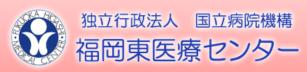
専門看護師・認定看護師 NEWS

Vol.19 2020年 11月発行



慢性心不全看護認定看護師

まつもと ゆい **松本 唯** (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。

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。

火	NC)			
	80		80	0
*	0			
金	00	0	OH	
±	2			
8	BR	0	80	0

2 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。



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。



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。