

# 心不全を繰り返さないための 生活について

慢性心不全看護認定看護師 井上 恵美

## 心不全を繰り返す患者さんの看護実践について

慢性心不全看護認定看護師の資格を取得し、今年で5年目となります。

心不全とは不整脈や高血圧などが原因で、心不全の症状である息が苦しい、休まず歩いていた距離を休まないと歩けなくなってきた、などの症状がでできます。入院中の心不全の患者さんの看護をしていて、入退院を繰り返していることがとても多いと感じています。心不全を繰り返す原因には、もともとの病気が原因であること以外に、塩分・水分制限の不徹底や薬をきちんと服用しなかったなどがあります。そのため、生活習慣の管理を上手にすれば心不全を繰り返さずに過ごすことができるのです。

心不全で入院された患者さんのお話を聞いていると、「だんだん浮腫(むく)んできたり体重が増えてきていたけど、これが心不全だとは思わなかった」「心不全と言われたけど、初めて言われたから何もわからない」「このくらいなら我慢できると思って、自分で判断して病院に来なかった」など話されます。心不全で入院される患者さんとそのご家族の方と関わる中で、心不全とうまく付き合いながら生活を送れるように手助けをしたい、症状がひどくなる前に受診をしてほしい、と思いながら支援をしています。心不全を繰り返さずに生活を送るためには何事も続けることが大切なので、ちょっと工夫をすれば続けられることを一緒に見つけていきましょう。

心不全と診断されたら、個人差はもちろんありますが、どのように生活を送ればいいのか、一部をご紹介します。

## 心不全を繰り返さないための生活改善



### まずは自分の適正な体重、血圧値を知ろう！

血圧や体重測定をする習慣をつけましょう。急激な体重増加は危険信号です。測定した数値を手帳などに記入して、変化に気づけるようにしましょう。



### 塩分を控えた食事を心がけましょう

日本人は男性の約6割、女性の約4割が高血圧といわれており、塩分を摂り過ぎた状態は高血圧を悪化させます。高血圧のある方が目指す1日の塩分摂取量は約6gですが、日本人は約12g摂取しています。長年の食生活を変えることは難しいと思います



し、塩気があれば食事が進みます。例えば、お刺身を食べるとき、両面にお醤油をつけている場合は片面だけにしてみるなど、少しずつ塩分を摂る量を減らしていきましょう。



### 喫煙は百害あって一利なし

喫煙は動脈硬化を促進させます。心不全だけではなく心筋梗塞、脳梗塞にもつながります。周りの方が吸っていると吸いたくなりますが、体のためだとぐっと我慢しましょう。



### 受診の目安はこれです！

退院の時に体重の目安を言われると思います。息が苦しいなどといった症状がなくても、その体重を越えた場合は受診をしてください。横になっていると息が苦しくて座っていなければ息が辛い、このような場合は受診日を待たずに救急車を呼んでください。“近所の方に迷惑をかけられない”と遠慮をされる方が多いですが、一分一秒でも早く病院に来ることが大切です。

