専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.19　2020 年　11 月発行

独立行政法人　国立病院機構
福岡東医療センター

慢性心不全看護認定看護師

松本（まつもと）　唯（ゆい）（4 西病棟）

心不全とは、心臓の機能が低下することにより、軽い運動でも息切れがでたり、足のむくみが起こる、進行性の病気です。急激な悪化を防ぎ、進行を最小限にとどめるため、生活の中での５つの注意点について説明します。

1 水分・塩分の摂りすぎに注意！

身体の体液量を増加させ、心臓への負担を増やします。
水・お茶だけでなく、お酒や汁物の摂りすぎにも注意が必要です。

2 薬の中断・飲み忘れに注意！

お薬カレンダーや手帳を活用し、飲み忘れを防止。
気になる症状があればかかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。

3 活動・運動のしすぎに注意！

適度な運動は症状改善に効果的ですが、過度になると心臓に
負担がかかります。体調や疲労感を確認しながら行いましょう。

4 感染症に注意！

感染症やそれに伴う発熱は心臓への負担となります。
うがい・手洗い・マスク着用で感染症を予防しましょう。

5 症状の観察に注意！

短期間での体重増加、息切れや足のむくみ、体のきつさなどは
心不全増悪のサインかも。増悪の特徴があればかかりつけ医に相談しましょう。

心不全のケアには
患者さん本人の努力だけではなく、家族や周りの方のサポートが
不可欠です。ぜひお気軽にご相談ください。