

『慢性心不全手帳』をご活用ください

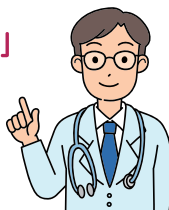


心臓の病気を防ぐためには、慢性心不全の症状や治療法について患者さんによく知っていただくこと、患者さんご自身の体調や服薬状況を記録していただくことが大切です。毎日の記録や病気についての理解を深めるために、本冊子と合わせて「慢性心不全手帳」をご活用ください。

心不全予防に役立つ高血圧治療についてもっと詳しく知りたい方は



「知っておきたい!治療とケア 高血圧」
をご覧ください。



医療機関名(連絡先)

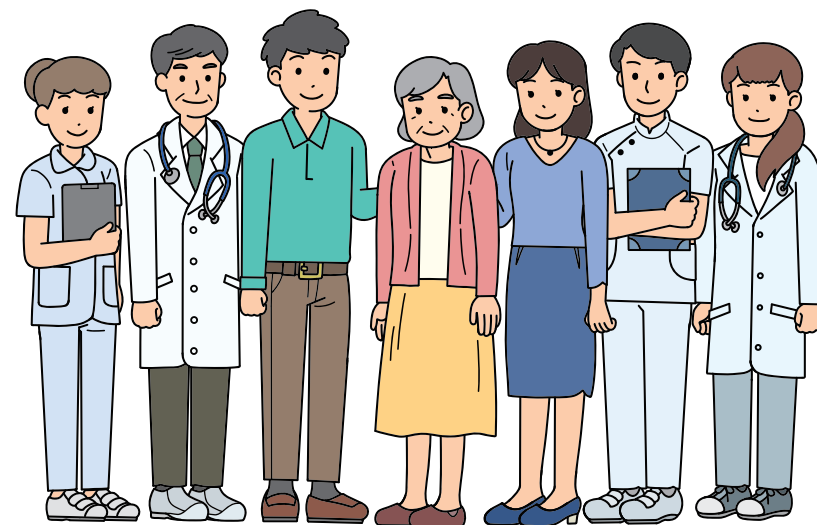


第一三共エスファ株式会社

EPARTAG1P00701-1
2025年10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

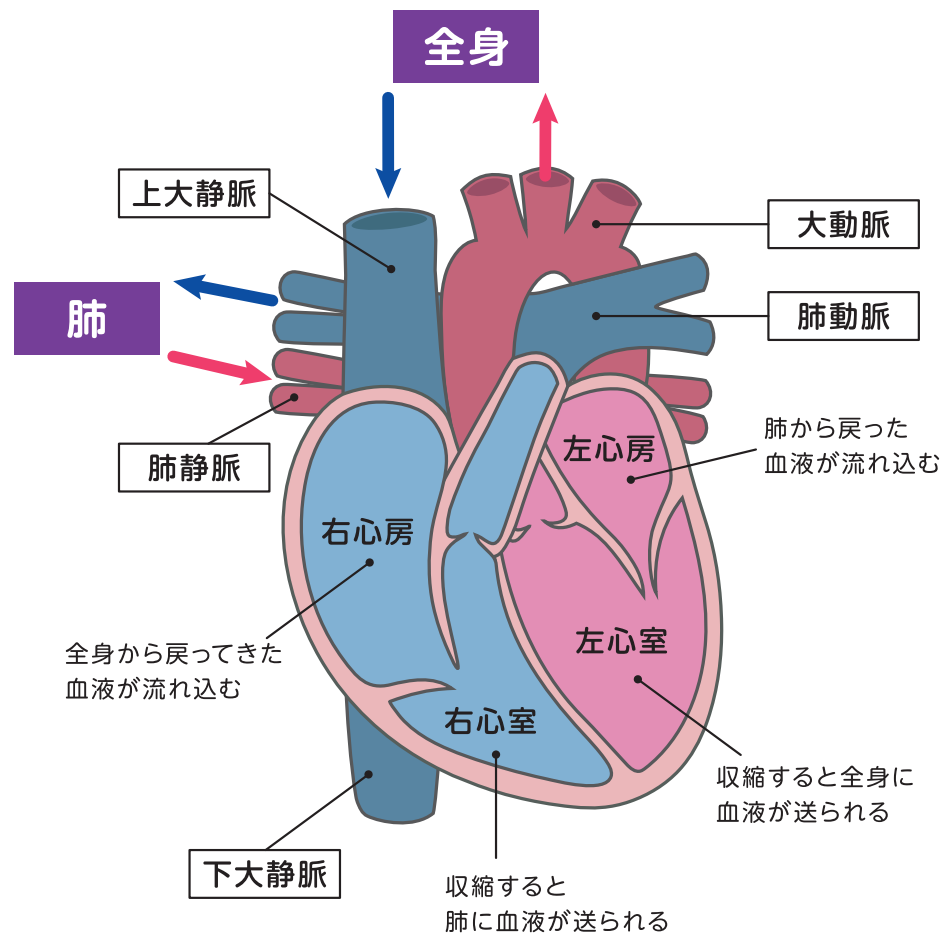
目次

心臓のはたらき	3
心不全ってどんな病気？	4
なぜ心不全になるの？	5
なぜ心不全は怖い病気なの？	6
心不全の予防と早期発見	8
心不全の治療	10
薬の飲み忘れを防ぐ	12
心不全の栄養管理	13
心不全のリハビリテーション	14
心不全の再入院を防ぐ	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、全身に水がたまることによる肺うっ血や足のむくみが起こります。心筋の収縮力が低下すると、1回拍出量が減少して全身へ血液が送り出せなくなることもあります。



心不全の主な症状

心不全は初期にはほとんど症状はありません。心臓のポンプ機能の低下に伴って次のような症状が出てきます。気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。



体重が増える



むくみ



おしっこの量が減る

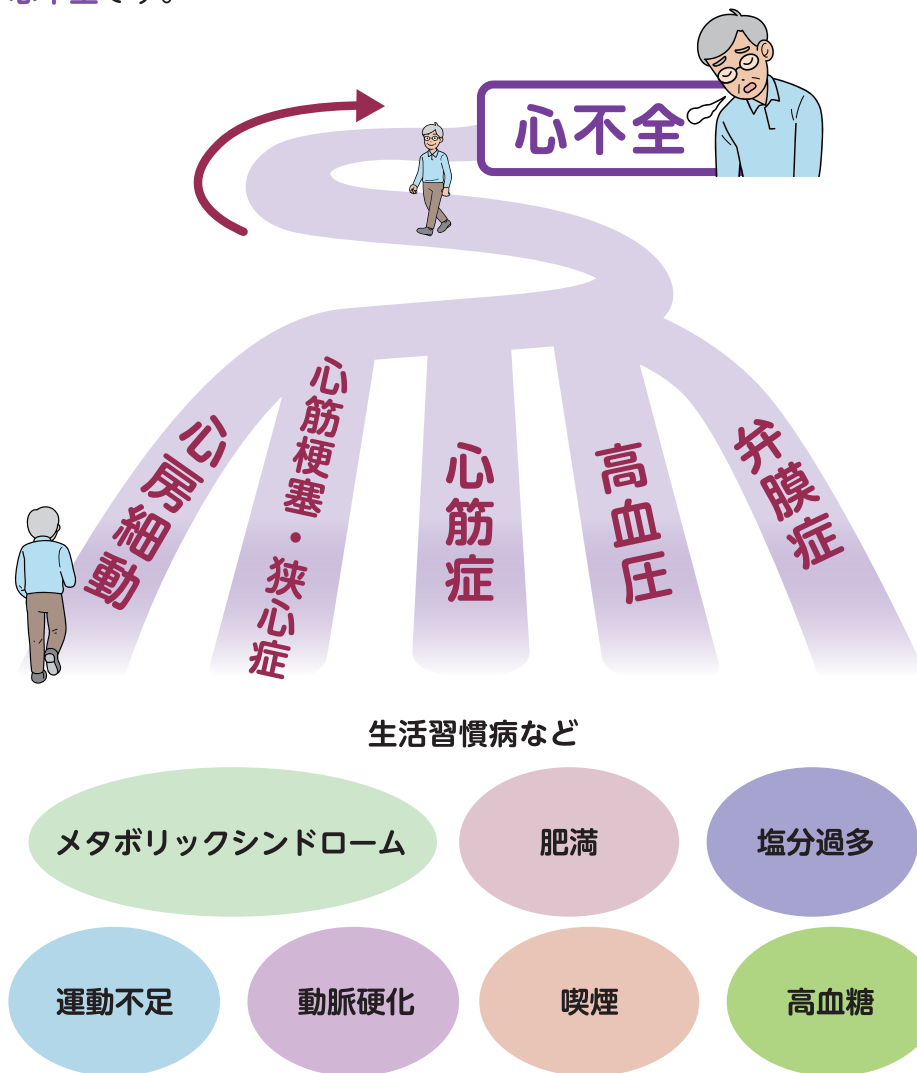


夜中に息苦しくなったり咳が出る

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

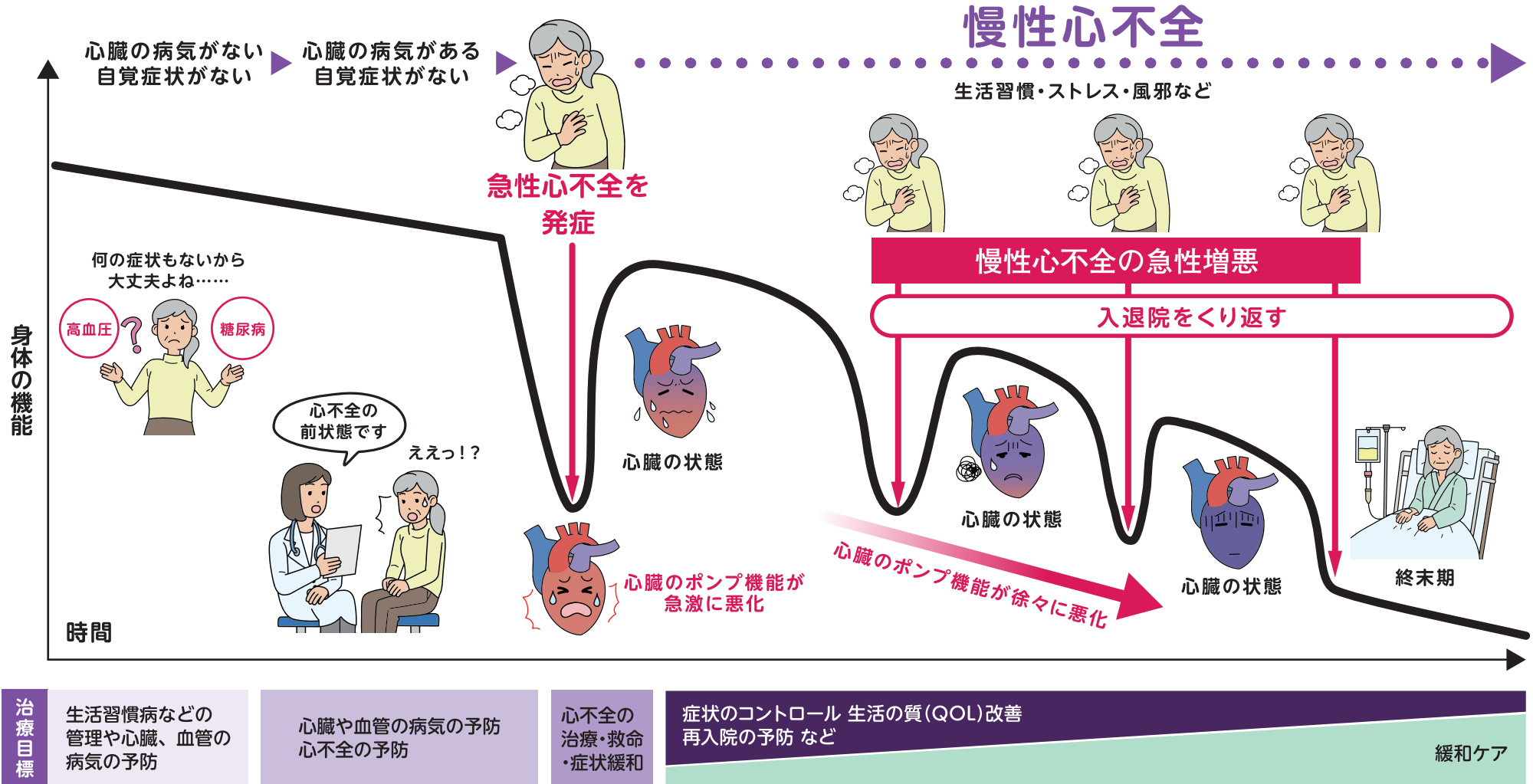
心臓のポンプ機能は加齢や心臓の病気などが原因で徐々に低下していきます。原因となる病気はさまざまですが、最終的に行きつくのが心不全です。



なぜ心不全は怖い病気なの？

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



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」を発症しやすくなります。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。

心不全の予防と早期発見

心臓を守る生活を心がけましょう

高血圧や脂質異常症などの**生活習慣病**、不整脈や心臓弁膜症などの**心臓の病気**がある人は、心不全の発症リスクがあります。心機能の低下や自覚症状がない段階から**生活習慣病の治療**、**食生活の改善**や**禁煙**、**運動の習慣化**などを行うことが重要です。

1 血圧 ① 注目

血圧は、心不全の発症に大きく影響する代表的な要素で、血圧をコントロールすることは心不全の発症を防ぎ、余命の延長につながることがわかっています。高血圧の治療には、**食事療法**と**運動療法**、**薬物療法**の3つの柱があります。(⇒p.11、13)

家庭血圧をはかりましょう

家庭で血圧をはかり、血圧手帳やアプリに記録して受診時に医師に見せましょう。家庭血圧は、**125/75mmHg未満が降圧目標値**となります。医師に自分の家庭血圧の目標値を確認し、達成を目指して治療に取り組みましょう。



2 脂質

飽和脂肪酸やコレステロールの多い食事を避け、運動を習慣化しましょう。脂質異常症の人は治療の継続が大切です。



3 血糖

2型糖尿病と診断されている人は血糖コントロールが重要です。糖質やエネルギー摂取量を抑えましょう。



4 食事

野菜や果物、豆類などを積極的に摂り、塩分の摂りすぎに注意しましょう。



5 運動

週3～4回、1回30分程度、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣化しましょう。



6 禁煙

喫煙は心不全の原因となり、死亡率を高めます。禁煙治療について医師に相談しましょう。



7 体重

食生活の改善、運動の習慣化で適正体重を維持しましょう。

※適性体重=(身長(m))²×22



8 睡眠

睡眠障害と心不全は相互に関連し合うといわれています。質のよい睡眠を心がけましょう。



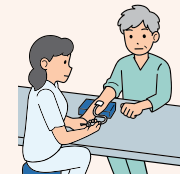
この8つの項目の見直しが必要。心不全をはじめ、心臓の病気のリスク低下につながるといわれています。



心不全は早期発見・早期治療が重要

① 注目

心不全は、早期発見・早期治療によって**心機能の低下を防ぐことが**重要です。心不全の早期発見や治療に役立つのが、血液検査で調べることができる**BNP**、**NT-proBNP**です。これは心臓から分泌されるタンパク質の一種で、心臓への負担が大きくなると高値になります。



【心不全の早期発見の目安となるBNP/NT-proBNPの値】

- BNP $\geq 35\text{pg/mL}$
- NT-proBNP $\geq 125\text{pg/mL}$

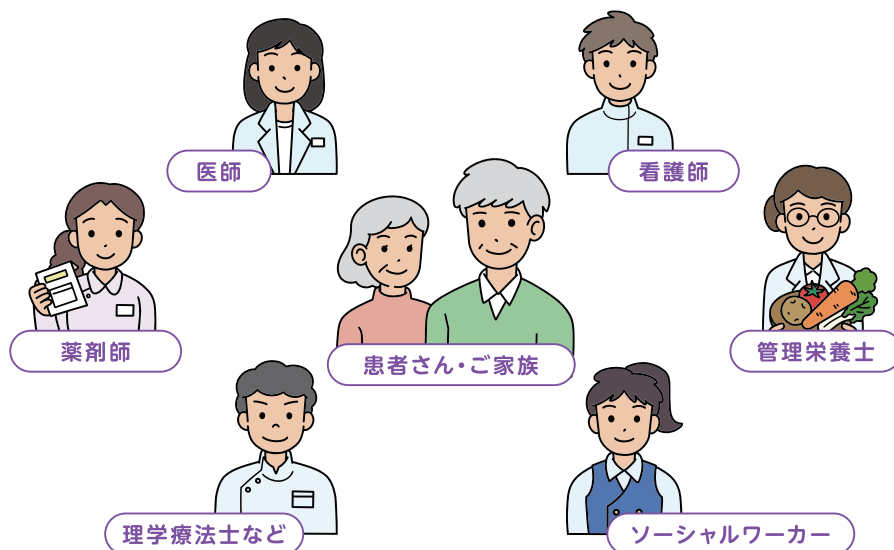
定期的にかかりつけ医を受診しましょう

このほか、**胸部レントゲン**、**心臓超音波検査**、**心電図検査**、**心臓カテーテル検査**などを行い、心不全の診断を行います。

心不全の治療

医療チームが心不全の悪化を防ぐ生活指導・管理を行います

急性心不全の発症や急性増悪が起きた場合、一刻も早い入院治療が必要です。全身状態が安定した後は、**薬物療法**や**栄養管理**、**リハビリテーション**などと並行して自宅での**服薬**や**血圧管理**、**体重管理**、**禁煙**などの指導を受けて退院となります。さまざまな専門職による医療チームが患者さんの心臓を守るための指導、管理を行うのが心不全治療の特徴です。



📖 患者さんも医療チームの一員です

治療目標が達成されていないにもかかわらず、治療が適切に強化されていないことを**クリニカル・イナーシャ**といいます。心不全の急性増悪を繰り返す背景にこのクリニカル・イナーシャがあるといわれています。自分が受けている治療や、現在の心臓の状態を知り、積極的に治療に参加しましょう。心不全治療は、患者さんと医療チームが治療方針を一緒に決める共同意思決定が大切です。

薬による治療

心不全は、**血圧を下げる**、**心臓を守る作用**のある薬を基本に、症状に応じて**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。

【心不全の治療に使われる主な薬】

薬の種類	特徴
ACE阻害薬/ARB/ARNI	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
MRA	血圧を下げる効果と心臓を守る作用がある
SGLT2 阻害薬	心不全による入院を減らす効果がある
イバブラジン塩酸塩	心拍数を減少させて心臓の負担を軽減する
ベルイシグアト	心筋や血管の機能を調節して心機能低下を抑える
利尿薬 (降圧利尿薬は高血圧の薬としても使用されます)	身体にたまった水分を取り除く作用がある

※紫文字は高血圧の治療にも使われる薬

近年、心不全の治療に使える薬の選択肢が増えています。患者さんの病状によって複数の薬を使ったり、変更・追加が行われたりすることもあります。**薬は医師の指示にしたがって服用しましょう。**

そのほかの治療

患者さんの心臓の状態によって、心臓の収縮タイミングの乱れを修正（再同期）したり突然死を防ぐ**植込み型除細動器（ICD）**を植え込む手術が必要になります。また、心臓弁膜症がある場合、その手術（**経皮的僧帽弁^{けいひてきそうぼう}弁接合不全修復術**）、大動脈弁を広げるカテーテル治療（**経皮カテーテル大動脈弁置換術**）などを行います。

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。正しい服用方法を守りましょう。

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、飲み忘れをしやすい場合、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。

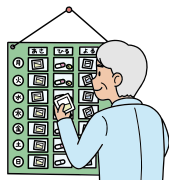


飲み忘れを防ぐ工夫

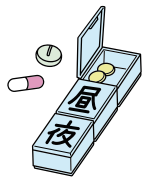
ご自分の生活スタイルに合わせて薬の飲み忘れを防ぐ方法を考えたり、ご家族にも相談してみましよう



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

心不全の栄養管理

塩分過多や低栄養は心不全を悪化させるリスクになります

減塩

過度な塩分摂取は、**血圧の上昇**や**水分摂取の増加**の要因となり、**心臓への負担**がかかります。

しかし、「薄味でおいしくない」と感じてしまうと続かなくなってしまいうため、減塩とおいしさの両立を目指しましょう。

香辛料・香味野菜



調味料



香辛料や香味野菜、減塩タイプの調味料の活用や、スプレータイプのしょうゆさしにするなどの工夫が効果的です

栄養バランスのよい食事

食事は、年齢や活動量に応じた摂取エネルギー量を維持すること、多くの食材からバランスよく栄養を摂ることを心がけましょう。減塩に配慮した**DASH食***や**地中海食****、**和食**などが参考になります。



*DASH食：野菜・果物・低脂肪乳製品が豊富で飽和脂肪酸とコレステロールが少ない食事
**地中海食：野菜・果物、豆類、未精製の穀物、ナッツ類、オリーブオイルなどを使った食事

低栄養にも注意が必要です

身体を動かして活動する機会が減少すると食事量も減って栄養不足に陥るリスクがあります。これが筋力低下や寝たきりなどの原因となり、心機能がさらに低下する悪循環を引き起こします。食事量や体重減少がある場合には、医師や管理栄養士などに相談しましょう。



心不全のリハビリテーション

医師や理学療法士の指導のもと運動を行いましょう

心不全で入院した患者さんが長く身体を動かさずにいると、体力や筋力、身体機能の低下が進んでしまいます。入院早期から退院後も継続して**心臓リハビリテーション**を行うことが大切です。



心臓リハビリテーションとは

心臓リハビリテーションの内容は、運動だけでなく、食事や禁煙など、心機能の低下や再入院を防ぐための生活習慣全般にわたります。医師や理学療法士をはじめとする医療の専門職のサポートのもと、心臓を守る生活習慣を身につけましょう。

【心臓リハビリテーションの効果】

- ・体力がつき、息切れなどの症状が軽減する
- ・筋力がつくことで日常生活の動作が楽になり、心臓への負担が減る
- ・血流がよくなり、血管がしなやかになって血圧が安定する
- ・血糖値が安定する
- ・動脈硬化の進行を防ぐことができる など

心臓リハビリテーションのなかでも運動は、患者さんの心機能や身体機能などにより、それぞれ適した運動の種類や強度、時間、頻度が異なります。自己判断で無理をすると心臓への負担がかかる原因にもなりかねません。**必ず医師や理学療法士の指導のもとに行いましょう。**



心不全を悪化させない範囲の社会活動と仕事にも取り組みましょう

心不全の再入院を防ぐ

心不全は1年以内の再入院率が高い病気です

入院中には、さまざまな医療の専門職が服薬や食事、運動などの指導を行います。退院後は患者さん自身が通院を継続し、入院中に受けた指導に沿って**セルフケア**を行うことが重要です。



定期的な通院



栄養バランスのよい食事



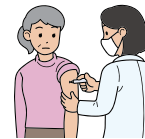
禁煙



服薬



禁酒



感染予防とワクチン接種

退院後の体調の変化はすぐに報告を

退院後は、地域の医療機関や保険薬局、訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護などの事業所が連携して各専門職が患者さんの情報を共有し、心不全の悪化や再入院を防ぐための治療、管理にあたります。



しかし退院後、自宅での生活を再開すると、心不全の悪化で再入院となる患者さんが少なくありません。気がかりなこと、心配なことがあれば、すぐに**医師**や**看護師**、**薬剤師**などに相談しましょう。

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。