

『慢性心不全手帳』をご活用ください



心臓の病気を防ぐためには、慢性心不全の症状や治療法について患者さんによく知っていただくこと、患者さんご自身の体調や服薬状況を記録していただくことが大切です。毎日の記録や病気についての理解を深めるために、本冊子と合わせて「慢性心不全手帳」をご活用ください。

医療機関名(連絡先)

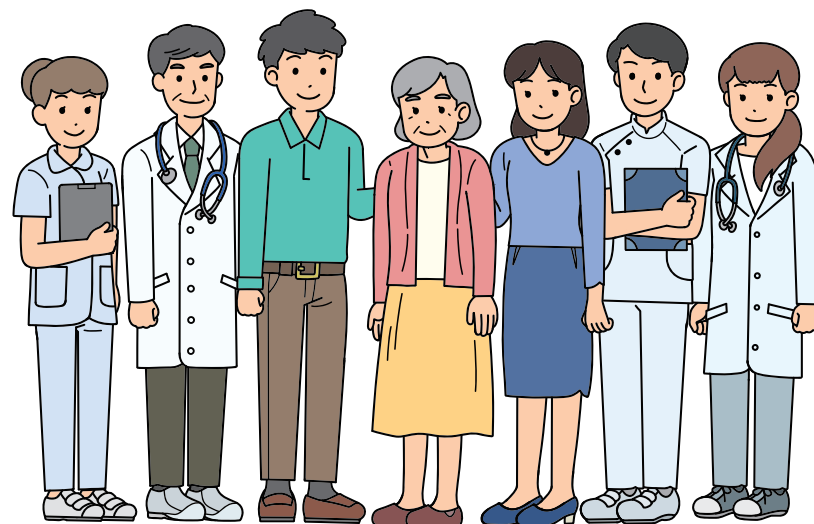


第一三共エスファ株式会社

EPARTAG1P00601-1
2024年12月作成

患者さんのためのガイドブック

心不全の 治療とセルフケア



〈監修〉

兵庫県立尼崎総合医療センター 循環器内科科長/副院長
佐藤 幸人先生



第一三共エスファ株式会社



患者さんのためのガイドブック

心不全の 治療とセルフケア

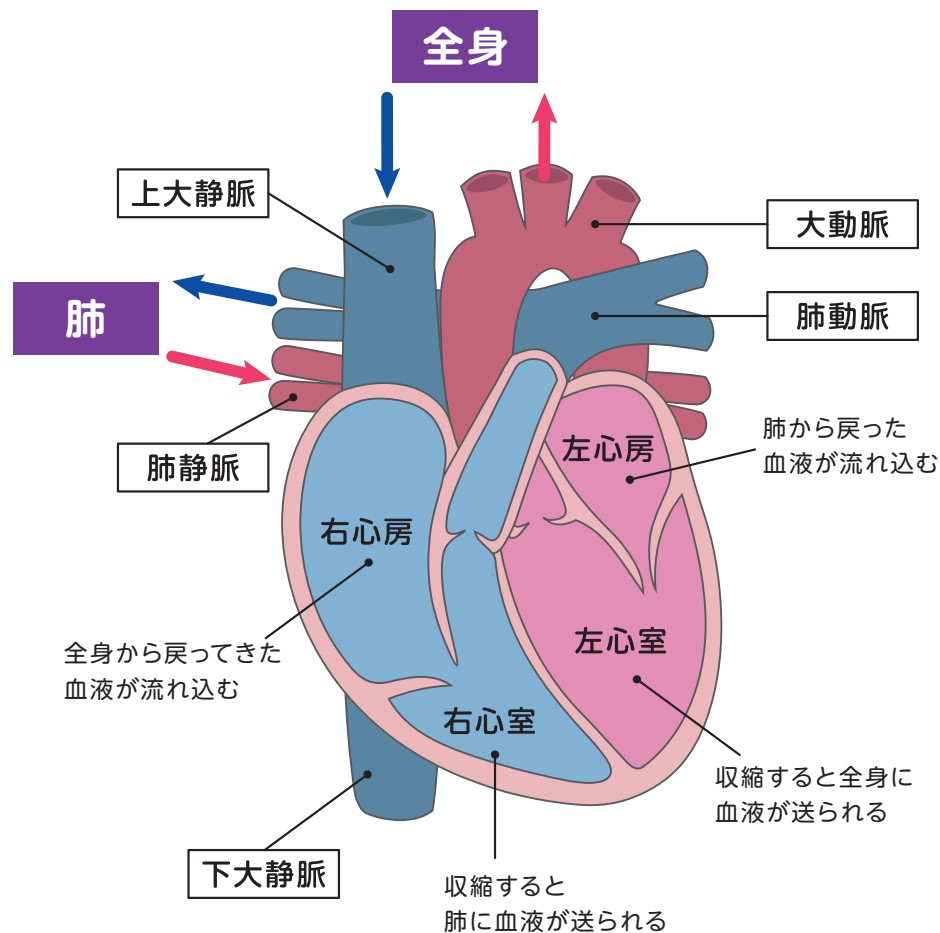
目次

- 心臓のはたらき 3
- 心不全ってどんな病気? 4
- 心不全の主な症状 5
- なぜ心不全になるの? 6
- なぜ心不全が進行するの? 8
- 心不全の検査 10
- 慢性心不全の治療 11
- 薬による治療 12
- 薬の飲み忘れを防ぐ 13
- 薬以外の治療 14
- 退院後の生活 15

『慢性心不全手帳』をご活用ください

心臓のはたらき

心臓は全身に血液を届けるポンプのはたらきをしています
全身から集められた血液は肺に送られ、二酸化炭素と酸素が
交換されて心臓に戻り、全身に送り出されます



心臓は、胸の中央付近にあって、握りこぶしよりも少し大きい程度です。
心臓を動かしているのは心筋と呼ばれる筋肉で、右心房から発生した
電気信号の指令によって規則的に収縮、拡張をくり返しています。

心不全ってどんな病気？

心不全とは心臓のポンプ機能がうまくはたらかなくなった状態のことです

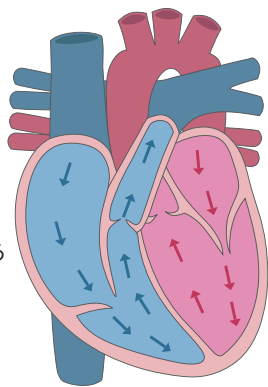
- ・心臓のポンプ機能がうまくはたらかないと肺や足にうっ血が生じます
- ・心筋の収縮力が低下すると1回拍出量が減少します

心臓のポンプ機能がうまくはたらかないと、肺に水がたまることによる肺うっ血や全身に水がたまることによる足のむくみが起こります。心筋の収縮力が低下すると、全身へ血液が送り出せなくなることもあります。

右心不全と左心不全

右心不全

右心室のポンプ機能が弱くなって全身に水がたまる



左心不全

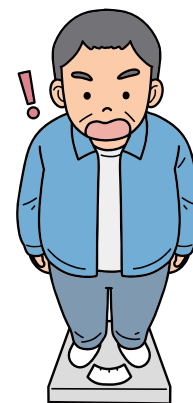
左心室のポンプ機能が弱くなって肺に水がたまる

はたらきが弱くなるのが**右心室**か**左心室**かによっても患者さんの状態は異なります。一般的には左心不全を発症した影響で右心室の心筋収縮力も低下し、**両心不全**になりやすいとされています。

心不全の主な症状

心不全の進行に伴って、さまざまな症状が出てきます

心不全は初期にはほとんど症状はありません。心臓のポンプ機能が低下すると、血液が身体のなかにたまることで、次のような症状が出てきます。



体重が増える



おしっこの量が減る



むくみ

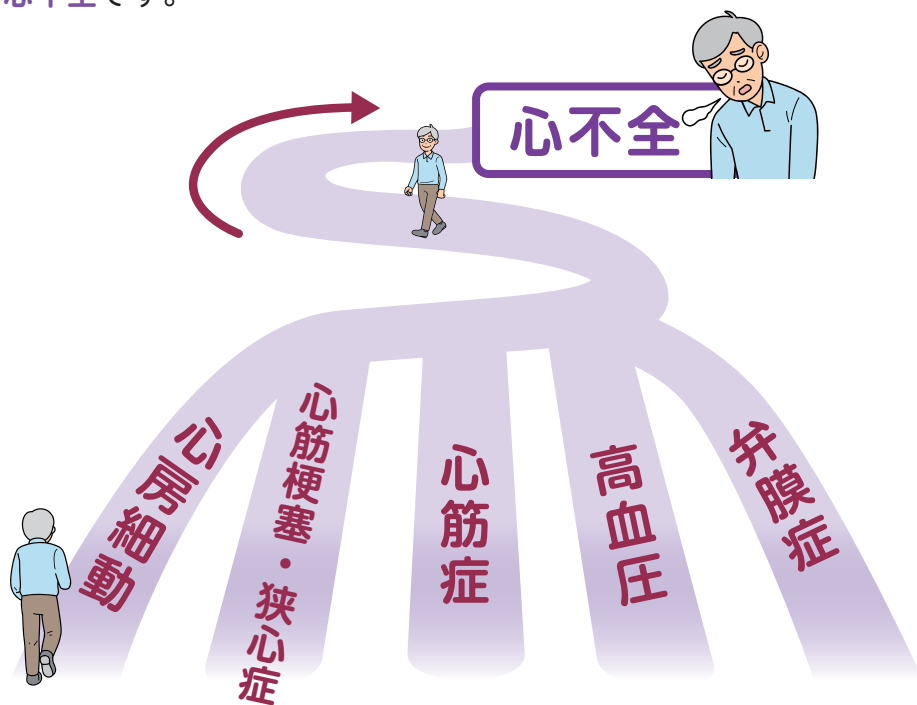


夜中に息苦しくなったり咳が出る

なぜ心不全になるの？

心不全の主な原因は、心臓の病気によるものです

心臓のポンプ機能は加齢や心臓の病気などが原因で徐々に低下していきます。原因となる病気はさまざまですが、最終的に行きつくのが心不全です。



生活習慣病など

メタボリックシンドローム

肥満

塩分過多

運動不足

動脈硬化

喫煙

高血糖

心不全になる主な心臓の病気には

- ・心筋の異常を引き起こす病気
- ・血液の流れに異常が起こる病気
- ・脈の乱れを引き起こす病気

の3つがあります。

心筋の異常を引き起こす病気



薬が原因の場合も



抗がん薬や免疫抑制薬、抗うつ薬、抗不整脈薬などの薬が原因で心筋の異常が起こることもあります。

心筋梗塞、狭心症、心筋症などの心臓の病気や高血圧、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、関節リウマチや妊娠、甲状腺の病気が原因になることがあります。

血液の流れに異常が起こる病気

だいたいどうみやくべんきょうさくしやう
大動脈弁狭窄症をはじめとする
しんぞうべんまくしやう
心臓弁膜症などの心臓の病気や
先天性の心疾患で血液の流れに
異常が起こりやすくなります。

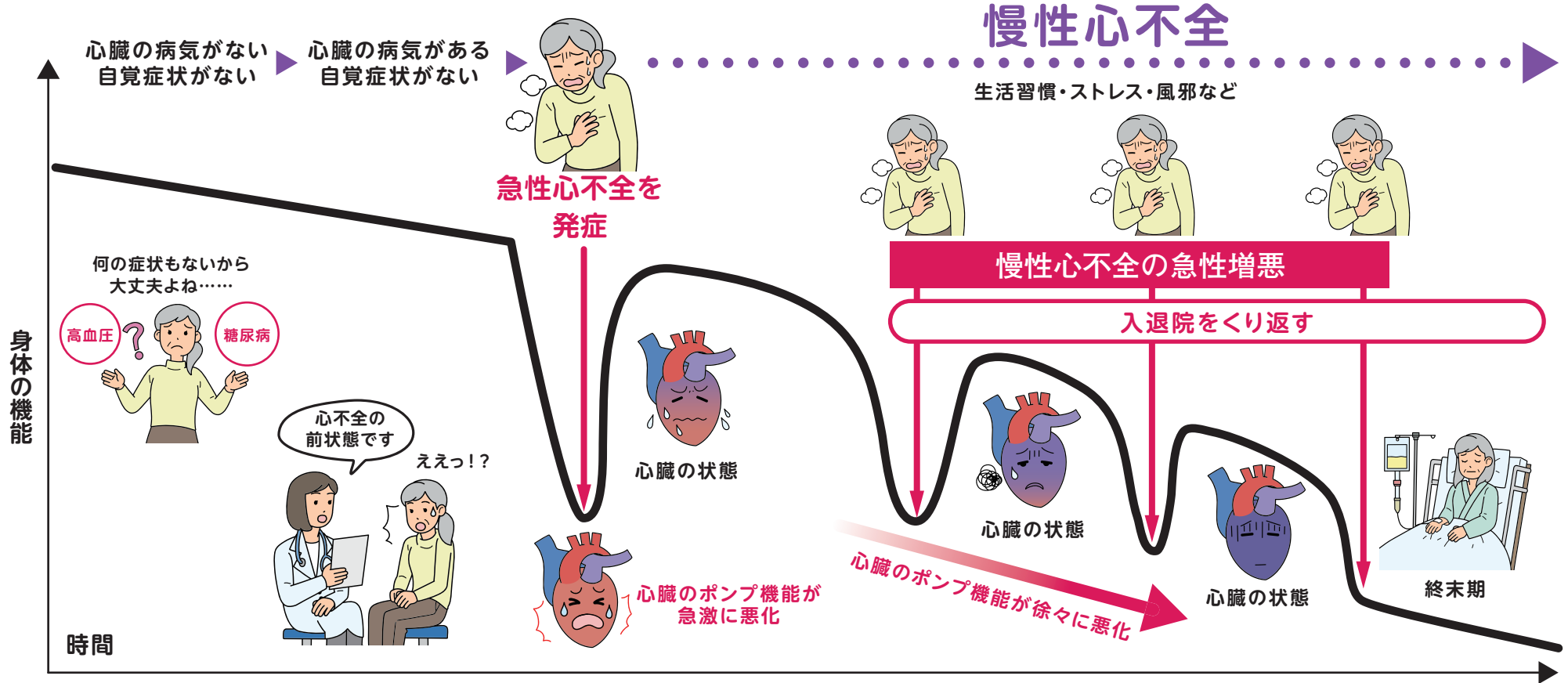
脈の乱れを引き起こす病気

しんぼうさいどう
心房細動をはじめとする不整
脈という病気が原因で心臓の
はたらきが弱くなります。

なぜ心不全が進行するの？

心不全は悪化と回復をくり返し、徐々に進行していきます

急性心不全と慢性心不全は別の病気ではなく、連続しています



治療目標

生活習慣病などの管理や心臓、血管の病気の予防

心臓や血管の病気の予防
心不全の予防

心不全の治療・救命・症状緩和

症状のコントロール 生活の質(QOL)改善
再入院の予防 など

緩和ケア

心臓の病気がある人が過労になったり、薬の飲み方が不規則であったり、水分・塩分の摂り過ぎであったり、血圧の上昇や風邪を引いたりすると、「急性心不全」を発症します。急性心不全の症状から回復した後

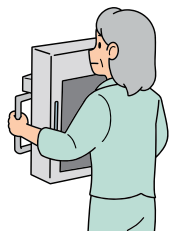
の状態を「慢性心不全」といいます。

治療によって症状が回復しても心臓のはたらきは発症前の状態に戻ることはなく、状態が悪化していきます。

心不全の検査

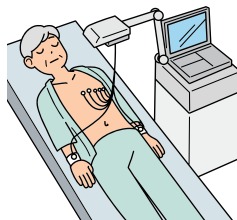
心臓の状態を確認するためにさまざまな検査を行います

胸部レントゲン



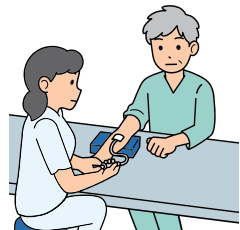
X線を使って心臓の形、大きさ、肺に水分がたまっていないかなどを調べます

心電図



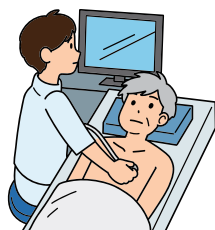
心電図の波形を調べて心筋梗塞や不整脈などの病気の有無を確認します

血液検査



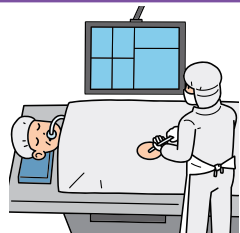
心臓に関係するホルモン（BNP、NT-proBNPなど）の値を調べます

心臓超音波検査



心臓のポンプ機能の状態（心筋の収縮や拡張）を確認します

心臓カテーテル検査



カテーテルという細い管を心臓に挿入させて心臓のなかや、まわりの血管（冠動脈）の状態を調べます

- 心不全の検査は、
- ほかの心臓の病気の有無
 - 心臓の大きさ、形、ポンプ機能
 - 心臓のなかの圧
 - 前回の検査時からの変化

などをみるうえで重要なものとなります。

慢性心不全の治療

患者さんを中心にさまざまな医療従事者が治療をサポートします

慢性心不全は、薬や医療機器、手術のほかに、水分・塩分制限、血圧管理、体重管理や禁煙など、患者さん自身の日々の取り組みが悪化を防ぐ重要な要素となります。医療従事者は、病院で行う治療のほか、退院後の食事、運動などの指導、サポートも行います。ご希望やわからないこと、療養生活で不安なことがあれば、医療従事者に相談しましょう。



医師



看護師



患者さん・ご家族



薬剤師



管理栄養士



理学療法士など

ソーシャルワーカー

薬による治療

心臓を守る薬や症状を軽減する薬で心不全の進行を防ぎます

慢性心不全は、心臓を守るはたらきのある薬による治療が基本です。また、水分を排出させる作用のある薬などを併用することもあります。

慢性心不全に対する薬

心不全に対する基本薬 + 症状に応じて併用する薬

ACE阻害薬/ARB/
ARNI/MRA:

血圧を下げる効果と
心臓を守る作用がある

β遮断薬:

心拍数を下げ
心臓を休ませる作用がある

SGLT2 阻害薬:

心不全による入院を減らす
効果がある

利尿薬:

身体にたまった水分を
取り除く作用がある



※患者さんの状態に応じて
別の薬を使うこともあります

患者さんの病状によっては複数の薬を使ったり、途中で別の薬への変更や追加されることもあります。薬は医師の指示にしたがって服用しましょう。

薬の飲み忘れを防ぐ

薬の飲み忘れや自己判断による中断は心不全悪化のリスクです

朝は忙しくて
忘れてしまいます…

夕食のあとは
どうですか？



飲む時間帯や薬を変更する

薬は1日に飲む時間帯や回数が決まっています。毎日決まった時間に服用しましょう。

薬の数や飲む回数が多く、飲み忘れが多くなったときには医師や薬剤師に相談しましょう。

薬をひとつの包装にまとめる

薬の数が多く、飲み忘れをしやすくなっている場合、1錠に複数の成分が配合されているものに変更したり、1回に飲む薬をひとつの包装にまとめる（一包化）方法があります。医師や薬剤師に相談しましょう。

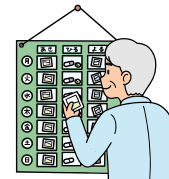


飲み忘れを防ぐ工夫

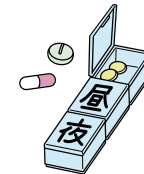
ご自分の生活スタイルに合わせて薬の飲み忘れを防ぐ方法を考えたり、ご家族にも相談してみましょ



スマートフォンのアラームやアプリなどの通知



部屋の目立つところに服薬カレンダーをかける



ピルケースに服用する薬をセットしておく

薬以外の治療

医療機器を植込む治療や場合によりカテーテル治療を行うことがあります

心臓同期療法 (CRT)

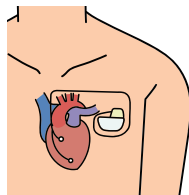
微弱な電気信号を左右の心室に送り、心室が動くタイミングを合わせて心筋の収縮をうながす装置を手術で植込む治療です。

植込み型除細動器 (ICD)

突然死の原因となる不整脈を自動的に感知して電気ショックを与えたり、ペースメーカー機能がある装置を手術で植込む治療です。

ペースメーカー

心拍数が少ない不整脈に対し、電気信号を送って心臓が正常なリズムで動くことを助ける装置 (ペースメーカー) を植込む治療です。



経皮的僧帽弁接合不全修復術

心臓の弁 (僧帽弁) の異常によって全身に送られるはずの血液が逆流するのを防ぐため、カテーテルを使って僧帽弁をクリップで挟む治療です。

TAVI (経カテーテル大動脈弁置換術)

大動脈弁に狭窄がある場合、カテーテル治療により大動脈弁を留置します。

カテーテルアブレーション

心不全に不整脈が伴う場合、カテーテルで不整脈が生じる場所を焼き切ることがあります。



退院後の生活

退院後は生活習慣の改善と治療で心臓を守ることが大切です

積極的に取り組みましょう



病院の心臓リハビリで認められた運動



栄養バランスのよい食事



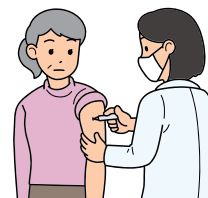
心不全を悪化させない範囲の社会活動と仕事



禁煙



禁酒



感染予防とワクチン接種

医師に相談のうえ行ってください

入浴: 短時間の半身浴で心臓への負担を減らしましょう

性生活: 症状の悪化を防ぐため、医師の指示に従いましょう

精神症状: 不安や抑うつがあれば早めに医師に伝えましょう

心不全の治療で大切なのは、規則正しい生活を送り、入院中に受けた指導を実践しながら患者さん自身が前向きに心臓を守る生活に取り組むことです。