

今後の希望を考えよう (治療方針や回復したい機能)

- 今後、病気と共存していくにあたってやりたいことはありますか

- どういった生活を送りたいですか

- 治療に対して希望はありますか

手帳に記載されていることを より詳しく知るために

働く世代が心疾患になった際に役立つ知識がまとめられた「心疾患の治療と仕事の両立お役立ちノート」の他、以下のURLにて心疾患をより詳細に知ることができる情報が公表されていますので、参考になさってください。

厚生労働省ホームページ

心疾患の治療と仕事の両立お役立ちノート

https://www.mhlw.go.jp/content/shinsikkan3_s.pdf



「人生会議」してみませんか

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



国立循環器病研究センター

<https://www.ncvc.go.jp/>



病気について

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/>



こんなときどうする（心臓の病気）

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/case/heart/>



病気になってしまったら

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/case/illness/>



地域で生活するにあたって 取り組みたいこと

心不全について

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。

心疾患を患うと、心不全の症状がでることも多く、一般的には、悪化や改善を繰り返しながら徐々に病気が進行します。そのため、症状の悪化を防ぐために、退院後も生活習慣を自分で改善する（セルフコントロール）ことが重要です。



セルフコントロール

発症後、自宅での生活に当たって気をつけるべきこと

食事について

①塩分を控える

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。

そのためむくみ（心不全）や高血圧の原因となり、心臓に負担をかけてしまいます。

1日6g未満を目標に塩分を控えましょう

■塩分を控える工夫

- ・食塩を多く含む食品は、1日に多くとり過ぎない

丼物やカレー、味つきごはん、みそ汁やめん類などの汁物、漬け物、つくだ煮、干物や練り製品、肉の加工品などは頻繁に食べないようにし、また、量が多くなならないように注意しましょう。砂糖としょうゆの濃い煮物なども多く食べ過ぎないようにしましょう。

・塩より風味を利用する

塩味を付ける料理がいくつも重複しないように、塩味が少なくても食べられる酢や香辛料、風味の良い食品などを使った料理を組み合わせるようにします。また、ごま、きな粉、クルミ、ピーナッツ、海藻類、ごま油など風味の良い食品を使ったあえ物やいため物、油やバターなどを使った揚げ物やいため物、焼き物などは薄味でもおいしく食べられます。

・酸味を利用する

レモン、酢、ポン酢、トマトケチャップを使ったあえ物、いため物などは塩分が少なくてもおいしく食べられます。

・うま味のある食品を利用したり、だしを利用する

煮物や汁物などは、「だしパック」や減塩のだしのもと等を利用することで、薄味でもおいしく食べられます。また、海藻類やきのこ類などを使った煮物やあえ物なども塩分が少なくてもおいしく食べることができます。お浸しやてんぷら、焼き魚などは、しょうゆをだし汁で薄めた「割りしょうゆ」や「てんつゆ」などでもおいしく食べられます。

・香辛料や香味野菜を活用する

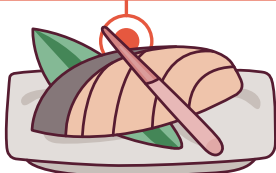
カレー粉、こしょう、とうがらし、にんにく、生姜、わさび、あさつき、みょうが、大葉などを使用すると薄味でもおいしく食べられます。

② バランスの良い食事を心がける

▼ 食事の例

主菜

肉や魚、卵、大豆製品など、からだを作る働きをするたんぱく質を多く含みます。



副菜

からだの調子を整えてくれるミネラル類やビタミン類、食物繊維などを多く含みます。



主食

ご飯やパン、麺類などの炭水化物を多く含み、エネルギーのもととなります。



塩分を制限する場合に気を付けたいことは、塩分のとり過ぎに気をとられ過ぎると、魚、肉、卵、豆腐などの良質のたんぱく質を含む食品が不足しやすくなる傾向があります。

また、厳しい塩分制限は食事量を低下させる危険性があります。食欲がなくなってしまうたら好きな物や食べやすいものを選んで食べることも重要です。食事の量や体重が減った場合は医師や看護師、管理栄養士等に相談しましょう。

■グー・パー食生活

主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を食事のときに心がけることでバランスの良い食事を目指しましょう。

主菜 は「グー」



主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに！



*グーのかたまりの大きさではありません！



グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜 は「パー」



副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！



片手の上に



になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく



③水分のとり方を工夫しましょう

水分をとりすぎると心臓に負担がかかります。心不全を患っている場合には水分を制限する必要がある場合もありますので、1日にとって良い水分量は医師に確認しましょう。

■1日の水分量を図るポイント

ペットボトルを活用して、1日に飲める量を測りましょう。

身体活動・運動

心不全と運動療法

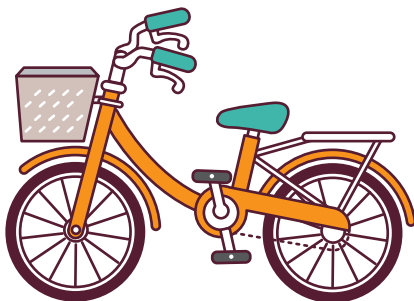
適切な運動は、体力の向上や筋力の維持に効果的であり、心臓の負担を減らすことにつながります。医師や理学療法士から自分に合った運動の内容や注意点について指導を受け、積極的に行いましょう。

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。

例：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。



● 運動の強さ

有酸素運動は息切れをせずに、会話をしながら続けられる程度で、筋力トレーニングは、息を止めないでゆっくり吐きながら持ち上げられるくらいの重さが目安です。自覚症状が「楽である」から「ややきつい」と感じる程度として、翌日に疲れが残らないようにしましょう。

● ストレッチング

運動の前後にはストレッチングを行うことで、ケガの予防や疲労の軽減につながります。

どういったストレッチングを行えばよいか、運動療法とあわせて、医師や理学療法士から指導を受け、積極的に行いましょう。



飲酒について

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。また、過度な飲酒は不整脈を誘発することがあります。お酒は適量の範囲内で、楽しむ程度に控えましょう。

● お酒の適量は、

男性は純アルコール**20g**まで！

女性は純アルコール**10g**まで！

純アルコール 20g はどれぐらい？

				
ビール (中ビン1本)	清酒 (1合)	焼酎 (小コップ1/2)	ワイン (グラス2杯)	チューハイ (ロング缶1本)
500ml	180ml	70ml	210ml	500ml
アルコール濃度 5%	アルコール濃度 15%	アルコール濃度 35%	アルコール濃度 12%	アルコール濃度 5%

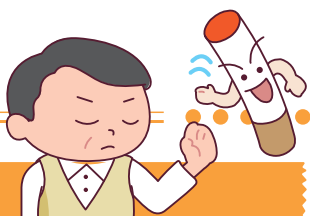
※飲酒習慣のない人やお酒に弱い体質の人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。体質や体格によって個々人の許容量は異なりますので注意が必要です。

● 節度ある適切な飲酒量は、個々の状態によって異なります。禁酒が必要な場合もあるため、ご自身の適切な飲酒量については、かかりつけ医に相談しましょう。

● おつまみは、塩分を多く含むものが多いため注意しましょう。



禁煙について



禁煙

禁煙治療を活用するなどして、上手に禁煙しましょう！

- ・喫煙によって、心疾患の危険性が高まります。
たばこ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。
 - ・たばこに含まれるニコチンには依存性があります。
やめたい意思があってもやめられない場合は、禁煙外来を利用する方法があります。
健康保険が適用できる場合もありますので、医療機関にご相談ください。
- ※加熱式たばこにも、紙巻きたばこと似たような心血管毒性があることが示唆されています。

受動喫煙防止

他人のたばこの煙にも注意しましょう！

- ・受動喫煙によっても、心疾患の危険性が高まります。
患者さんがたばこを吸っていなくてもご家族など周囲の人がたばこを吸っていると、患者さんもたばこの悪影響を受けることになります。
- ・喫煙可能な施設の利用は控えましょう。
- ・周囲の喫煙している人には禁煙を勧めましょう。

その他生活で気を付けたいこと

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るため、便通を整えましょう。

便秘を防ぐには…

- ・毎日決まった時間にトイレにいきましょう
- ・食物繊維の多い野菜をとりましょう
- ・医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう

感染症を予防しましょう

心不全のある人が風邪などの感染症になると、重症になりやすいだけでなく、心不全が悪化することがあるため、感染症を予防することは非常に重要です。

感染を予防するためには次のことに気をつけてください。

- ・手洗いやうがいをはかる
- ・人混みの中に入るときはマスクを着用する
- ・予防接種を受ける（インフルエンザウイルスワクチンや肺炎球菌ワクチン、新型コロナウイルスワクチン等）

特にワクチンを接種することにより、万が一感染してしまっても重症化を防ぐ効果がありますので、未接種の方はかかりつけ医に相談してください。

心臓に優しい入浴をしましょう

入浴前には…

- ・入浴前には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、運動後すぐの入浴は避けましょう

入浴中には…

- ・お湯の温度は40℃から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
- ・湯船に入ってから出るまでの時間は10分くらいにしましょう



ストレスとうまく付き合いましょう

心不全は、病気そのものの心配のほか、生活の変化や金銭的な負担などによりストレスを抱えやすい病気です。

ストレスと上手に付き合うために

- ・心配なことや気になることを一人で抱え込まずに、話しやすい人に相談しましょう。
- ・規則正しい生活をして十分な睡眠や休息をとりましょう（眠れないが続く場合は、医師や看護師に相談しましょう）。
- ・毎日、体重や血圧等を記録しましょう。体重や血圧の変化は、心不全が悪化している徴候を発見するために非常に重要です。
- ・測定した値はP42以降のセルフチェックシートに記録し、定期受診の際に医師に見せましょう。



あなたが望むことについて 大切な人と話してみませんか

心疾患の有無に関わらず誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えることができなくなるといわれています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考えて、周囲の信頼する人と繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

命の危険が迫っていない時から、節目、節目で自分が考えていることや望んでいることを信頼できる人と話し合ってみてはいかがでしょうか。

人生会議について詳しく知りたい方は、
以下のホームページも参考にしてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



あなたの心不全のリスクとなっていた行動を振り返ってみましょう

(入院前の生活について)

原因となりやすい生活習慣に関する振り返り

普段の生活の中で健康のために実施していたことはありますか	①食事をコントロールする ②運動をする ③毎日体重を計る ④血圧を計る ⑤していない
お酒の量は適量でしたか 頻度と飲酒量を確認しましょう (アルコール量20gの目安 ビール中びん1本(500ml)、 日本酒1合(180ml)、 ワイングラス2杯(210ml)、 チューハイ(ロング缶1本)(500ml))	お酒を飲む頻度 ①毎日②時々 ③ほとんど飲まない 一日当たりの飲酒量 (アルコール量) ①20g未満②20g～40g未満 ③40g～60g未満 ④60g以上
タバコを習慣的に吸っていましたか	①吸っている ②吸っていない
心不全になった原因として自分で自覚している病気や症状はありますか	自由記載

- 今後、生活であなたが気を付けようと思うことを具体的に書いてみましょう。

血圧管理について	自由記載
食事について	自由記載
タバコについて	自由記載
飲酒について	自由記載
運動について	自由記載

こんな症状がある
場合は要注意

心疾患の

救急車を呼

以下の症状が出現した際には、

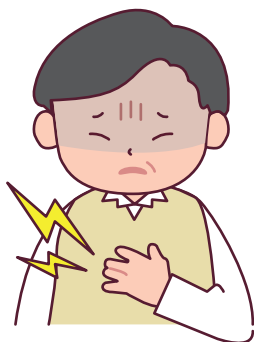


1

横になると息苦しい。
座っている方が呼吸が
楽になる。

2

胸や背中に
強い痛みがある。



症状が悪化した時の対応

すべき状態

危険

ただちに救急車を要請してください。

3

冷や汗が出る。
意識が朦朧とする。



4

胸がドキドキして、
気を失いそうになる。

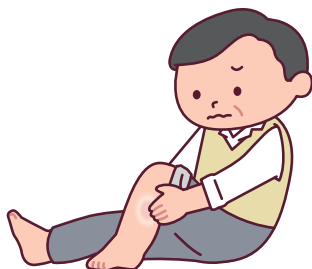


こんな症状がある
場合は要注意

心疾患の

早めに医療機関の

心疾患が悪化して症状がどんどん悪くなること
もし、以下の症状が出現した際には、



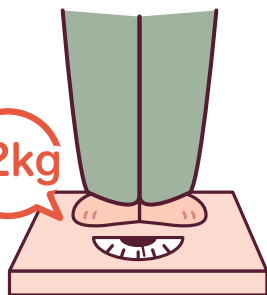
①

むくみ

②

体重の急激な増加
(食べ過ぎてもないのに
数日で2 kg以上の増加)

+2kg



むくみの 見方

- ・足のすねを指で10秒押し、その部分を指でなぞります。
- ・へこんでいたらむくみがあります。
- ・その他以下の症状もむくみです。
靴下の痕が強く残る / 靴がきつくなる / 足首が太くなる

症状が悪化した時の対応

受診が必要な状態 **注意**

が無いように、本手帳で病状の管理をしましょう。
早めに医療機関を受診しましょう。

3

息苦しい



4

動悸を繰り返す

病院に行くか迷ったら救急安心電話相談もあります

県内のプッシュ回線・
携帯電話からは

#7119

お気軽にご相談ください

平日・土曜日 18:00～翌朝8:00

日曜日・祝日 年末年始・GW 9:00～翌朝8:00

【利用上の注意】

救急安心電話相談は、相談者の参考としていただく
ものであり、医療行為ではありません。

セルフチェックシートの記入例

20××年		日	月	火	水	木	金	土
月 / 日		1/26	1/27	1/28	/	/	/	/
体 重		64.5	65.3	67.0				
血 圧	朝	135/76	132/75	140/82	/	/	/	/
	夜	128/73	125/73	152/90	/	/	/	/
脈 拍	朝	70	69	90				
	夜	75	71	95				
自覚症状	息 切 れ	☒	☐	☒	☐	☐	☐	☐
	む く み	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☐
	疲れやすさ	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐
	食欲低下	☐	☒	☒	☐	☐	☐	☐
	不 眠	☒	☐	☒	☐	☐	☐	☐
服 薬	朝	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐
	昼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	夜	☒	☒	☒	☐	☐	☐	☐