

# 認定看護師レター



認定看護師室 2017年7月発行 Vol. 42 担当：慢性心不全看護認定看護師 近下かおり

## 心筋梗塞・心不全手帳を使って 心不全の増悪を予防しよう!!

心筋梗塞・心不全手帳はご存知ですか？

心不全の悪化は病気の進行だけでなく、内服の中断や塩分・水分制限の不徹底など生活上の問題も大きく関与します。患者さんや家族が血圧や体重、症状を手帳に記録をすることで心不全の悪化のサインに早く気づくことができます。

症状が軽いうちに医療機関を受診し、心不全の治療を行うことで患者さんの身体的、経済的負担の軽減になります。

私たちはこの手帳を心疾患のある患者さんに渡し、体重や血圧を記入してもらい、自己管理に役立ててもらっています。また、医療機関を受診する際は、持参して頂くように説明しています。体重が増えていないか、血圧や脈拍の変化や体調の変化などを確認し、心不全の悪化がないかをチェックしています。

ぜひ、心不全手帳を活用し、心不全の悪化のサインがないか確認してください。

患者さんの手帳を通じて様々な医療機関や施設・在宅と連携し、治療や生活指導した内容をみんなで共有することが、継続的な支援に繋がります。

心筋梗塞・心不全手帳は  
地域連携パスに  
なっています

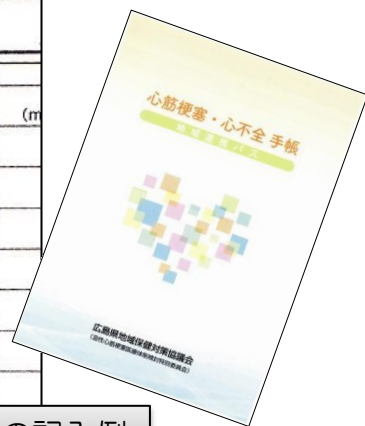


### ●毎日のチェック表

今月の目標：薬を飲む

	体重 (kg)	朝		脈拍 /分	(r)
		血圧 (mmHg)			
17日	56.9	134 / 83		59	
18日	57.6	160 / 86		58	
19日	57.3	139 / 76		55	
20日	57.2	130 / 75		59	
21日	56.9	134 / 78		59	
22日	57.5	145 / 78	65		
23日	56.7	153 / 82	58		
24日	56.9				

実際の手帳の記入例



### 心不全の症状悪化のサイン

#### ●動悸・息切れ

心臓の機能が低下すると脈拍が増え、循環する血液量を保とうとするため動悸を自覚します。また、血液循環がわるくなると肺に水が溜まって酸欠となり、息切れが生じます。

#### ●むくみ、体重増加(2kg/週)

体中をめぐる血液循環に滞りが生じ、身体に水が溜まります。急激な体重増加は要注意です！

#### ●咳・痰

水が溜まるのは身体だけではありません。肺にも水が溜まるため、咳や痰がでることがあります。

手帳は無料です。

心不全手帳や心不全に関することは、慢性心不全看護認定看護師に連絡ください。

連絡先：0823-72-7171 (代) 担当：近下

