HFmrEF ・ HFpEF)
- 疾患名: _____

■心房細動

(有・無) ※有の場合(発作性・持続性・慢性)

■主な増悪要因

- 高血圧
 腎不全
 感染症
 不整脈
 貧血
 怠薬
 塩分過多
 水分過多
 その他(_____)

■左室駆出率(LVEF)

_____ % 測定日: ____ / ____ / ____

※外来で変化した場合…

_____ % 測定日: ____ / ____ / ____

■退院時のBNPまたはNT-proBNP

_____ pg/mL 測定日: ____ / ____ / ____

■退院時の腎機能(血清Cre)

_____ mg/dL 測定日: ____ / ____ / ____

■退院時の体重

_____ kg 測定日: ____ / ____ / ____

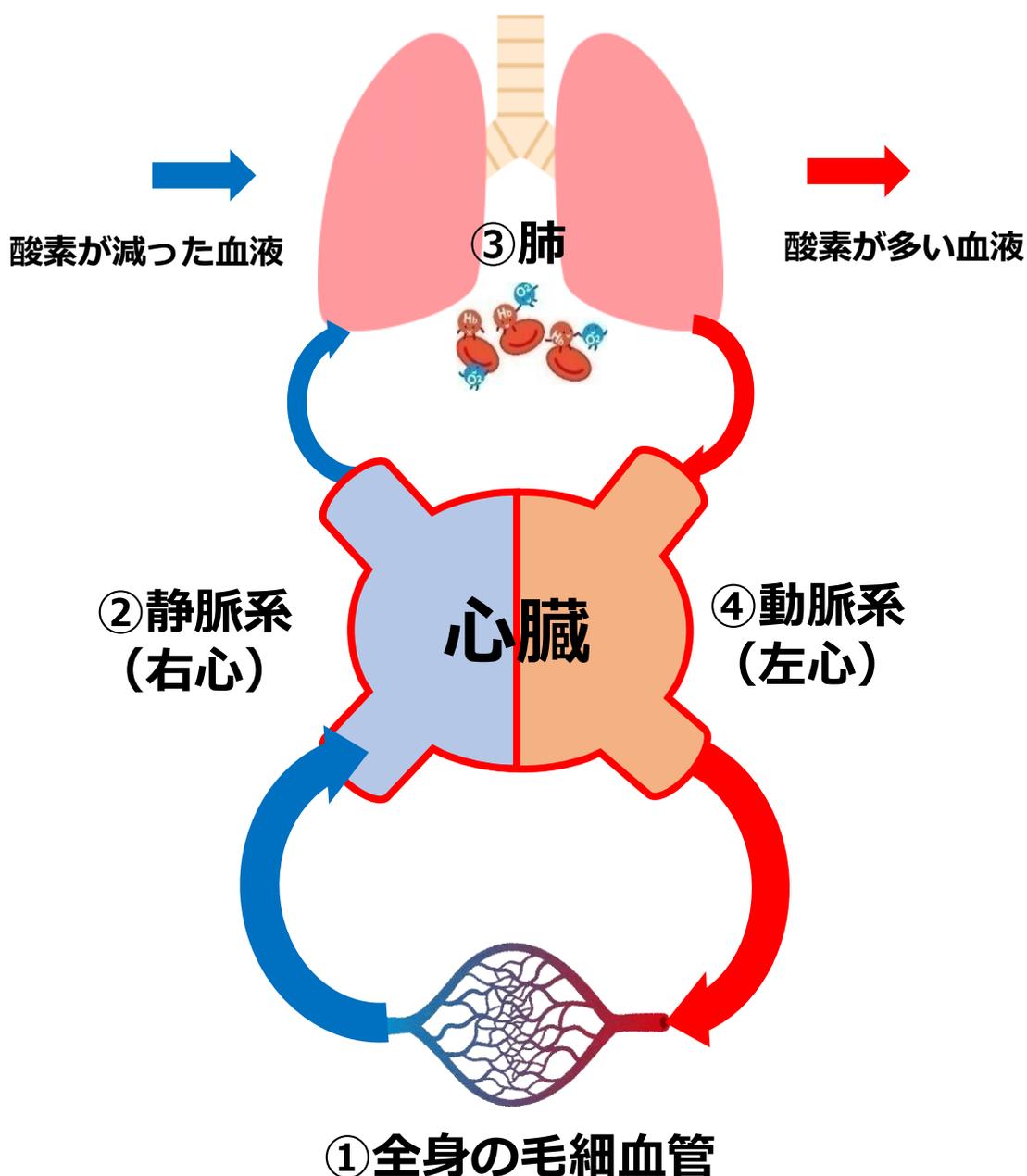
目次

・心臓の働き	1
・心不全とは	2~3
・心不全の症状	4
・心不全の治療	5
・心不全との付き合い方	6
・退院後の生活での注意点	
水分について	7
薬について	8
予防接種について	8
食事について	9~11
・運動の目安	12~13
・治療による目標血圧値	14
・記録	
・サポート体制	

心臓の働き

心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。

①全身→②静脈系→③肺→④動脈系→①全身
と血液は心臓を中心に循環しています。



心不全とは

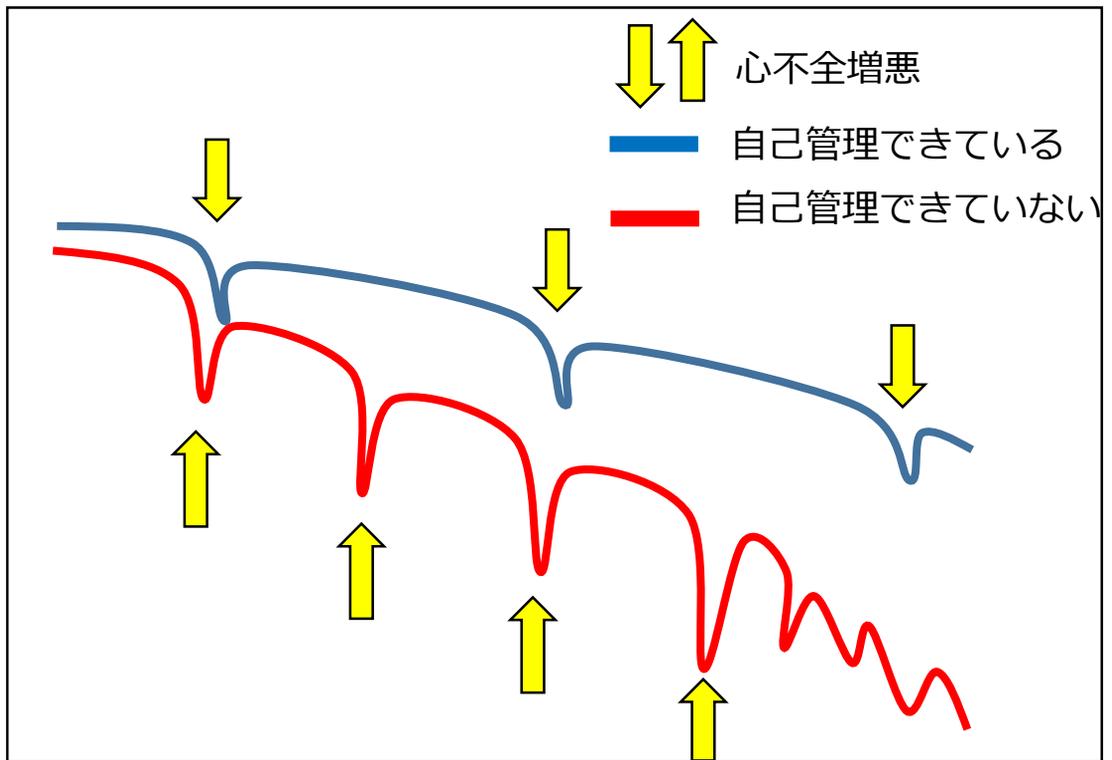
「心不全」とは、下記のような病気によって、心臓の働きが悪くなり、血液が渋滞して体に水分がたまっていく状態です。



心不全は治らない
病気です



心臓の機能



時間の流れ

心不全を起こすたびに、心臓の機能が弱っていき
生命を縮める病気です。
次の入院までの期間を長くできれば自宅で過ごす
時間を長く保つことができます。

心不全の症状

肺のまわりに水がたまる（胸水）



息切れがする・息苦しい



おなか、顔、足などに水がたまる（浮腫）



むくみ・体重が増える



受診の目安

- ★体重が3～5日で2kg以上増える
 - ★足が浮腫んできている
 - ★息苦しさがあがる
- 早めに病院を受診しましょう！！

心不全の治療

- * **安静**（弱った心臓を休める）
- * **酸素投与**（血中の酸素量を増やす）
- * **主な治療薬**

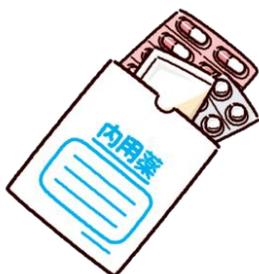
① **利尿薬**
尿を増やして
水分を減らす



③ **降圧薬**
血圧を下げて
心臓の負担を
減らす

② **強心薬**
血液を送り出す
力を増やす

心不全との付き合い方



内服の継続



定期的な通院

病院での治療
(利尿剤、降圧剤、心筋保護薬、強心薬)

生活習慣
(塩分制限、禁煙、適度な運動など)



塩分過多

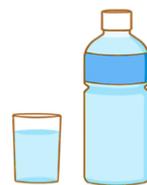


喫煙

* 次の入院までの期間を延ばすために、生活習慣という土台を見直し、気を付けていくことが必要です。

◎水分について

- **水分の制限はありません**。ただし、体重が急に増えたりむくみが強くなったりするときは水分を摂りすぎている可能性があります。毎日、体重測定やむくみのチェックをしてみましょう。
- 水分は主に、**水やお茶で補給**するようにしましょう（麦茶などカフェインが少ないものがおすすめ）。
- スポーツドリンクや経口補水液は塩分が含まれているため、汗を多量にかいたときなど以外にはおすすめしません。
- **利尿剤を内服しているときは脱水になりやすい**ので、水分の適度な補給は重要です（最低でも1日1L程度（500mlのペットボトル2本分）は飲むようにしましょう）。



◎あなたの目標体重は、

記載日① (/ /) kgです

記載日② (/ /) kgです

記載日③ (/ /) kgです

◎ 薬について

症状が落ち着いても薬は続けてください。

こんな時は医師や薬剤師に相談してください

- ・副作用が疑われる症状があるとき
- ・薬が多く余る・足りないとき



* お薬手帳を必ず持ち歩きましょう！

- * ロキソプロフェン（商品名 ロキソニン）
セレコキシブ（商品名 セレコックス）
ジクロフェナク（商品名 ボルタレン）などの
解熱鎮痛薬の服用は心不全を悪化させる可能性
があります。
- * 解熱鎮痛薬を服用する際には、医師や薬剤師に
相談し、漫然と服用しないようにしましょう。
- * 疼痛時、発熱時の服用薬としてはアセトアミノ
フェン（商品名 カロナール）をおすすめして
います。

◎ 予防接種について



- * 発熱や炎症によって心臓に負担がかかります。
インフルエンザや肺炎球菌の予防接種を受け
ましょう！

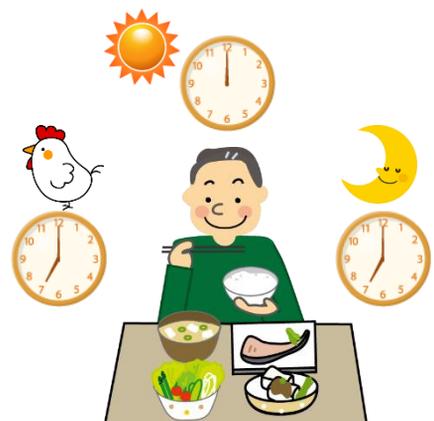
◎ 食事について

塩分は1日6g未満
にしましょう!!

1日3食、食事の時間と量を一定にしましょう。
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランス
がよくなります。

- * 主食：ご飯・パン・麺類から1品
- * 主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかずが1品
- * 副菜：野菜・海藻類・きのこ類のおかずが2品

「汁物は1日1杯」
「漬物は1日1回以下」
にしましょう！



<減塩のポイント>

- ★しょうゆやソースはかけずにつける
- ★酢やレモン、香辛料を活用する
- ★加工食品や練り製品、塩蔵品は控える
- ★濃い味付けのおかずは1品だけにする
- ★麺類の汁は残す



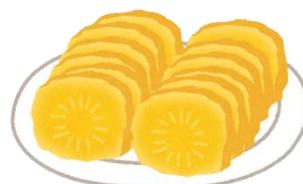
＜塩分の多い食品＞



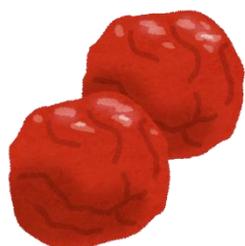
みそ汁1杯
1.5g



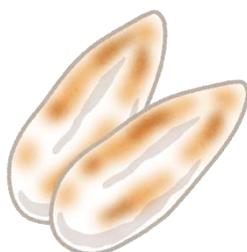
**インスタント
みそ汁1個**
2.5g



たくあん4枚
2.2g



梅干し1個
2.5g



笹かま1枚
0.8g



**魚肉
ソーセージ1本**
1.8g



塩鮭1切れ
3.5g



**醤油ラーメン
(汁含む)**
6.1g



**カップそば
(汁含む)**
6.6g

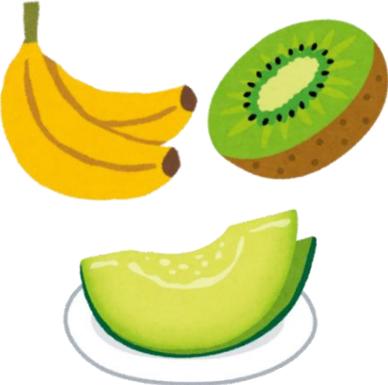
腎機能障害がある方は、カリウム制限が必要となる場合がありますので主治医に確認して下さい。

以下の食品は特にカリウム含有量が多いので摂取量に注意しましょう。他にもカリウムが多い食品がありますので、詳しくは当院栄養士に聞いて下さい。

＜避けたい食品＞

 <p>スポーツ ドリンク</p>	 <p>野菜 ジュース</p>	 <p>青汁</p>
--	--	--

＜食べ過ぎに注意したい食品＞

 <p>果物</p>	 <p>芋類</p>	 <p>豆類</p>
--	--	---

運動について

適度な運動は、心臓の働きを助ける効果があります。
症状改善、再入院予防のため運動を継続しましょう。

運動前はストレッチ運動を十分行い、息を止めずに運動をしましょう。

体調がすぐれない時は、運動を行わないようにしましょう。

* 具体的な運動：ウォーキング、かかと上げ、スクワット など…

6分間歩行試験： m

運動の強さ
非常に楽である
かなり楽である
楽である
普通
ややきつい
かなりきつい
非常に辛い

適度な運動



	METs 10m 歩行	身のまわりのこと	趣味	運動	仕事
	1-2METs 約11-20秒	食事、洗面 車の運転 電話 手芸 着替え シャワー 動物の世話 (座位)	ラジオ 囲碁 読書	ゆっくり 歩く	事務仕事
	2-3METs 約9-11秒	料理 洗濯 食材の準備 掃除 (立位) 水やり 	ピアノの 演奏 ヨガ 釣り 犬の散歩	普通速度で 歩く ストレッチ	立ち仕事
	3-4METs 約6-9秒	カーペット拭き 荷物の運搬 (軽いもの) 風呂掃除 家の修繕 車椅子をおす 	体操 水中運動 徒歩での 旅行	はや歩き 	体を使う仕事 庭仕事 草むしり 肥料やり
	4-5METs 6秒以下	高齢者の介護 雪下ろし ゴミの収集 植栽 家財の移動 収穫作業 	ダンス ゴルフ	かなり速く 歩く 	農作業 シャベルを 使う 草刈り 家畜の世話

* これ以上の運動負荷の場合はリハビリ担当者へ相談してください。

治療による目標血圧値

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

		家庭血圧
	75歳未満	125/75 mmHg未満
	75歳以上の高齢者	135/85 mmHg未満
	糖尿病	125/75 mmHg未満
	慢性腎臓病（蛋白尿陽性）	125/75 mmHg未満
	脳血管障害 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞または未評価)	135/85 mmHg未満
	脳血管障害 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)	125/75 mmHg未満
	冠動脈疾患	125/75 mmHg未満
	抗血栓薬を服用	125/75 mmHg未満

毎日同じ時間に血圧測定をおこないましょう。
日々の血圧が治療の目安になります。
目標血圧に近づくように目指しましょう。

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動								
<p>みんなの欄 ※気になることを、自由に記載してください。</p>								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動								
<p>みんなの欄 ※気になることを、自由に記載してください。</p>								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動								
<p>みんなの欄 ※気になることを、自由に記載してください。</p>								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動								
<p>みんなの欄 ※気になることを、自由に記載してください。</p>								

医師確認欄

--

「私の生き方」を考えてみましょう ～アドバンス・ケア・プランニング～

元気なうちから将来の自分の変化に備えて
「自分の人生観や生きがい」や「自分はどう生きたいか」
人や医療者と一緒に少しずつ考えてみましょう。

＜このページの書き方＞

- 考えたことは、ぜひこの手帳に書きとめてみましょう。
- 気持ちが落ち着いているときに、書けるところから書いてみましょう。
- 内容を大切な人(家族や友人など)と話しあってみましょう。
- 考えは変わるものです。定期的に見直してみましょう。
- 考えが変わったら書き直してみてください。

●あなたにとって大切なことは何ですか？唯一の正しい答えはありません。いまの気持ちを整理しながら考えてみましょう。
もし、生きる時間が限られていたなら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

- 家族や友人と一緒に過ごすこと
- 身の回りのことが自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- 仕事や家庭での役割を続けられること
- できる限りの治療を受けること
- その他[



]

<あなたが受ける治療やケアの希望>

●もしも病気が悪化した時には、どのような治療・ケアを希望しますか？

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- 痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるように、必要最小限の治療を受けたい
- 延命は考えず、穏やかに過ごしたい
- その他[]

●もしも介助が必要になった時、どこで、どのように過ごしたいですか？

どこで？ → 病院 施設 自宅 その他[]
わからない

どのように？ → 家族に協力してもらいたい
家族に負担をかけたくない
食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
その他[]

●もしも病状が進み、最後の時が近くなったらどこで過ごしたいですか？

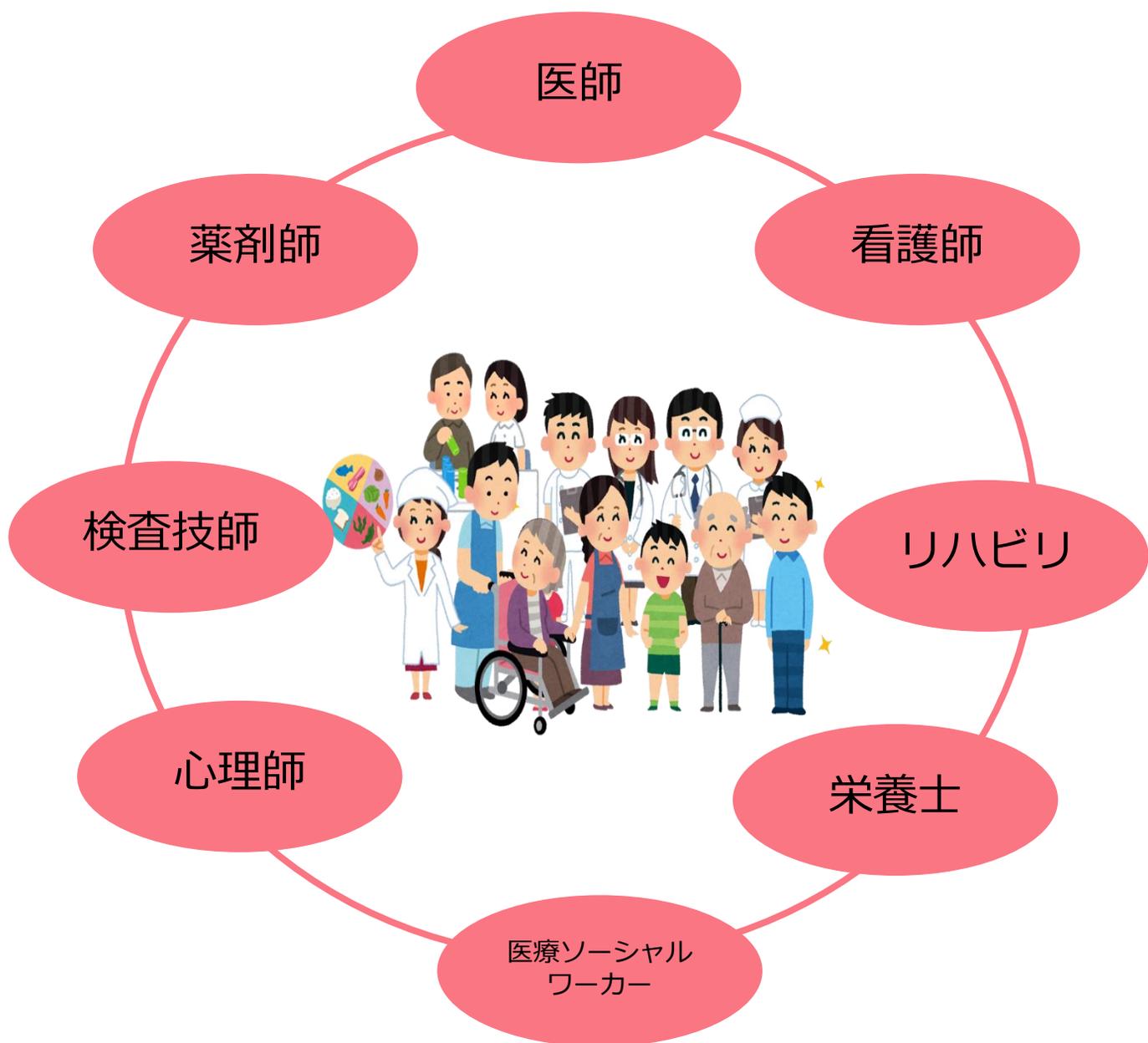
病院 施設 自宅 その他[]
わからない

●あなた自身が判断したり希望を伝えることができなくなった時、あなたの代わりに判断をしてもらいたい人は誰ですか？

- 配偶者(名前:)
- 子ども(名前:)
- 親 戚(名前:)
- 代理人(名前:)
- その他(名前:)

★ 記入日: 年 月 日

院内のサポート



心身ともに健やかに生活をおくれるように、さまざまな職種がチームを組み、治療とサポートをおこないます。

地域のサポート

急性期病院

かかりつけ
医

行政

かかりつけ
薬局

施設

介護保険

自宅



住み慣れた地域で生活を続けられるように、
さまざまサポートをしていきます。

**外来や入院の際は
手帳をお持ちいただき
医師や看護師にお見せ下さい。**



かかりつけ医：

みやぎ県南中核病院 循環器内科
連絡先：0224-51-5500（外来1）



令和5年10月 改定