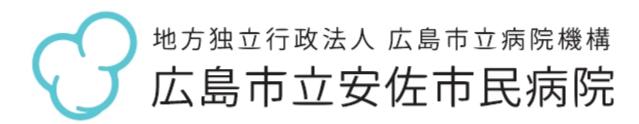
## 心臟病教室

「手帳を活用して、 自分の体をチェックしよう。」



慢性心不全看護認定看護師:影山 紗季

### 心臓の病気

### 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症のこと 心臓の筋肉に酸素や栄養を 運ぶ冠動脈の血管が 閉塞したり流れが悪くなって、 筋肉の働きが低下

### 弁膜症

心臓の血流を仕切る弁の働きが悪くなったり、 血液が逆流したり 流れにくくなったりする

### 高血圧症

血圧が高くなると 心臓に負担がかかる

### 心筋症

心臓の筋肉の働きが 低下する



## 不整脈

心臓やその周りの血管の 生まれつきの異常により 心臓の機能が低下する

先天性心疾患

脈が遅かったり早いことで 心臓が疲れ心臓の機能が低下する

### 症状に早く気がつくには…

▶毎日、**自分の体をチェック**しよう。

▶心臓が悪くなったときの **症状**を知ろう。

### 自分の体のチェック

- ▶体重測定
- ▶血圧、脈拍測定
- ▶自覚症状の有無





手帳を活用して、 自分の体を毎日チェックしましょう。

### 体重測定

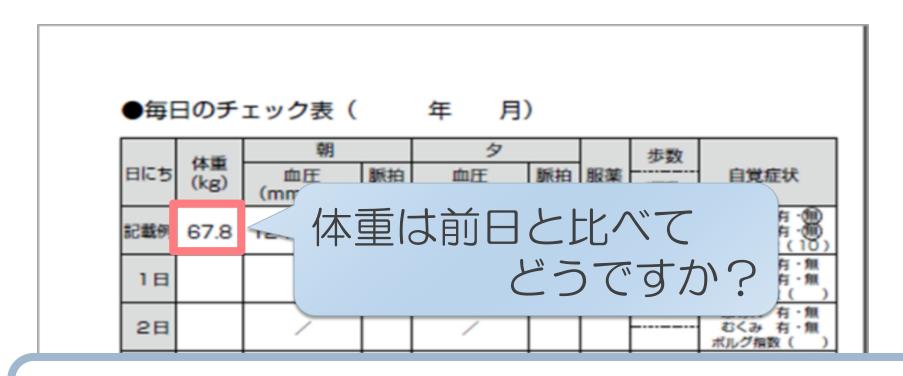
- ▶毎日、体重をはかりましょう。 (1日1回測定で良いです)
- ▶決まった時間に測るのがよい。
- ▶測定条件を一緒にする。

(同じような服装)

体重計はアナログ(針)ではなく 100g単位で測れるデジタルが 読みやすくてよい。



### 測定をしたら記録をとりましょう



### 2Kg以上の体重増加あれば要注意!

6日	/	/		 息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数 ( )
7日	/	/		 息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数 ( )

### 血圧測定

- ▶毎日、血圧をはかりましょう。
- ▶できれば、1日2回測定をしてみましょう。
- ▶ 普段の自分の血圧を知りましょう。



### 血圧の測り方



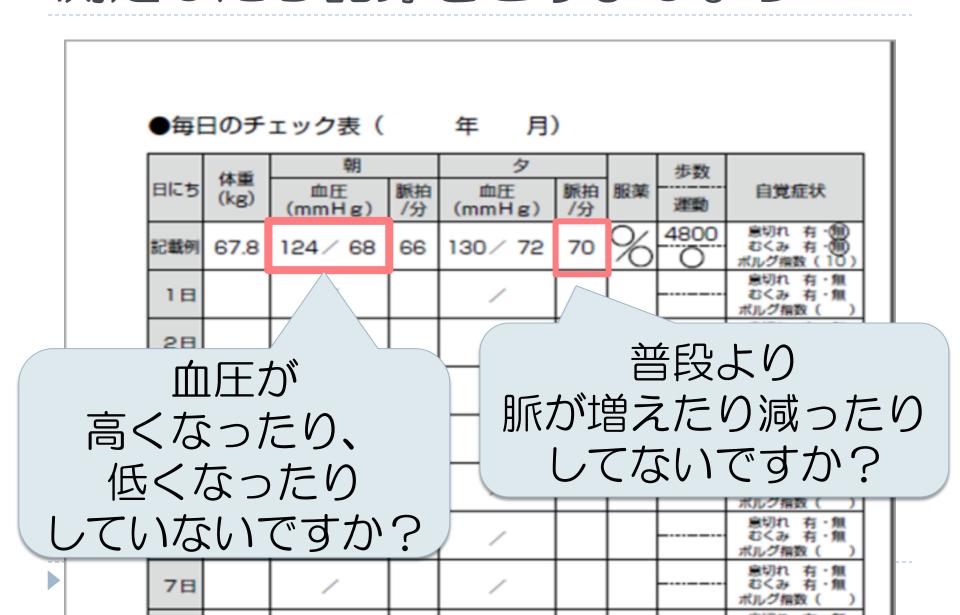
朝、起床後1時間以内 排尿後、座って2~3分休んでから 朝のおくすりを飲む前

就寝前



座って少しやすんでから 測定前1時間は食事や運動、 入浴を避ける

### 測定したら記録をとりましょう



### 心臓が悪くなったときの症状

入院する前に、

どんな症状がありましたか??

入院する前に**どのような症状**があったか、 振り返ってみましょう。

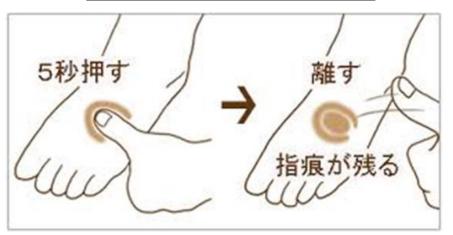
振り返ることで…

自分が体験した症状を理解し、

自分の体を知るきっかけになります。

### 症状がないか観察しましょう

### りむくみの観察



指で足を押さえたあとに、 皮膚に指の痕が残ってい るかどうかでチェック

**残る**⇒体の中に水が溜まっているサイン ⇒**心臓が悪くなっている** 

水がたまった分、体重が増えます! 体重とむくみは一緒に観察しましょう。

### 他にもある、むくみの見方

- ▶靴下の跡が深く食い込む
- いつも履いている靴が、履きにくくなった
- 手が握りにくい
- まぶたが腫れぼったく、目が開きにくい など…

毎日、意識して観察することで、 変化に気が付きやすくなります。

### 症状がないか観察しましょう

### 息がしんどくないか

普段、<br/>
やっていることが<br/>
最近しんどくなってきていないか。

### 例えば…

坂道や階段を登ったりするときに、 息がきれたり、



休む回数が増えてきてないですか?

### 症状がないか観察しましょう

横になって寝られてますか

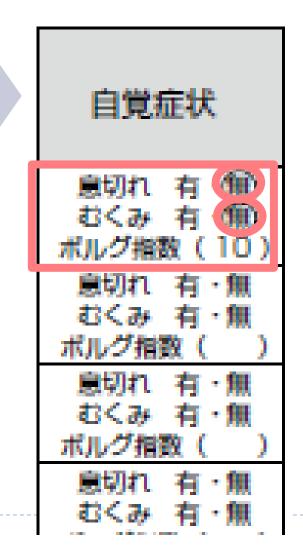
夜、息が苦しくなって、目が覚める 横になるとしんどくなり、

起きると息が楽になる。

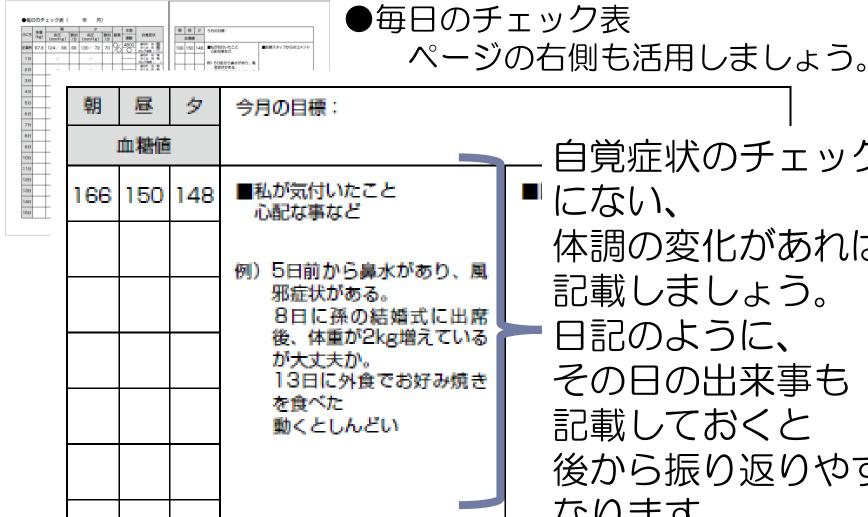
### 症状もチェックできたら 記載してみましょう

毎日のチェック表( 年 月)

	体重	朝		タ			步数	
日にち	(kg)	血圧 (mmHg)	脈拍/分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分	服薬	運動	自覚症状
記載例	67.8	124/68	66	130/ 72	70	%	4800 O	息切れ 月・伽 むくみ 有・伽 ポルグ振数 (10)
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
3日		\		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
4日		/		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
5日		/		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )
15 11日		/		/				<ul><li>息切れ 有・無</li><li>むくみ 有・無</li><li>ポルグ指数( )</li></ul>



### 症状もチェックできたら 記載してみましょう



白覚症状のチェック欄 『にない、 体調の変化があれば、 記載しましょう。 日記のように、 その日の出来事も 記載しておくと 後から振り返りやすく なります

### 記録をする意味

- ▶自分の体の調子を知ることができます。
- 毎日記録をすることで、変化した時に気が 付きやすくなります。
- ▶悪くなった時に早く気が付き、病院へ受診する目安となる
- ▶医者に記録した手帳を見てもらい、自宅での様子が分かり、今後の治療の参考にもなります。

### 手帳を持いて受診する目安を知る

- ▶体重が2Kg以上増えてきた
- むくみがでてきた
- ▶息がしんどい
- ▶夜、寝られない

### 受診する目安 ~体重増加の時~

●毎日のチェック表( 年 月)

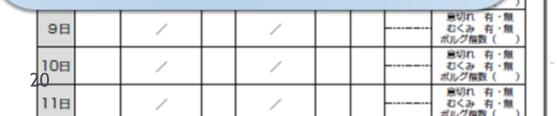
	体质	ģ	A		タ			歩数	
日にち	体重 (kg)	血圧 (mmH)	g) 斯拉 /分		Œ Hg)	脈拍 /分	服薬	運動	自覚症状
記載例	67.8	124/	68 66	130	72	70	%	4800	息切れ 有・伽 むくみ 有・伽 牧 (10)
1日	50.5	_	5	0.51	<b>\</b> g	$\Rightarrow \xi$	52	.9K	有・無有・無
2日	50.8	/	1	本重7	が2	.4	Kg	增加	有·無 有·無 及( )
3日	51.5	/			<u></u>				有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数 ( )
4日	52.2								息切れ 有・無むくみ 有・無
5日	52.9	4		Kgl					
6日			Ę	1 X) (1	ツ受	診	が	必要	

### 受診する目安 ~自覚症状~

### ●毎日のチェック表(年月)

	<b>井</b> 斯	朝		タ			步数	
日にち	(kg)	血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分	服薬	運動	自覚症状
記載例	67.8	124/68	66	130 / 72	70	%	4800 O	息切れ 月・側 むくみ 有・側 ポルグ指数 (10)
18		/		/				息切れ 有・無むくみ 有・無

自覚症状のチェックに "有"の項目が増えてき たら早めに受診。



## 自覚症状

### 心臓が悪くなるきっかけを避ける

心臓にやさしい生活をする

- ▶内服を継続して飲む
- ▶塩分が少ない食事をこころがける
- ▶適度な運動をする

### 内服を継続して飲む



- 心臓の薬は、飲み続けることで 心臓を守ってくれます。
- 自己判断で内服をやめてしまうと、 心臓が悪くなるきっかけとなります。



### みんながやっている工夫~お薬編~



朝食後、夕食後の薬を 器に用意して、 飲んだか飲んでいないか わかるようにしている

薬は日々、服用するだけ テーブルに置いて、 忘れないようにしている。

お薬カレンダーを 使用している 飲んだら別のカレンダーに シールを貼る

薬はタオルを広げて、 その上でぷっちんとする

薬は一包化 してもらっている

外出するときに薬を 飲み忘れることがあり、 朝・昼・夕の薬を常に バッグに入れて持って出る



心臓病教室アンケートより

### 塩分を控えた食事



▶塩分が少ない食事をこころがける。



塩分を取りすぎると、体の中の塩分を薄めようと して、水分をため込みます。

そのため、**塩分を取りすぎると体の中の水分が増えて、心臓に負担をかけてしまいます**。

### 調味料に含まれる塩分量を知ろう

### 調味料に含まれる塩分量(g)

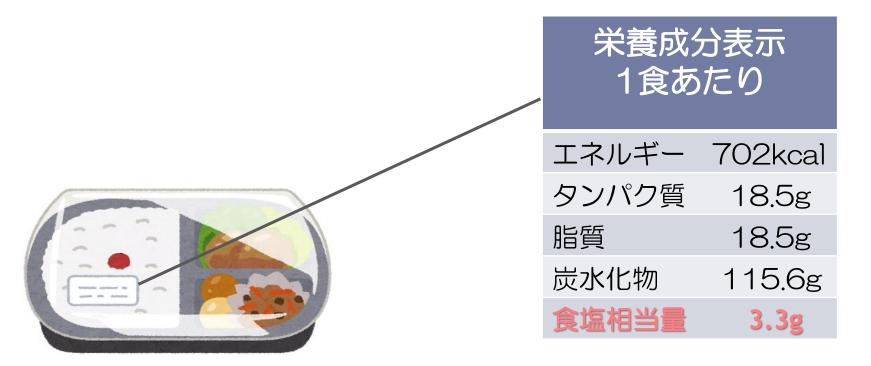
	大さじ1	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4	小さじ1/8	小さじ1/16				
塩(食塩)	15	5	2.5	1.3	0.6	1				
薄口しょうゆ※	2.9	1	0.5	0.2		親指・人差し指・中指で つまんだ位(ひとつまみ) 0.3g				
濃口しょうゆ	2.6	0.9	0.4	0.2						
みそ	2	0.7	0.3							
ウスターソース	1.3	0.4	0.2							
ケチャップ	0.6	0.2	0.1							
マヨネーズ	0.3	0.1	0.1							

※薄口しょうゆは色が薄いですが、濃口しょうゆよりも塩分を多く含みます。

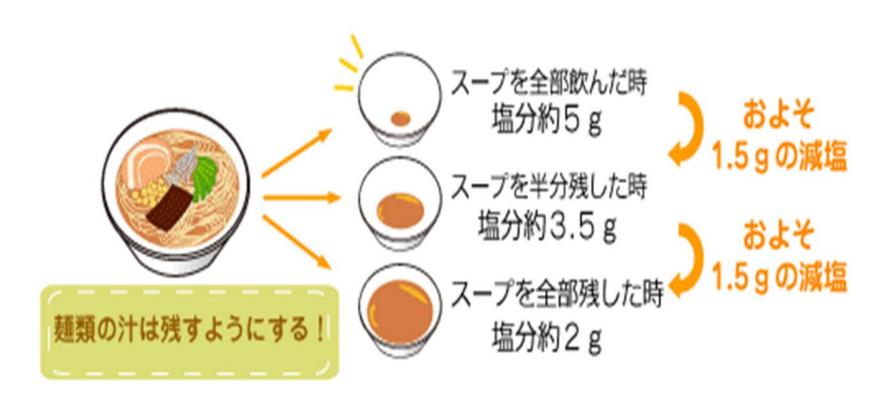


### 食べ物の塩分量を見る

- 食品には、塩分の表記があります。
- 食事などするときは、塩分がどれくらい含まれているか確認してみましょう。



### 食べ方を工夫して塩分を制限する



食べ方を少し変えるだけで、塩分が減ります。これも、減塩となります!

### 食べ方を工夫して塩分を制限する



好きなものをやめるのではなく、量を減らしたりすることも減塩に繋がります。

### 自分の食事を振り返ってみる



塩分が多い食事であるようなら、まずは やめるのではなく、できること

をさがしてみましょう。

- 初めから制限しすぎると、ストレスになり、 食事の楽しみも減ってきます。
- ちょっとしたことでも、続けることで、これまでの食事に比べたら塩分を減らすことができます。

### みんながやっている工夫~食事編~ 🚱



朝、調味料を醤油3g,塩3gを 計っておいて、 1日にそれだけで調理します

漬物は量を 控えている

ラーメンやうどんは 半分食べる

味噌汁は具だくさんで、 みそは通常の半分しか つかっていない

出汁をいりこで 取ってます



薄味に慣れる とおいしい

心臓病教室アンケートより

## 無理のない程度の体を動かす



- ▶ 適度な運動は心臓にとって良いことです。
- しかし、やりすぎる運動は心臓を悪く するきっかけとなります。
- ▶一度に続けて動作をしないようにする。 「洗濯物を干したあとに、

すぐに掃除機をかける」

「食事事をしたあとに、すぐにお風呂に入る」など

### どのくらいの運動がよいのか



	非常にらくであ る
	かなり楽である
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	-

ボルグスケールの活用

<u>運動をしたときに自覚する</u> 症状を数字で表す

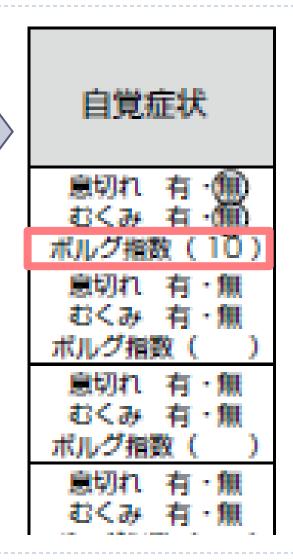
スケールでは12~13が良い

心臓にとってよい運動の目安

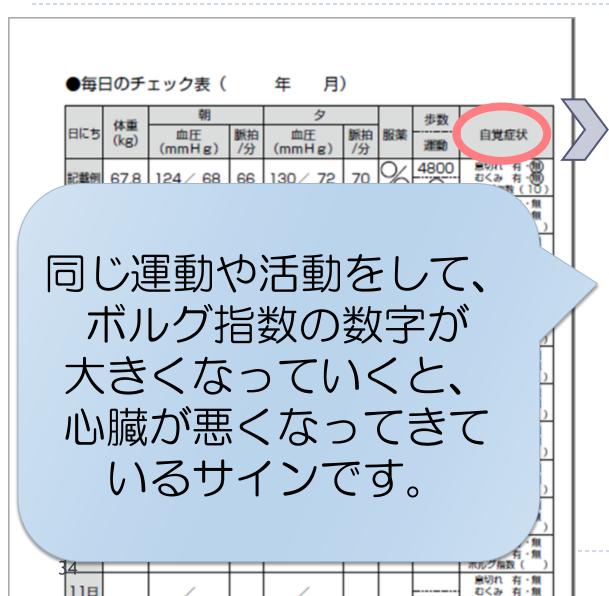
### 運動時の症状をチェックする

●毎日のチェック表( 年 月)

			AD		h	ター・生物・				7
		体重	朝					歩数		
	日にち	(kg)	血圧 (mmHg)	脈拍/分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分	服薬	運動	自覚症状	
	記載例	67.8	124/68	66	130/ 72	70	%	4800 O	息切れ 行・側 むくみ 有・側 ポルグ指数 (10)	
	1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	4日		/		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	5日		/		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	7日		/		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
	9日		/		\				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
3	10日 3		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ指数( )	
J	11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ポルグ和数 ( )	



### 受診する目安を知る ~運動・活動から~



# ボルグ指数 (13)

### みんながやっている工夫~運動編~

バス停を ひとつ先まで歩く

グランドゴルフ

ラジオ体操

ウォーキング

階段を使うように している ゲートボール

百歳体操

健康体操



生命の貯金体操

心臓病教室アンケートより

### 毎日、心臓の具合をみよう!

- ▶体重が2Kg以上増えてないですか?
- むくみがひどくなってないですか?
- 息がしんどくなってないですか?
- 夜は寝られていますか?
- 今日の薬は飲みましたか?
- ※毎日、チェックしながら、 心臓の具合を確認してみましょう。