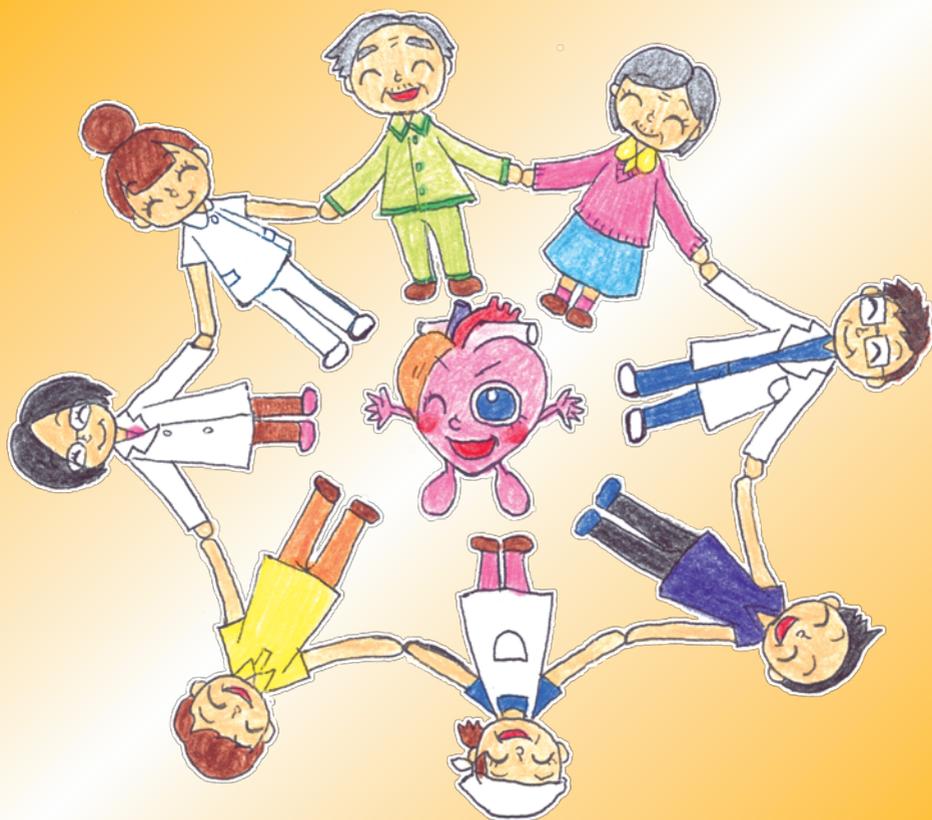


福山循環器病院 わかる本シリーズ⑥

# 心不全のわかる本

第3版 増補



福山循環器病院 《心臓血圧センター》

# もくじ

はじめに	2
1 心不全とはどんな病気ですか？	4
2 心不全の症状とは？	4
3 あなたの心不全症状は？	5
4 どうして心不全が悪くなったの？	6
5 心不全手帳について	10
6 毎日チェックしましょう	11
7 食事（塩分・水分）について	13
8 適切な運動をしましょう	19
9 お薬を正しく飲みましょう	22
10 お薬以外の治療	24
11 心不全でどんな検査をしますか？	26
Q&A	28
12 心不全とうまくつき合いましょう	33
13 福山循環器病院では	34
14 こんな場合は病院へ連絡しましょう	35
おわりに	36

# はじめに

心不全とは「心臓のポンプ機能の低下により臓器に十分な血流を保てない状況」で、さまざまな病態が混在しています。原因として心筋梗塞や心筋症など心臓の筋肉の動きが悪くなることや、弁膜症による弁の不具合がよく知られています。

ただし、自覚症状がない程度の高血圧や糖尿病などの病気を長年患うだけでも心不全になります。若いころからの予防が重要といわれるゆえんですが、残念なことにただ歳を重ねるだけで心不全になることもわかっています。

原因は何であれ、一度心不全になると完全に治ることは極めてまれです。したがって、生涯その病気と向き合っていく必要があります。その際、福山循環器病院のスタッフが皆様をサポートいたします。



心不全治療の大事な点は「チーム医療」です。私たちは、医師・看護師・理学療法士・薬剤師・管理栄養士・検査技師・ソーシャルワーカーがチームとなって皆様の診療に当たります。

しかし、これでは重要なチームの一員が欠けています。そうです。「患者さんご家族」です。皆様が「主治医は自分」と言えてこそ、心不全治療はうまくいきます。これこそが、一人一人にあったテーラーメイド医療と考えます。

武者小路実篤曰く

「この道より我を生かす道なし この道を歩く」

不安や不明な点がございましたら、私たちスタッフにお声をかけてください。年齢を重ねると自然に出てくる可能性がある「心不全」という難敵に、私たちとともに立ち向かっていきましょう。



# 1 心不全とはどんな病気ですか？

心不全は、何らかの原因で心臓のポンプ機能が悪くなった状態です。さまざまな心臓や腎臓の病気から心不全になる可能性があります。

## 心不全を起こす原因となる病気

心筋梗塞・弁膜症・心筋症・高血圧など

※詳しい病状は、医師より説明があります。



⇒治療・検査については24、26ページへ!!

# 2 心不全の症状とは？

心不全は、人によってさまざまな症状がでます。

ご自分の心不全症状をしっかりと覚えておき、日頃から症状の変化、体重、血圧を確認しましょう。

⇒次のページのチェックシートへ!!

症状がある場合は病院に連絡または受診しましょう。

⇒「心不全手帳」を受け取られたら、  
入院時の症状を記入していきましょう。



### 3 あなたの心不全症状は？

ご自身の心不全の症状をチェックしておきましょう。

チェック項目	あり・なし	
今まで楽に出来ていたことでも息切れがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夜、息苦しくて目が覚める 横になって眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
咳やたんが出て風邪のように感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体重が急激に増えた (1週間で2-3kgくらい)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
血圧が低い / 高くなる 脈が速い / 遅くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
足がいつもよりむくんでいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
体重がだんだん減る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

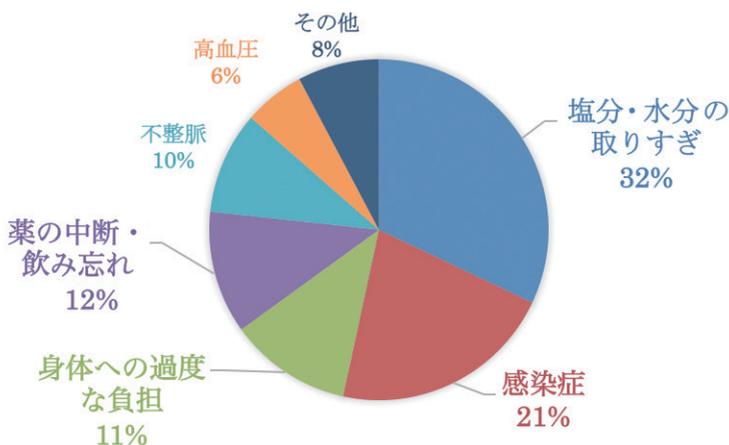


これ以上心臓を悪くさせないためにも、「どのような症状があったら」「どうするか」までをおぼえて、心不全の再発を予防しましょう。

## 4 どうして心不全が悪くなったの？

当院の調べでは、心不全を悪化させる主なきっかけは以下の要因が考えられます。

### 心不全を悪化させる原因



### 第1位：塩分・水分の取りすぎ

身体の水分が増加し、心臓に戻ってくる血液量が増えることで、心臓に負担がかかります。水分の取りすぎによって心不全が悪化してしまうことがあります。



しかし、水分制限は必ずしも全員に必要なわけではありません。夏場と冬場では汗の量も違いますし、過去に**脳梗塞**になった人や、**腎臓が悪い人**は、水分をたくさんとるように言われることも

あります。どの程度水分をとってもよいかは、医師に確認を  
しましょう。

塩分は、とりすぎることで身体に水分を溜めてしまいます。  
塩分をとることはできるだけ控えて、身体に  
水分を溜めないようにしましょう。

身体に水分が溜まっていないかは、**毎日**  
**の体重測定**で確認できます。



★退院前に栄養指導があります。

ご自身と調理をされる方と一緒に減塩するための  
のコツを尋ねてみましょう。

⇒[食事・塩分・水分については 13 ページへ!](#)

## 第2位：感染症

熱や肺炎で血圧・心拍数が上がると、心臓  
に負担がかかります。

感染症を予防するためには、**マスク**をつける  
ことのほかに、**手洗い**と**うがい**が重要になります。  
肺炎を予防するには、口の中をきれいに保つこと  
が大切ですので、食後の**歯みがき**も重要です。



高齢になると、細菌への抵抗力（免疫力）も下がり、尿の  
通り道から膀胱に感染することもあります。下着を毎日交換し、  
身体を清潔に保つことが重要です。

インフルエンザや肺炎に対しては  
予防接種も有効ですので、医師に  
相談してください。



### 第3位：身体への過度な負担

身体を動かしている間は心拍数も血圧も上がっており、それが  
続くことは心臓の負担になります。身体を動かしているときに、  
どのくらい血圧や心拍数が増えているかは分かりにくいと思っ  
ますが、“息があがる”動作は心臓に過度な負担がかかっ  
ていると思ってください。心臓への負担を軽くするには動作を続け  
て行わないこと、また、少し息があがったら休憩を挟むことが  
重要です。



★ご自身がどれくらい運動してもいいのかは、  
理学療法士より説明があります。

⇒運動については 19 ページへ!

## 第4位：薬の自己中断・飲み忘れ

お薬は毎日欠かさずに正しく飲むことで効果を発揮しています。

必要なお薬を飲まないことで、身体に水分が溜まったり、血圧や心拍数が上がってしまいます。

お薬には副作用がありますが、必要以上に副作用を恐れるあまり薬を飲むのを中止してしまうことで病気が悪化してしまうことがあります。

自分で判断してお薬をやめるのではなく、医師・薬剤師・看護師に必ず相談してください。

利尿薬（おしっこを出す薬）を出かける前に飲むことは大変ですが、飲まないと身体に水が溜まってしまいます。



**飲む時間帯**は、医師・薬剤師・看護師と一緒に考えていきましょう。

★飲んでいるお薬については、薬剤師より説明があります。

⇒お薬については22ページへ！



## 5 心不全手帳について

「心不全手帳」は、患者さんご自身が心不全治療を続けていくために役立てていただくものです。

心不全は生活習慣病から起こることが多く、自分の生活をきちんと管理し、病状を把握することで治療効果が高まります。手帳に**毎日記録**して自分の状態を把握し、心不全兆候に早く気づけるようにしましょう。そして入院中から何度も繰り返し手帳をご覧になり、心不全のことを理解していきましょう。

心不全患者さんと医療者が情報を共有し、連携して治療を継続するためにも、「心不全手帳」を患者さんご自身で活用していただき、受診時に忘れずご持参ください。

**重要** 医療機関を受診する際には、別冊の広島県地域保健対策協議会〈心筋梗塞・心不全手帳—地域連携パス〉を必ずご持参ください。



## 6 毎日チェックしましょう

心不全症状を早期に知るため①～③の項目を確認しましょう。

### ① 体重を測りましょう

体重の増加は、心不全の徴候（きざし）を早期に発見するための手がかりとなります。毎日体重測定をして心不全手帳に記入しましょう。



⇒手帳については 10 ページへ!

### 【体重の測り方】

- 体重計は平らな床に置き、毎日同じ条件で測りましょう。
- 毎日決まった時間に、測りましょう。  
(食事前や入浴前、朝起きて排尿した後が最も安定しています)  
測定した体重は必ず記録し、変化を確認しましょう。
- 1週間に2kg以上の急激な体重増加は心不全の可能性が  
あります。体重増加時は、病院に電話で相談をしましょう。
- 急な体重減少は「利尿剤の影響による脱水」「栄養が十分に  
吸収されていない」ことがあります。病院に相談しましょう。

※体重が増加したからと、食事の量を減らさないようにしましょう。体調に変化がみられた時は予約日以外でも、早めに連絡しましょう。

⇒どんなときに連絡するかは 35 ページへ!



## ② 血圧・脈拍を測りましょう

起床後1時間以内、排尿した後、食事の前や薬を飲む前に測りましょう。

腕が出やすい服装で、数分間安静にして測りましょう。

カフはひじの少し上、心臓と同じ高さに巻きましょう。

測定中は会話をしないようにしましょう。



## ③ むくみを観察しましょう

一番簡単な方法は、足首やむこうずねを、指で10秒ほど押さえてみる方法です。しっかり押さえて、指を離れた時に、しばらく指の跡が残っているようなら、むくんでいる状態です。



他にも、靴下のゴムの跡がくっきり残る、靴がきつくて履けない、上まぶたから小鼻(鼻翼)にかけて腫れぼったくなり目が細くなるなど、むくみがでたら病院に相談しましょう。

**重要** 測定した体重、血圧／脈拍、心不全の症状の有無、むくみの程度を入院中からご自身で記録する習慣をつけましょう！

## ◆塩分を控えましょう

塩分をとりすぎると身体の中に水分をためこみやすくなり、むくみの原因になります。心臓に負担をかけやすくなるので、塩分は **1日6g未滿** が勧められます。

## ◆ナトリウム量からの塩分換算

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。食塩相当量が表示されていればすぐに塩分量がわかりますが、ナトリウム量では、塩分量はどのくらいかピンときません。

そこで次の換算式を覚えておくと、買い物に行ったときなど、食塩相当量が簡単に計算できるのでとても便利です。



- ★ 例えば、インスタント味噌汁に ナトリウム 800mg と表示されていたら、 **$800\text{mg} \div 400 = 2\text{g}$**   
 ⇒ 塩分量は約 2g に相当します

## ◆どのくらい塩分をとっているか知りましょう

### 【あなたの塩分チェックシート】

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してみましょう。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点×	2点×	1点×	0点×	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

合計点	評 価
0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。 引き続き減塩をしましょう。
9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。 減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。 食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。 基本的な食生活の見直しが必要です。

### ◆ 塩分を上手に減らすには

- ① 醤油は食品にかけるのではなく、つけるかポン酢に変えましょう。
- ② 漬物・加工品（練り製品・ハムなど）はやめましょう。
- ③ 麺類のスープは残しましょう。
- ④ 献立は和洋折衷にしましょう。



◆食品に含まれる塩分量を知りましょう



梅干 1ヶ  
2.2g



たくあん 5切れ  
1.3g



白菜漬け 30g  
0.7g



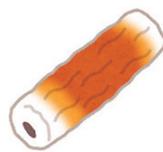
キムチ 30g  
0.7g



のり佃煮 15g  
0.9g



蒲鉾 2切れ  
0.6g



ちくわ中 1本  
0.6g



ハム薄切り 1枚  
0.4g



ウインナー 1本  
0.5g



鰹の干物  
1.4g



塩鮭 1切れ  
2.2g



インスタント味噌汁  
2.2g



ご飯  
0g



食パン 6枚切 1枚  
0.8g



きつねうどん  
6.6g



しょうゆラーメン  
7.1g



しょうゆ煎餅 2枚  
1g



カップラーメン  
5.5g

## ◆塩分測定

味噌汁などの液体の塩分濃度を計ることができる、「塩分濃度計」が市販されています。また、当院では検尿で1日の推定塩分摂取量が測定できますので、希望される方は看護師にお知らせください。



⇒検査については 26 ページへ!

## ◆水分のとり方を工夫しましょう

水分をとりすぎると、全身の血液量が増えるため、心臓に負担がかかります。1日にとってよい水分量は医師に確認しておきましょう。

### 【ポイント①】水分量を測る

ペットボトルを活用し、1日に飲める量を測っておきましょう。使うコップや湯飲みを決め、1杯何 ml か測り、1日何杯飲めるのか知っておきましょう。



## 【ポイント②】 のどを潤す

どうしても、のどが渴いて仕方ないときは、水を少量ずつ口に含むと、のどの渴きは癒され、水分量は少量で済みます。



## 【ポイント③】 食べ物に含まれる水分

お酒・味噌汁・スープ・シチューなどにも水分が含まれています。これらも1日の水分量に含まれますので、注意が必要です。

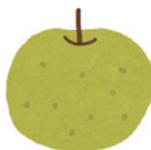


野菜や果物にも水分が含まれています。

## 代表的な果物の水分含有量



苺1粒  
約40ml



梨1個  
約260ml



スイカ 1/8  
約440ml



リンゴ1個  
約240ml



みかん1個  
約70ml



柿1個  
約200ml

## 8 適切な運動をしましょう

心不全患者さんには適切な運動が必要です。

### ◆動かないことは身体によい？

「心臓が悪いと動いてはいけない」と思っている方はいませんか？



一昔前までは、心臓が悪いと「動かないで横になっておきなさい」と言われていましたが、時代とともに「**動かないほうが身体によくない**」ことが分かってきました。

少し動くと疲れたり、息が切れたりすることは、心臓が悪いだけではなく、筋肉を使っていないことから起こる場合が多いのです。

### ◆心不全の患者さんのための運動について

一般的に心臓に負担をかけない運動を「**有酸素運動**」といいます。同じ種類の運動でも、運動の強さが強くなれば、「有酸素運動」は心臓への負担の大きい「無酸素運動」に切り替わります。そこで、運動は「有酸素運動」が「無酸素運動」に切り替わらない強さで行うことが大切になります。

少しでも身体を動かす時間を作り、**疲れたらしっかり休息を**

取ることが何より大切です。足腰が悪く、歩くことが難しい患者さんは、椅子に座りながら、腕や足の関節をしっかり曲げる、ふだん使わない筋肉を伸び縮みさせることだけでも良いです。

医師の指示のもと、適切な運動を積極的に  
行うことが大切です。

心臓の状態により、行わない方がいい場合があります。必ず医師や理学療法士、看護師に相談しましょう。



### ◆心臓に良い運動

➤ **有酸素運動**：疲れずに続けられることが大切です。楽しく会話ができる程度の運動です。

自転車こぎ、歩行運動、軽いダンス、リズム体操。

➤ **軽い筋力トレーニング**：ゴムバンドや簡単なマシンを使用した運動です。



### ◆運動するときの注意点

➤ 体調のすぐれない日は休みましょう。

➤ 暑いときは**脱水**や**熱中症**に注意して、水分補給を心がけましょう。

- 水分制限を受けている方は、運動時の水分補給の方法を医師にご相談ください。
- 早朝、空腹時および食直後の運動は控えましょう。
- 運動前の準備体操（5～10分）をしましょう。
- 運動後の整理体操（クールダウン：5分）をしましょう。
- 運動のやりすぎに注意しましょう。

### ◆こんなときは運動を控えましょう

休養も大切です。

- 自覚症状が悪化したとき  
（身体のだるさが続くとき、前日の疲労が残っているとき、むくみがでているとき）
- 体重が増加傾向にあるとき  
（1週間2kg以上増加）
- 脈拍が増加傾向にあるとき  
（安静時、または同じ運動負荷量のもと、心拍数の10拍／分以上の上昇）
- 血中BNPの上昇傾向  
（前回より100pg／ml以上の上昇）



⇒ BNP については 26 ページへ！

# 9

## お薬を正しく飲みましょう

### 循環器のお薬

循環器に使われる薬は、色々な作用を持っているため、同じ薬でも病気により目的の作用が異なります。

処方されたお薬は指示通り、確実に内服し続けることが大切です。

(平成 27 年 当院採用薬)



Ca (カルシウム) 拮抗薬 冠状動脈を拡げて心臓へ 酸素や栄養を供給する	脈を整える
【非ジヒドロピリジン系】 ヘルベッサー ワソラン ジルチアゼム徐放 (ヘルベッサーR) ペプリコール	
【ジヒドロピリジン系】 ニフェジピン・L・CR (アダラート) アムロジピン (ノルバスク) ベニジピン (コニール) ニソルジピン (バイミカード) シルニジピン (アテレック) アゼルニジピン (カルブロック)	
末梢血管を拡げて血圧を下げる	

$\alpha_1$ (アルファワン) 遮断薬 末梢血管を拡げて血圧を下げる
ドキサゾシン (カルデナリン)

中枢性交感神経抑制薬 交感神経の緊張を緩める
アルドメット

《合剤：ARB薬 + サイアザイド系利尿薬》  
ロサルヒド (プレミネント) エカード  
コディオ ミコンビ

《合剤：ARB薬 + Ca拮抗薬》  
ユニシア エックスフォージ  
ミカムロ レザルタス  
アイミクス ザクラス

**高血圧**

狭心症

不整脈

働きすぎを抑えて 心ポンプ力を下げる	β (ベータ) 遮断薬 心臓の働きすぎを抑えて ゆったりさせる	脈を整える
	カルベジロール (アーチスト) ビソプロロール (メインテート) ビソノテブ (メインテート貼付剤) アテノロール (テノーミン) ロプレソール・SR	
	心臓の働きすぎを抑えて 少し休ませる	

利尿薬 尿を増やして血液量を減らす
トリクロルメチアジド (フルイトラン) ナトリックス
フロセミド (ラシックス) アゾセミド (ダイアート) ルブラック オイテンシン サムスカ
スピロノラクトン (アルダクトン) セララ
血液量を減らして心臓の負担減

強心薬 心臓のポンプ力を強める
ピモベンダン (アカルディ)

心不全

- 高血圧 (赤字)
- 心不全 (緑字)
- 狭心症 (青字)
- 不整脈 (灰字)

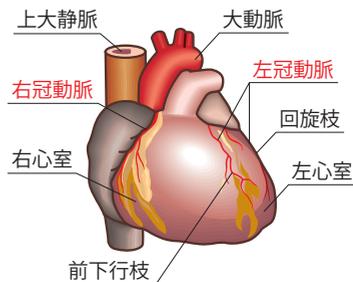
ACE阻害薬・レニン阻害薬・ARB薬 血管抵抗を下げて心臓の負担を減らす	
エナラプリル (レニベース) イミダプリル (タナトリル) ペリンドプリル (コバシル)	ロサルタン (ニューロタン) ミカルディス バルサルタン (ディオバン) オルメテック カンデサルタン (プロプレス) アジルバ アパプロ (イルベタン)
ラジレス	
末梢血管を拡げて血圧を下げる	

## 10 お薬以外の治療

### ◆心筋梗塞・狭心症など ⇒ 心筋への血流量を増やす治療

#### ①心臓カテーテル治療

狭くなった冠動脈をカテーテルで広げ、心臓の筋肉に十分な血液が流れるようにする治療法です。



#### ②冠状動脈バイパス術

狭くなった冠動脈の先に別の血管をつなぎ、血流の少ない部位により多くの血液を流す治療法です。

### ◆心筋症・不整脈など ⇒ ペースメーカー機器による治療

#### ①植込み型除細動器 (ICD)

命にかかわる重症な不整脈（心室頻拍や心室細動）が起こったときに、電気刺激により心臓のリズムを正常に戻す治療法です。

#### ②心臓再同期療法 (CRT)

電気刺激により、規則正しく心臓のリズムを作る器械（ペースメーカー）で、心臓に伝わる電気刺激の順序を整え（再同期）、ポンプ機能を助ける治療法です。



### ③植込み型除細動機能付き心臓再同期療法（CRT-D）

CRTとICDの両方の機能が備わった治療機器を用いた治療法です。

#### ◆呼吸補助による治療

①CPAP（シーパップ）

②ASV（エーエスブイ）



睡眠時無呼吸症候群など、呼吸に問題を抱える患者さんに対し呼吸機能を助ける治療法です。

#### ◆手術による治療

弁形成術・弁置換術



本来の働きができなくなった障害を持つ弁の形を整えたり人工弁に換えることにより、本来の働きを取り戻す治療法です。

#### ◆重篤な心不全 ⇒ 補助人工心臓、心臓移植

補助人工心臓は、心不全により著しく機能が低下した心臓の代わりに血液循環のためのポンプ機能を補う治療法です。心臓移植は、非常に重篤な心不全の患者さんに対し他の方の健康な心臓を移植して機能を回復させる治療法です。

# 11 心不全でどんな検査をしますか？

## ◆血液検査

BNP（ビーエヌピー：脳性ナトリウム利尿ペプチド）

心臓に負担がかかると分泌されるホルモンです。特に心不全の症状が強いときには、値がさらに高くなります。



## ◆尿中推定塩分排泄量測定

尿検査をするだけで1日の「推定塩分摂取量」がわかります。

★下記の学会目標値を参考にしてください★

### 日本人の塩分摂取量基準（2015年版）

男性 8g 未満

女性 7g 未満

高血圧治療ガイドライン 2014

男女 6g 未満



## ◆レントゲン検査

放射線を使って、胸全体の写真を撮ることが出来る簡単な検査です。

肺や胸に水が溜まっていないかどうか、心臓に負担がかかり大きくなっていないかなどを見ています。



正常な胸部レントゲン

肺は空気を多く含む臓器なので、胸部レントゲンで暗く（黒く）写るのが正常です。



心不全

心臓の機能低下により、心臓の拡大だけでなく心臓と直結した臓器である肺への負担が見られます。

## ◆心エコー図検査

超音波を使って、心臓の動きや弁などをリアルタイム動画で見ることが出来る、身体に害のない検査です。

心臓のポンプ機能がどれくらいあるか、心不全の原因となる疾患は何か（弁膜症・心筋症など）、身体に溜まった水がどれくらい心臓に負荷をかけているかなどを詳しく見えています。



# Q&A

**Q** 旅行に行っても良いですか？

**A** 旅行は可能かどうか医師に確認しましょう。  
団体旅行の場合は特に周囲に合わせて  
しまうため、気づかない間に無理をして  
しまいがちになります。自分の体調に合わせて、ゆとりを  
持った行動をとりましょう。



## 【旅行に行くときは】

- 内服薬、保険証、心不全手帳も忘れずに持参しましょう。
- 海外旅行をされる場合は、出発前に医師に予定を話し、病状や内服薬などについて資料を持参されると安心です。
- 旅行中の食事は、コレステロールや塩分を多くとりがちになりますので、量や味付けに気をつけ、残すことも大切です。



**Q** 便秘になりがちですがどうしたら良いですか？

**A** りきむ時間が長いと血圧が上がり、心臓に負担をかけます。水分を控えている人は、便秘になりやすくなります。



## 【便秘を防ぐには】

- 毎日決まった時間にトイレに行きましょう。
- 食物繊維の多い野菜や海藻類をとりましょう。
- 医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう。

**Q** お風呂が好きなんだけど、何か気をつけることがありますか？

**A** 心臓にやさしい入浴をしましょう。

## 【入浴前の準備】

- 脱衣所や浴室を温めておきましょう。
- 空腹時または食事の直後、運動の後は避けましょう。



## 【入浴中の留意点】

- お湯の温度は 40°C くらいが望ましいです。
- 水圧で心臓に負担がかかるので、湯船に入るときは、みぞおちまでにしましょう。
- 湯船に入ってから出るまでの時間は **10分** 程度にしましょう。
- 息苦しいと感じる場合は **シャワー** だけにしましょう。



**Q** 温泉やサウナは良いですか？

**A**

➤ 温泉は高温や深い浴槽などで呼吸困難を起こす危険性が高まります。  
気をつけて入りましょう。



➤ サウナは 60℃で 15 分程度、息切れがない程度にしましょう。病状によっては入れない場合がありますので医師に確認するようにしましょう。

**Q** ストレスとうまく付き合うにはどうしたら良いですか？

**A** ストレス（不安、イライラ）とうまく付き合ひましょう。

**【ストレス（こころの問題）とうまく付き合うために】**

- 心配なこと、気になったことはまわりの人に相談しましょう。
- 十分な睡眠休息をとりましょう。
- 眠れないことが続く場合は、医師や看護師に相談しましょう。
- 趣味などの楽しい時間を増やしましょう。
- 規則正しい生活をしましょう。
- ものごとをよい方向に受け止めてみましょう。
- 嫌なことを深く考えないようにしましょう。



Q タバコを吸いますがやめた方が良いですか？

A タバコには血管を収縮させて血圧や脈拍を上げる作用、不整脈を誘発する作用などがあります。

➤ タバコを止められないときは、医師に相談  
してみましょう。



➤ 患者さんがタバコを吸っていないなくても、ご家族など周囲の人がタバコを吸っていると患者さんもタバコの悪影響を受けることとなります。周囲の人にも禁煙を勧めましょう。

Q お酒は飲んでも大丈夫ですか？

A アルコールの飲みすぎは、血圧の上昇や水分のとりすぎを招き、心臓に負担をかけます。

➤ 一般的に1日の飲酒量の目安は、ビールなら500ml、日本酒なら1合迄ですが、どれくらいの量なら飲んでよいか、医師に確認しましょう。

➤ おつまみには、塩分を多く含むものが多いため注意しましょう。



**Q** 予防接種を受けても良いですか？

**A** インフルエンザにかかったり、風邪をひくと、心臓に負担がかかり、心不全が悪くなるきっかけとなります。

医師と相談のうえ、インフルエンザや肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。



**Q** 風邪をひかないようにするにはどうしたらいいですか？

**A**

- 外出時はマスクを着用しましょう。
- 外出から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。
- 冬など、空気が乾燥している時は、加湿をしましょう。
- 風邪をひいてしまったら、出来るだけ早く医療機関を受診しましょう。



## 12 心不全とうまくつき合いましょう

心不全で完全に治ることはほとんどありません。

心不全は「治る」ではなくで「うまく付き合っていく」ことが大切です。

### 心不全の治療のゴール（目標）

- 健やかに長生きすること。
- 症状を軽くすること。
- いきいきとした生活ができること。

退院したらやりたいことを下記に記入してみましょう。



## 13 福山循環器病院では

- ご自身で体重測定と、血圧／脈拍測定ができるように、体重計と血圧計を設置しております。どうぞご自由にお使いください。



- 減塩に挑戦し、どれくらい達成できたかを検尿でお調べすることが出来ます。  
⇒希望される方は、入院中は病棟看護師へ、  
外来では外来看護師へお申し出ください。



医療スタッフ全員があなたを応援しています。



## 14 こんな場合は病院へ連絡しましょう

- 体重が1週間に2kg以上急激に増えた時。
- むくみ、息切れ、咳、疲れやすさ、食欲低下、おなかの張りなどの症状が続くとき。
- 足にむくみが出た時。



まずは電話で連絡をしましょう。

担当者が、お話を伺います。

伺った内容によっては、予約外でも早めの受診をお勧めすることもあります。症状がでたら早めに病院に連絡をするようお願いいたします。

### 予約外の外来受診について

当院では受付順番ではなく、緊急度の順番で診察しますのでお待ちいただくことがあります。

必要に応じて、処置室のベッドで休むこともできますので、看護師にお知らせください。



**連絡先**

**福山循環器病院**

**Tel. (084)-931-1111**

## おわりに

心不全は様々な病気の行きつく先です。したがって、これをすれば必ず治る!といった魔法のような治療法はありません。

表紙の絵は当院看護師に依頼して描いてもらったものですが、これこそが私たちの理想とする姿です。私たち福山循環器病院のスタッフと皆様が手に手を携えて治療していくことが重要です。

平均寿命だけでなく健康寿命を延ばしていくことが最近謳われています。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約12年となります。

「お迎えは何時でも良いが今日は嫌」老いを笑い飛ばすシルバー川柳です。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

心不全を克服して、健康寿命を守りましょう!



2015年 循環器内科 医局長 後藤賢治

# 心不全のわかる本

非売品

発行 平成27年11月12日  
第 3 版 平成31年 1 月31日増補  
発行責任者 向井省吾  
発 行 者 福山循環器病院  
広島県福山市緑町2-39  
TEL (084) 931-1111  
<http://www.fchmed.jp/>  
編集・製作 後藤賢治



特定医療法人 財団竹政会

**福山循環器病院**

《心臓・血圧センター》