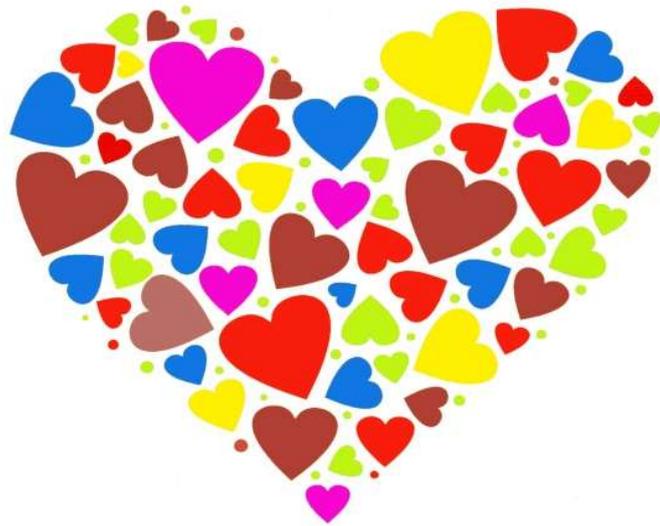
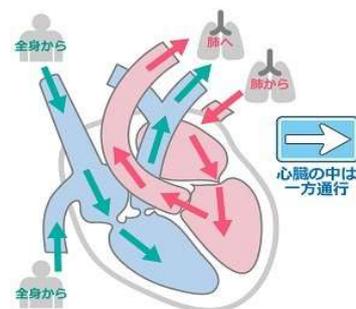


心不全とは



はじめに

心臓は、血液を通して体のすみずみまで酸素を送り、二酸化炭素と交換して心臓へ戻ります。心臓へ戻ってきた二酸化炭素は、肺を通して酸素へ交換され、また全身へ送られます。



心不全では、心臓のポンプの働きが悪くなり、息切れやむくみなどの症状により、日常生活の活動が難しくなります。心不全になっても、症状が落ち着いているときは、普通に生活ができますが、なんらかのきっかけが加わると心不全が悪くなります。

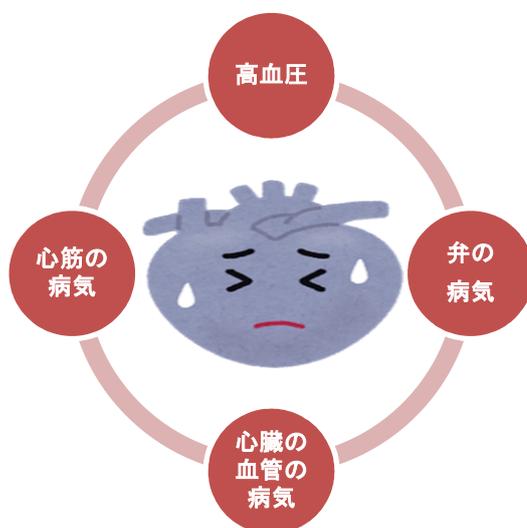
心不全の悪化を防ぐためには、塩分や水分をとりすぎないこと、決められたお薬を毎日飲むこと、運動は大切ですが決められた以上の心身の負担になりすぎる活動は避けることなどを日常生活の中で心がけることが、とても大切です。

このパンフレットには、心不全患者さんのよりよい日常生活を支えるための情報が書かれています。心臓にやさしい生活を送るために、ぜひ、このパンフレットを使っていただきたいと思います。

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。いろいろな心臓の病気から心不全になります。

心不全を起こす原因となる病気



心不全の症状とは？

心不全はさまざまな症状がでます。
日頃から症状の変化、体重、血圧を確認し症状がある場合は医師に相談しましょう。

- 今まで楽にできていたことでも息切れがする
- 体がだるい
- 体重が増える
- 血圧が低い
- 夜息苦しくて目覚め、体を起こすと楽になる
- むくみがでる
- 肺に水がたまり咳や痰がでる



自分でできる観察の仕方とは？

毎日体重を測る

血圧、脈拍を測る

むくみの程度をみる



測定した体重、血圧、脈拍の値やむくみの程度は、
記録するようにしましょう。

心不全を悪くするきっかけは？

塩分や水分のとりすぎ



体の動かしすぎ ストレス



お薬の飲み忘れ



心不全の治療のゴール(目標)

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



心不全の検査

心エコー

心臓の動きをみる検査です。
心不全の原因になっている心臓病が何かを診断したり、
心臓が全身に血液を送るために、
十分に働いているかを調べます。



BNP

(ビーエヌピー:脳性ナトリウム利尿ペプチド)

心臓から分泌されるホルモンで、心不全になると
値が高くなることが知られています。
特に心不全の症状が強いときは、値がさらに高く
なります。逆に治療により心不全の症状が軽くなると、
BNPの値も下がります。



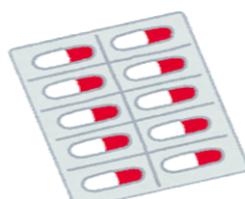
心不全のお薬

なぜ？お薬を飲み続けるのか？

症状を軽くし、心臓の機能を安定させます。

処方されたお薬は指示の通り、確実に内服し続けることが大切です。

心不全以外で病院を受診する際も、お薬手帳を持参しましょう。



レニン・アンジオテンシン・アルドステロン(RAA)系抑制薬

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

心不全のため、働きが活発になったレニン・アンジオテンシン・アルドステロン系を抑えることで、血管を広げ、心臓を保護します。

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。
- ふらつきがあったり血圧が低いときは、自己判断で中止せず、医師に相談しましょう。

▶ お薬の名前

ACE阻害薬：タナトリル レニベース

ARB：バルサルタン ミカルディス オルメテック

抗アルドステロン薬：アルダクトンA セララ

ベータ(β)遮断薬

交感神経の緊張をやわらげ、心臓を休ませて守るお薬です。
血圧が下がったり、脈が遅くなることがあります。

利尿薬

心不全によりたまった余分な水分や塩分を体の外に排泄し、むくみの改善や血圧を下げる効果があります。

注意

- 利尿薬の量を増やしたり、減らしたりすることは自分で判断せず、必ず医師に相談しましょう。

▶ お薬の名前：ラシックス ダイアート サムスカ
ルプラック アルダクトンA

強心薬

弱った心臓の働きを強くするお薬です。



▶ お薬の名前：ピモベンダン

お薬以外の治療方法

血管カテーテルによる治療

- 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を流せるようにする治療法です。

除細動・ペースメーカー機器による治療

- 植え込み型除細動器(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。
- 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。
- 植え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

- CPAP(シーパップ)
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。
- ASV(エーエスブイ)
呼吸を補助することにより、心臓の負担を軽くする治療法です。

手術による治療

- 冠動脈バイパス術
狭くなった冠動脈の先に別の血管をつなげ、血流の少ない部位により多くの血液を流す治療法です。
- 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替えることにより、本来の働きを取り戻す治療法です。
- 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。

運動療法

- 心不全の患者さんのための運動療法について
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、行わない方が良い場合もあります。
必ず医師にご相談ください。



- 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。
(例) 歩行運動 自転車こぎ 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器具を使用した運動です。
器具を使わずに、自宅で簡単にできる運動として つま先立ち、
ハーフスクワットなどがあります。筋肉量、筋力の維持に必要です。

- 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。
- 運動前の準備運動(5～10分)をしましょう。
- 運動後の整理運動(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。

水分補給



- こんな時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(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週間で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)

塩分を控えましょう

塩分をとりすぎると体の中に水分をためこみやすくなります。

そしてむくみの原因になり、心臓に負担をかけてしまいます。

塩分は1日**6g**以下が勧められています。



塩分を上手に減らすには

- 調味料に含まれる塩分量を知りましょう



濃い口醤油
大さじ1杯 **2.6g**



ポン酢
大さじ1杯 **1.5g**



味噌
大さじ1杯 **2.2g**



ソース
大さじ1杯 **1.5g**



ドレッシング
大さじ1杯 **0.7g**



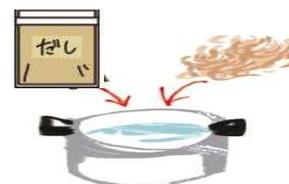
マヨネーズ
大さじ1杯 **0.3g**



塩コショウ
1ccスプーン1杯 **0.6g**



コンソメ
固形1個 **2.4g**



和風だし
味噌汁1杯 **0.2g**

● 減塩のコツ

塩より風味

しそ・レモン・ゆず・みょうが・山椒などを使って風味を変えたり、香辛料を活用しましょう。



醤油より酸味

ポン酢・減塩醤油を使って薄味にしましょう。

汁にご用心

ラーメンやうどんの汁は残すように、つけ麺のつゆは付けすぎないようにしましょう。

煮魚より照り焼き

煮物は塩分が多くなるので、照り焼きにしましょう。

● 食品に含まれる塩分量【和食】



梅干し
1個 **2.2g**



たくあん
2切れ **1.2g**



塩漬け・白菜(30g)
豆皿1杯 **0.7g**



アジの干物
1枚 **1.5g**



塩鮭切り身
1切れ **2g**



刺身5切れ+つけ醤油
(両面**1.5g** 片面**0.7g**)



明太子
1本 **3.4g**



イカ・塩辛(20g)
大スプーン1杯 **1.5g**



すりみ(50g)
1食分 **0.8g**



味噌汁
1杯 **2.2g**

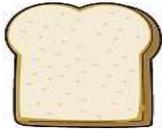


かけうどん・そば
1杯 **6g**



お茶漬け
1杯 **2.2g**

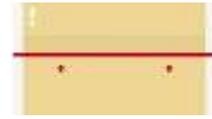
● 食品に含まれる塩分量 【洋食・中華】



食パン
6枚切り1枚 **0.8g**



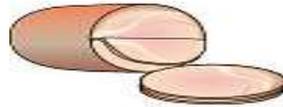
カレールウ
1皿分(1欠片) **2.4g**



スライスチーズ
1枚 **0.5g**



ベーコン
薄切り・小1枚 **0.2g**



ロースハム
薄切り1枚 **0.4g**



ウインナー
1本 **0.5g**



ラーメン
1杯 **7.5g**

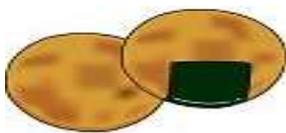


チャンポン
1杯 **7.5g**

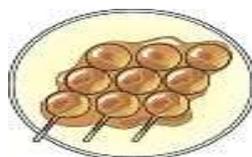


皿うどん
1杯 **6.7g**

● 食品に含まれる塩分量 【お菓子類】



醤油煎餅
1枚 **0.5g**



みたらし団子
1本 **0.4g**



どら焼き
1個 **0.3g**



ポテトチップス
1袋 (90g) **1g**



ポップコーン
1袋 **0.7g**



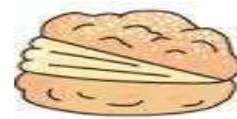
柿の種
小1袋 **0.5g**



アップルパイ
1個 **1.2g**



焼きチーズケーキ
1個 **0.7g**



シュークリーム
1個 **0.2g**

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ましょう。



1日の水分量を計るポイント

- ペットボトルを活用し、1日の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。

どうしても喉が渴いて仕方がないときは……

- 氷を作って少量ずつとると口の渴きは癒され、とる水分量は少量ですみます。

注意

- 野菜や果物にも水分が含まれています。
- その他、お酒・味噌汁・スープ・シチューなどにも水分が含まれます。
- これらも1日にとってよい水分量に含まれますので、注意が必要です。

便通を整えましょう

い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、便秘にも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草類をとりましょう。
- 担当の医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう。



心臓にやさしい入浴をしましょう

心臓にやさしい入浴の仕方



● 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

- お湯の温度は40℃～41℃
- 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。



ストレス(不安、イライラ)とうまく付き合いましょう

～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。



禁煙をしましょう

- タバコには血管を収縮させる作用、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。
- タバコをやめられないときは、医師に相談してください。
- 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になります。周囲の人にも禁煙を勧めましょう。



節酒を心がけましょう

- アルコールのとりすぎは、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。
- 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。



予防接種を受けましょう

インフルエンザに罹ったり、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、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。



風邪をひかないように気をつけましょう

風邪を予防するためには

- 外出時は、マスクを着用しましょう。
- 外出から帰ったら、手洗いとうがいをしましょう。
- 冬など空気が乾燥しているときは、加湿をしましょう。



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しましょう。



家庭血圧の測定方法

- 血圧計は、心臓と同じ高さで平らな場所に置き毎日同じ条件で測定しましょう。
- 血圧測定前1～2分間は座って安静にし、呼吸を整えてから測定しましょう。
- 食事、入浴、運動後の測定は避けましょう。
- 毎日決まった時間帯に測定しましょう。
(起床後～朝食前の測定が望ましい)
- 上着やセーターなどで腕を圧迫しないように、できるだけ薄着で測定しましょう。
- 記録用紙は、定期受診の際に医師に見せましょう。



家庭での適正血圧は135／85mmHg以下です

体重測定の目的・方法

- 体重の増加は、心不全の徴候を早期に発見するための手がかりとなります。
- 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。
(朝食前、夕食前の1日2回の測定が望ましい)
- できるだけ薄着で、いつもと同じような服装で測りましょう。
- 測定した体重は必ず記録し、経過を確認しましょう。
記録用紙は定期受診の際に医師に見せましょう



起床時の注意点

- 心臓の発作は朝方に多いと言われています。
- あわただしい行動は控えましょう。
- ゆとりをもって食事やトイレを済ませます。
温水で洗顔をするなどが大切です。



外出時の注意点

- 目的を決めて行動し時間にゆとりを持ちましょう。
- 疲れたら途中でも休むようにしましょう。
- 薬やお薬手帳は忘れずに持参しましょう。



暑い日には…

- 日差しの強いところでは帽子や日傘を使いましょう。
- 屋外での作業は、涼しい夕方にしましょう。
- 脱水予防のために水分を取りましょう。
- 冷房の強いところではカーディガン等で調節しましょう。



寒い日には…

- 帽子、マフラー、手袋、靴下などを上手に使い体が冷えないようにしましょう。
- 屋外での作業は、天気が良く、風がない日にしましょう。



脈拍を測定してみましょう

●体調管理のために自分で脈拍が測れるようにしましょう。

※運動の前や胸の痛みがあるときに測定してください。

脈拍は手首の内側(親指の根本)に、反対の指3本
(人差し指・中指・薬指)を当てて測定してください。



「むくみ」のチェック方法

●体や心臓に水分が溜まることを知る方法の一つ。



足はスネの骨の上を押します

- ・足を指で押して、すぐに元に戻らない
- ・顔や手が腫れぼったい