

心不全とは？

…心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、命を縮める病気

心不全の症状と観察ポイント

すぐ受診が必要！



①横になると苦しいが、
座ると楽になる



②安静時の息苦しさ・夜間の咳

<ポイント>

- ・咳が出て眠れない
- ・何もしていないのに息苦しい



③血圧がいつもより
とても高い・低い

<ポイント>

- ・起き上がるとフラフラ・めまいがする
- ・血圧は毎日測り、記録しましょう

早めの受診をおすすめ！



①体重が急に増える

<ポイント>

- ・1週間で2kg以上増えていませんか？
- ・体重は毎日測り、記録しましょう
- ・目安の体重は受診の際に医師へ確認



②足のむくみ

<ポイント>

- ・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



③食欲がない

<ポイント>

- ・ごはんは食べられていますか？
- ・おいしく感じなくなった
- ・食べる量が減った

生活でのポイント

食事



- ・塩分のとり過ぎは血圧上昇や心臓へ負担をかけてしまいます
　　＜コツ＞バランスよく！味噌汁は1日1杯まで！醤油はかけずに「つける」！
- ・水分のとり過ぎも注意が必要です（飲水量の目安は医師へ相談）
- ・食欲がなく、食事の量が少ない時は、食べやすいものを選んで食べましょう

薬



- ・症状が落ち着いていても服薬は継続しましょう
 - ・血圧が低くても薬を自己中断しないでください
 - ・薬の飲み忘れには一包化やお薬カレンダー、配薬ボックスも効果があります
 - ・本人・家族での管理が難しい場合、訪問薬剤師・看護・介護の利用も要検討
- } 医師に必ず相談

運動



- ・適切な運動は、心臓の負担を減らすことにつながります
- ・運動の目安は「息切れなく、会話をしながら続けられる程度」です
- ・体調を確認し、短い時間でもいいので、続けることを意識しましょう
- ・翌日に疲れが残らない程度にしましょう→疲れが残る場合は「やりすぎ」

それ以外にも…日々の体調確認、禁煙、節酒、感染予防が大切になります