

# 認定看護師の役割と活動

## 第11回 『慢性心不全看護認定看護師』

社会福祉法人函館厚生院 函館五稜郭病院

うめき 梅木  
めぐみ 恵 様

令和4年3月掲載

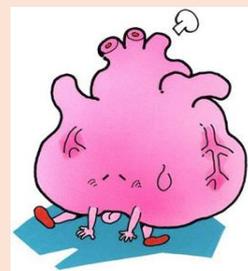
### <「息切れや動悸，むくみ，疲れやすい」は心臓病かも？>

今まで何気なくできていた事が，最近はずらなくなった，出来なくなったと感じる事はありますか？「年のせい」ではなく心臓が弱ってきているサインかもしれません。「心臓が悪い」と言われた事がない方も，年齢と共に心臓も弱っています。そこに，持病（高血圧・糖尿病など）があるとより心臓に負担をかける事になります。

#### <心不全とは>

「心臓が悪いために，息切れやむくみが起こり，  
だんだん悪くなり生命を縮める病気」です。

心不全学会より



心不全となる原因は様々ですが，あらゆる心臓病の終末期と言われています。心臓病は生活習慣病と密接な関わりがあります。心不全は治療により症状が取れても治る病気ではありません。悪くさせないことが一番になります。

- ・内服をきちんとする
- ・暴飲暴食をしない
- ・過労を避け，適度な運動をする
- ・感染防止（風邪をひかない）
- ・禁煙する

など，生活習慣に気を付ける必要があります。



## <心臓が悪い（心不全）かも・・・と疑うサイン>

心臓は、症状がなかなか出にくい臓器です。症状が出てきた時は、「心臓が頑張りすぎて疲れてきている」サインです。早くに見つけて、適切に対応する事が重症化予防として大切になります。

### ①体重・血圧・脈拍を毎日計りましょう。

測定は、朝起きて、トイレを済ませて、朝食を食べる前に行いましょう。

- 1週間で2～3 kg以上体重が増加している。
- いつもより血圧が低下している。  
又は、脈拍が速くなっている。

### \*当てはまれば、悪くなってきているサインです。

自分の適正体重や目標血圧・脈拍数は、持病や飲んでいる内服薬によって変わります。必ずかかりつけ医に相談してください。



### ②むくみ（浮腫）がないか確認しましょう。

- 足のすねを指で押して跡が残る。
- 靴下の跡が残って戻らない。
- 最近、靴がきつくて入らない。
- 一日の尿回数や量が減っている。
- 昼間よりも夜にトイレに行く事が増えた。



### ③息切れや疲れやすい事はないですか。

- 夜になると咳や息切れで起きてしまう事や眠れない事がある。
- 少し動くだけで動機や息切れがする。
- 息切れはないけど疲れやすいと感じる。
- 今までできていた事がつらくなった、できなくなってきたと感じる。  
(散歩の距離が短くなった、階段が休まないと登れなくなった等)
- 食事の量は変わらないのに、おなかが張ってきたと感じる。
- 食欲が低下して、食事量が減ってきた。
- 沢山服を着ているのに手足が冷たいと感じる。



以上のような症状が思い当たる方や、施設内で同様の症状がある方がいましたら、かかりつけ医に相談して下さい！

★当院においては「心不全手帳」を配布しています。

- 教育用ページ
- 医療スタッフ連携ページ
- 記録用ページ                      で作成されています。



日本心不全学会より、ダウンロードできます。

(<http://www.asas.or.jp/jhfs/topics/shinhuzentechou.html>)

## <地域の方々へ>

心不全を一度発症させると心臓は元には戻りません。心不全を起こさない事、心不全の進行を緩やかにする事、重症化する前に対処する事が大切になります。そのためには、チーム医療が欠かせません。

高齢化と共に患者・家族のみの自己管理能力では限界が出てきます。地域連携をもってみんなで心不全患者を支えましょう。

### 「地域のかかりつけ医と多職種のための心不全診療ガイドブック」

下記よりダウンロードできます。

興味のある方はアクセスしてみてください。



[厚生労働省 地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究 \(umin.ac.jp\)](https://www.umin.ac.jp/)

●現在、道南では下記の病院に在職しています●

函館五稜郭病院