

心不全の方へ

様



米沢市立病院 6階東病棟

目次

| 内容 | ページ数 | 確認日 (印) |
|----------------------|--------|---------|
| 心不全とは | | |
| 1.心不全とはどんな病気ですか？ | P1 | |
| 2.どんな症状がでるのでしょうか？ | P1 | / () |
| 3.心不全に影響を及ぼす病気 | P2 | |
| 4.心不全を悪化させる原因 | P3 | |
| 治療 | | |
| 1.心臓リハビリテーション | P4 | / () |
| 2.食事療法について | P5~6 | / () |
| 3.薬について | P7~8 | / () |
| 4.運動療法について | P9~11 | / () |
| 退院後の生活について | P12~14 | / () |
| 心不全と診断されたら考えていきたいこと | P15 | |
| あなたの目安は？ | P16 | |
| METs 表 | P17 | |
| 心不全と上手に付き合うには (動画視聴) | P18 | |
| 心不全チェックリスト用紙について | P19 | |

心不全とは

1. 心不全とはどんな病気ですか？

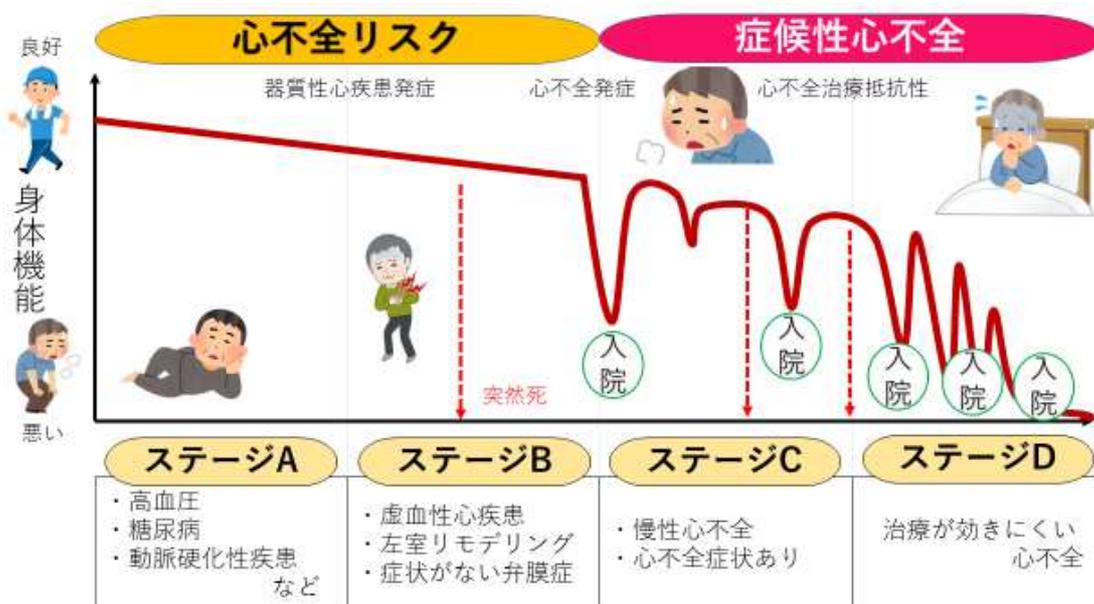
心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。心不全の原因は、狭心症や心筋梗塞、心筋症、弁膜症、不整脈など、いろいろな心臓の病気です。高血圧や糖尿病、肥満、動脈硬化などは、心臓の病気の大きなリスクとなります。

2. どんな症状がでるのでしょうか？

- ①息切れがする、息苦しくなる
(特に夜間息苦しくなり、起き上がると少し楽になる)
- ②咳・痰の量が増える
- ③冷汗がでる
- ④顔・唇・爪の色が悪くなる(チアノーゼの出現)
- ⑤尿の量が減り、体重が増える。身体がむくむ(特に足)
- ⑥脈が速くなり、触れにくくなる



現在、心不全はAからDの4つのステージに分けられています。症状がよくなっても心不全が完全に治ったわけではありません。再び悪化させないように生活習慣に気をつけて、心不全とうまく付き合っていくことが大切です。



3. 心不全に影響を及ぼす病気

心不全により、その他の病気を引き起こすことがあります、これを合併症といいます。合併症をできるだけ早く発見し、治療することが大切です。

不整脈

心臓の拍動のリズムが不規則になった状態です。治療の必要がない軽い不整脈もありますが、症状が強く生活に支障をきたすもの、突然死の引き金になるものは治療が必要です。

糖尿病

インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。糖尿病が悪くなると、心不全を引き起こす可能性があります。

慢性腎臓病

腎臓の働きが慢性的に低下する病気です。腎臓の働きが低下すると、からだの中に水分がたまりやすくなり、心不全が悪くなる原因になります。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。肺の内部が破壊され気管支が狭くなって、息苦しさ、特に息を吐き出しにくいという症状が現れます。肺の働きが低下すると、心不全も悪くなる可能性があります。

貧血

赤血球に含まれているヘモグロビン（血色素）の量が減る病気です。ヘモグロビンが減ると、全身の細胞に酸素が行きわたりにくくなります。貧血が悪くなると、心不全も悪くなる可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群

寝ている時間に何回も呼吸が止まる病気です。この症候群は単に呼吸が止まるだけではなく、心臓や血管に負担をかけるため、心不全が悪くなる原因になります。

4. 心不全を悪化させる原因

心不全を引き起こす原因は色々ありますが、食事の塩分に気を配ることや、定期的に通院し、処方されたお薬をきちんと飲むことなど、生活習慣の見直しと日頃の体調管理が心不全の悪化を予防する基本となります。

要注意！

- ①塩分や水分の摂りすぎ
- ②薬の飲み忘れ（処方通りに服用しない）
- ③心臓に負担をかける活動のしすぎ（過労）
- ④通院をやめてしまう

その他

- ①血圧の上昇
- ②喫煙・お酒の飲みすぎ
- ③心のストレス
- ④かぜ・肺炎などの感染症
- ⑤貧血
- ⑥不整脈

治療

1. 心臓リハビリテーション

身体的・精神的安定と早期の社会復帰を目的にした、運動療法や食事療法、服薬指導などの日常生活改善プログラムです。

心臓リハビリテーションの効果

- ①運動能力の増加により、体を動かすのが楽になる。
- ②狭心症や心不全の症状が軽くなる。
- ③不安やうつ傾向を改善する
- ④自律神経の働きが良くなる。
- ⑤心筋梗塞の再発や突然死が減る。
- ⑥善玉コレステロールが増加し、中性脂肪が減少する。

心臓リハビリテーションで予後が良くなり、生活の質（QOL）が向上することは様々な研究で明らかになっています。

2. 食事療法について

①バランスのよい食事を心がけましょう

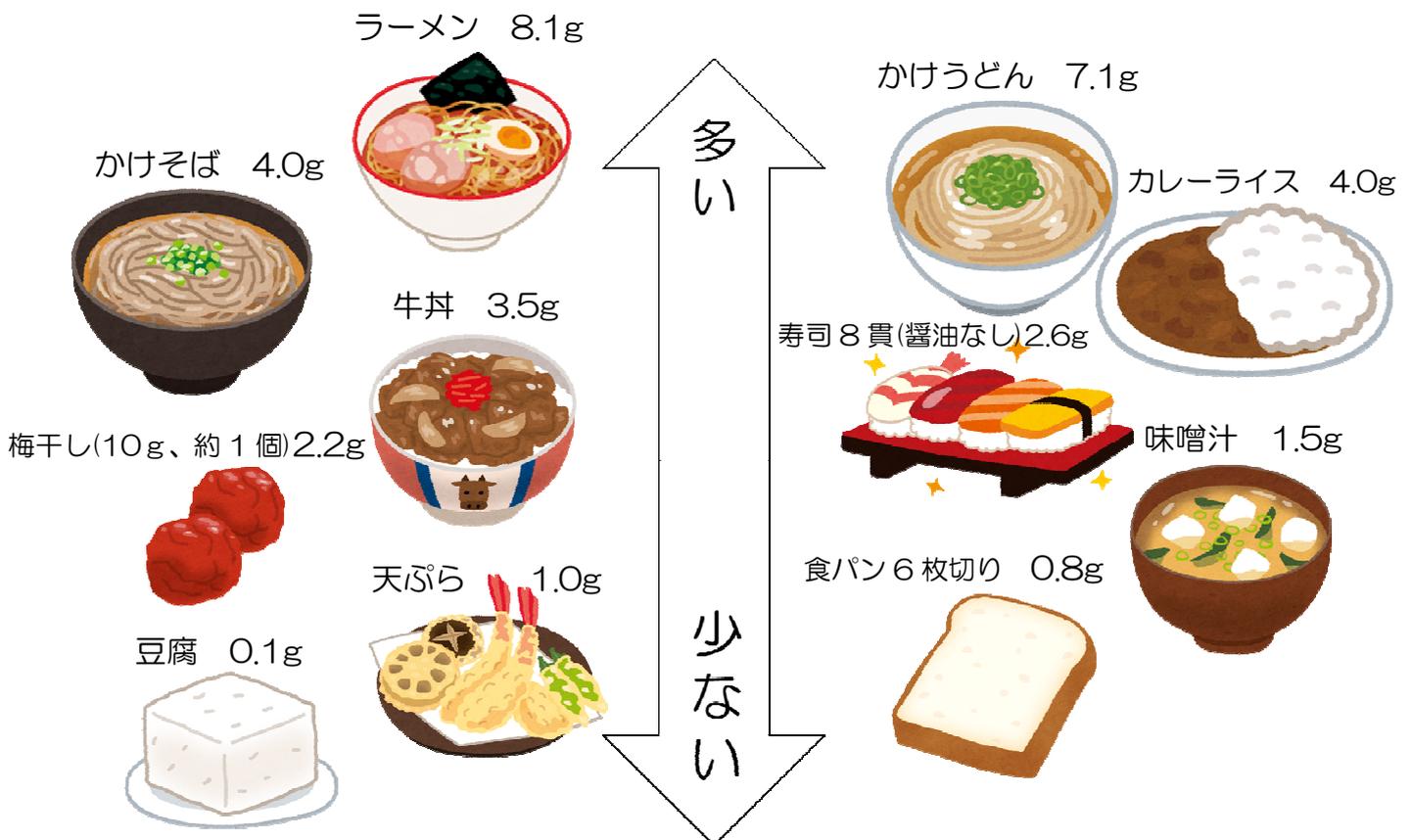
1 日の食事に「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることが理想とされています。偏った食事にならないように、季節の食材を取り入れて、いろいろな物を食べるよう心がけましょう。必要時は、栄養士から話があります。

②塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩分を摂りすぎると、からだの中に水分をため込みやすくなります。塩分1gで200から300mlの水分をため込むと言われています。塩分の摂りすぎは、むくみや高血圧の原因となり、心臓に負担をかけてしまいます。

減塩の目標は1日6g未満です

- ・食事・食材の塩分量を参考にしましょう。



- ・調味料の塩分量

調味料の塩分を参考に上手に使いましょう。使いすぎは塩分の取りすぎになるので気を付けましょう。

| | 塩分(g)/大さじ1 |
|-------------|------------|
| こい口醤油 | 2.6 |
| うす口醤油 | 2.9 |
| 減塩醤油 | 1.5 |
| 味噌 | 2.2 |
| ウスターソース | 1.5 |
| トマトケチャップ | 0.5 |
| マヨネーズ | 0.3 |
| ノンオイルドレッシング | 1.1 |



- ・レモンや酢などの酸味を生かす
- ・加工食品より旬の新鮮素材を使う
- ・塩分の多い食事が毎日続かないよう、その後の食事で調整しましょう。

③食欲がないときの注意点・工夫

厳しい塩分制限は、食欲不振を招き、食事量を低下させる危険があります。食事の量が減ると、体重減少や栄養失調の原因となり

食欲がないときは、好きな物を食べましょう

食欲がなく、食事の量が少ないときは、食べやすい物を選んで食べることも必要です。医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。

体重の減少があれば、相談しましょう。

著しい体重の減少は、骨格筋や脂肪の減少が考えられます。食事の量が足りていないかもしれないので、医師や看護師に相談しましょう。



3. 薬について

①レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系抑制薬

心不全では、レニン・アンジオテンシン・アルドステロンといったホルモンが過剰に分泌されるため、心臓に負担がかかります。これらのホルモンを抑え心臓を保護します。

副作用は、腎機能の低下、血圧の低下、血中カリウム値の上昇があります。

• ACE（アンジオテンシン変換酵素）阻害薬

主な商品名：エナラプリル、イミダプリル

副作用として空咳が見られることがあります。

• ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）

主な商品名：バルサルタン、アジルサルタン

• ARNI（アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬）

主な商品名：エンレスト

②ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬（MRA）

水分貯留や血圧上昇に関するホルモンの働きを抑え心臓を保護します。

副作用として、血中カリウム値が上昇する、胸が張るなどがあります。

主な商品名：スピロラクトン、セララ

③β（ベータ）遮断薬

交感神経の緊張を和らげ、疲れた心臓を休ませて元気にするお薬です。副作用として、血圧低下、脈が遅くなるなどがあります。

主な商品名：ビソプロロール、カルベジロール

④SGLT2 阻害薬

尿中への糖と水分の排泄を増やします。尿が近くなることがあります。

副作用として排尿時の違和感や痛み、ふらつきやだるさなどが出る場合があります。発熱や下痢などで食事ができないときに休薬も必要です。

主な商品名：フォシーガ ジャディアンス

⑤利尿薬

からだにたまった余計な水分や塩分を尿としてからだの外に出し、心臓の負担やむくみをとります。尿が近くなることがあります。自己判断で中止しないで下さい。口渇、急激な体重の減少、食欲がない時は医師と相談しましょう。

主な商品名：フロセミド、トラセミド、アゾセミド、トルバプタン

⑥強心薬

弱った心臓の働きを強化する効果のあるお薬です。

主な商品名：ジゴキシン、ピモベンダン、デノパミン

⑦抗凝固薬・抗血小板薬

心不全の患者さんは、心臓や血管の中に血栓（血の塊）ができやすくなるため、血液をさらさらにして血栓ができにくくするお薬が必要になることがあります。副作用として血が止まりにくくなるので、ケガなどの出血に注意が必要です。

主な商品名：エフィエント、バイアスピリン、ワーファリン
リクシアナ、イグザレルド、エリキュース

薬は用法・用量を守って飲みましょう。

必要時、薬剤師がお話させていただきます。退院後、自分やご家族が薬の管理をしていく上で、飲み忘れがないように一包化やお薬カレンダー等、飲み方の工夫もしていきましょう。



薬の一包化



お薬カレンダー

4. 運動療法について

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もつながりますので、積極的にこなうことがすすめられています。医師からの注意点を守り、とくに最初の1ヵ月は軽い運動から始めてください。

①運動の種類

- ストレッチ：肩や首、体、手足の筋肉をゆっくり伸ばすようにします。
運動の前後に行うようにしましょう。
- 有酸素運動：歩行、自転車エルゴメーター、軽いエアロビクスなど
- 低強度レジスタンス運動：自身の体重や軽い重りまたはゴムバンドを使用するなど

※ジョキングや水泳はお勧めしません。



②運動の時間や回数

1回5分～10分から始め、20分～30分を目標にします。1日1～2回行います。週に3回以上を目標にしましょう。

具体的な運動の方法については理学療法士よりご説明いたします。

③運動の強さ

息切れのしない強さで、会話をしながら出来る程度の運動を行います。

「ややきつい」と思う強度を超えないようにしましょう。翌日に疲れが残らないようにしましょう。

息切れの目安（ボルグ指数）

| スコア | 自覚症状 |
|-----|---------|
| 6 | |
| 7 | 非常に楽である |
| 8 | |
| 9 | かなり楽である |
| 10 | |
| 11 | 楽である |
| 12 | |
| 13 | ややきつい |
| 14 | |
| 15 | きつい |
| 16 | |
| 17 | かなりきつい |
| 18 | |
| 19 | 非常にきつい |
| 20 | |

心不全なし：ボルグ 13点
心不全：ボルグ 11～13点

○軽く息がはずむ
○軽く汗ばむ



④運動をしてはいけないとき

息切れが悪化しているとき。とくに安静にしていても息が切れるときは要注意。

- 体重の増加やむくみが増えているとき。
- 動悸がするとき。
- 強い疲労感やめまいがするとき。

⑤運動の注意点

- ・満腹時や空腹時を避け、食後 1～2 時間はあけましょう。
- ・水分補給は医師と相談してください。
- ・極端に暑いときや寒いときは避けましょう。
- ・やりすぎには注意してください。

こんな症状があったら要注意！

歳をとるとともに、心身の活力が低下し、生活に支障をきたす状態を、フレイルと呼びます。以下の症状がある場合は、医師や看護師に相談しましょう。

- ・体重が減少した
- ・疲れやすくなった
- ・歩くスピードが落ちた
- ・握力が落ちた（ペットボトルのふたを開けることができない）
- ・活動をする頻度が減った

退院後の生活について

1. 指示された塩分・水分摂取量をしっかり守りましょう

2. 内服薬は指示された量を確実に飲みましょう

- 勝手にクスリの量を減らしたり止めたりする事は心臓の働きが悪くなる危険があるので、指示された量を確実に飲んでください。
- 毎日決まった時間に飲んでください。
- 市販の薬や他の医院からの薬を飲む時は、必ず医師に相談してください。
- 健康食品やビタミン剤の摂取は医師に相談しましょう。
- お薬手帳は持ち歩き、医療機関受診時に必ず持参してください。

3. 便秘を整えましょう

便秘による排便時のいきみは血圧を上げ、心臓に負担をかけてしまいます。また、利尿剤を使用していたり、水分を控えている人は、便秘になりやすくなります。

便秘を予防するには

- 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を摂りましょう。
- 医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう。
- 便秘でも医師から決められた水分量は守りましょう。

4. 心臓に優しい入浴をしましょう

心臓に優しい入浴方法を取り入れることで、血液の流れをよくし、心不全の症状を緩和する効果が得られます。

入浴前の準備

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう。
- ・空腹時や食直後、運動後の入浴は避けましょう。

入浴方法

- ・お湯の温度は 40～41℃にしましょう。熱いお湯は血圧を上げて心臓へ負担をかけてしまいます。
- ・湯船に入る深さはみぞおちあたりまでにしましょう。
- ・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。
- ・入浴後は安静にして、からだを休めましょう。

5. 禁煙しましょう

タバコには血管を収縮させて血圧や脈拍を上げ、不整脈を引き起こす作用があります。電子タバコや受動喫煙にも同様の危険があります。心不全を悪くしないために、禁煙が必要です。

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るので、医師にご相談ください。

6. 節酒を心がけましょう

酒を飲みすぎると、水分のバランスが崩れ、血圧も上がり、心臓の負担になります。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、アルコール 20g 以下です

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| ビール 500ml  | 日本酒 1合  | ワイン 200ml グラスワイン2杯  | ウイスキー 60ml ダブル1杯  | 焼酎 0.6合  |
|--|---|--|--|--|

7. 感染症を予防しましょう

感染が起こると、からだや心臓に負担をかけて、心不全を悪くする原因になります。しっかりと予防し、いつもと体調が異なると感じたら早めに医療機関を受診することが大切です。

予防のために

- 栄養を摂り、適度からだを動かして、感染に負けないからだづくりをしましょう。
- 手洗いやうがいをはげまして。
- 歯磨きの習慣を大切にしましょう。
- インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種しましょう。摂取時期や保険適用などは医療機関にお問合せください。

発熱がある、痰や咳が増える、からだのだるい、痛みがあるなどの症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

8. ストレスとうまく付き合しましょう

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。

ストレスとうまく付き合うために

- 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。

困ったことはありませんか？

生活の困りごとなどは、ソーシャルワーカーが手助けできることもあります。まずは医師、看護師へご相談ください。

眠れなかったり、食欲がなくなったりしていませんか？

物ごとに対して興味が持てない、あるいは気分がひどく沈み、憂うつになることはありませんか？これらは心の不調のサインかもしれません。

医師や看護師に相談しましょう。

心不全と診断されたら考えていきたいこと

① 病気との付き合い方

心不全を悪くしないためのコツを知り、上手に付き合いながら生活することが大切です。

② 心不全が悪くなってしまった時に備える

治療方法を選択する際には、あなたが生きる上で大切だと思っている事（価値観）やどのように生活したいかという気持ちは大切です。

そういった思いを医療者に伝えて一緒に目標を考えていきましょう。



記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

病気についてどう聞いていますか？

大切にしている事

望む治療・望まない治療

目標・どのような生活をしたいですか？

それを実現するには？

____さんの目安

●受診の目安は、 体重_____kg以上です。

(現在の体重： _____月 日 _____kg)

●塩分摂取量は、1日 6 gまでです。

病院での食事の濃さを参考にしてください

●水分摂取量は、1日 _____mlまでです。

または、水分制限はありません。

1日の水分量を測るポイント

- 500ml ペットボトルを利用する
- 普段使うコップや湯飲みが1杯何 ml か測り、1日に何杯まで飲めるか決めておく。入院中使用した透明なコップには 50ml ずつ目盛りがあり、250ml 入ります。

●脈拍数は、_____回（整脈・不整脈）です。

●運動強度は、_____METs です。（METs 表を参照）

METs 表

1MET は安静に座っている時に消費するエネルギー消費量を示します。
 数値が大きくなるほど、心臓・身体への負担は大きくなります。

| METs | 身の回りの行動 | 趣味・運動 | 仕事 |
|------|---|--|----------------------------------|
| 1~2 | 食事、洗面、裁縫、編み物、自動車運転 | かなりゆっくりとした歩行(1.6km/hr)、ラジオ、テレビ、読書、トランプ、囲碁、将棋 | 事務仕事 |
| 2~3 | 調理、小物の洗濯、モップで床拭き、オートバイの運転 | ゆっくりとした平地歩行(3.2km/hr)、2階までゆっくり昇る、ボウリング、キャッチボール、ゴルフ(電気カート使用)、ヨガ | 管理人、楽器の演奏、立仕事(工場) |
| 3~4 | シャワー、布団を敷く、掃除機、窓ふき、膝をついての床拭き、10kgの荷物を背負って歩く | 少し速い歩行(4.8km/hr)、2階まで昇る、ラジオ体操、釣り、ゴルフ(バッグを持たない) | 溶接作業、トラックの運転、タクシーの運転 |
| 4~5 | 入浴、10kgの荷物を抱えて歩く、軽い草むしり、立膝での床拭き、夫婦生活 | 速歩き(5.6km/hr)、陶芸、ダンス、卓球、テニス、バドミントン、ゴルフ(セルフ) | ペンキ工、石工職、壁紙貼り、軽い大工仕事、動物の世話、マッサージ |
| 5~6 | 10kgの荷物を片手に下げて歩く、シャベルを使う(軽い土) | すごく速く歩く(6.5km/hr)、溪流釣り、アイススケート | 大工、農作業 |
| 6~7 | シャベルで掘る、雪かき | バスケットボール、エアロビクス | トラックの荷物の積み下ろし |
| 7~8 | | ジョギング(8.0km/hr)、登山、スキー | |
| 8~ | 階段を連続して10階以上昇る | 水泳(クロール)、なわとび、各種スポーツ競技 | |

心不全と上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

動画を見ながら、心不全と上手に付き合うコツを学んでいきましょう。

*QRコードで動画を見る際は通信料がかかりますので、院内のWi-Fiを利用して下さい。

| 第1話 心不全で入退院を繰り返す 心守さん | | | |
|---|-----|-------|-----|
|  | 視聴日 | 感じたこと | サイン |
| | | | |
| 第2話 心不全はどんな病気？ | | | |
|  | 視聴日 | 感じたこと | サイン |
| | | | |
| 第3話 心不全と上手に付き合うコツ 心不全の自己管理とは？ | | | |
|  | 視聴日 | 感じたこと | サイン |
| | | | |
| 第4話 心不全と上手に付き合うコツ 心不全の人生会議とは？ | | | |
|  | 視聴日 | 感じたこと | サイン |
| | | | |
| 第5話 心不全と上手に付き合うコツ 介護サービス利用のススメ | | | |
|  | 視聴日 | 感じたこと | サイン |
| | | | |
| もっと詳しいコツを知りたい方へ | | | |
|  | 視聴日 | 感じたこと | サイン |
| | | | |

心不全チェックリストについて

心不全チェックリストとは、体重や脈拍、自覚症状などを点数化し、受診の目安に役立てるものです。受診するべきか迷ったときなどに、点数に応じて判断することができます。

心不全チェックリスト

目標体重

kg

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 月/日 | 4/1 | 4/2 | / | / | / | / | / |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 体重 (kg) 1週間で2kg増で 3点 | 50.5 | 52.7 | | | | | |
| | 3点 0点 3点 0点 | 3点 0点 3点 0点 | 3点 0点 |
| 血压(mmHg) | 120/60 | 115/60 | / | / | / | / | / |
| 脈拍(回/分) 120以上4点 | 85 | 90 | | | | | |
| | 4点 0点 4点 0点 | 4点 0点 4点 0点 | 4点 0点 |
| 安静時の 息切れ・息苦しさ | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 |
| | 5点 0点 5点 0点 | 5点 0点 5点 0点 | 5点 0点 |
| ①外出・入浴・階段 昇降等の息切れ | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 |
| ②むくみが ひどくなる | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 |
| ③せきが出る | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 |
| ④食欲低下 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 | 有 無 |
| ①～④の中で 1つでもあれば1点 | 1点 0点 | 1点 0点 | 1点 0点 | 1点 0点 | 1点 0点 | 1点 0点 | 1点 0点 |
| 合計点 | 1点 | 4点 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 薬飲んだ | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 | 朝 昼 夜 |
| 水分量 (mL) | 800 | 800 | | | | | |
| 運動実施 | ○ | ○ | | | | | |
| 禁煙 | なし | なし | | | | | |

合計点

- 5点以上 ➡️ すぐにかかりつけ病院を受診当院救急外来受診してください
 4点 ➡️ 当日か翌日にかかりつけ病院を受診（主治医以外の医師でも可）
 3点 ➡️ 1週間以内にかかりつけ病院を受診（主治医以外の医師でも可）

■症状が続くときは早期受診を心がけてください■



米沢市立病院

TEL : 0238-22-2450

平日 : 第6内科外来

土日・祭日・夜間 : 救急外来

2024年7月改訂

発行責任者 米沢市立病院院長 長岡 明

作成者 第一内科部長 上北 洋徳

6階東病棟師長 油井 真理子