



# 自己管理ノート



社会医療法人 敬和会  
大分岡病院



お名前：

## ノートの使い方

心不全を悪化させないために、  
目標の飲水量と体重を設定しています。

毎日同じ条件で確認するために、

**朝食前、排尿後**に

体重を計測してください。

かかりつけ医



## 1日の飲水量の目標値

日付 月 日  
ml まで

日付 月 日  
ml まで

日付 月 日  
ml まで

日付 月 日  
ml まで

## 目標体重(朝食前の排尿後に測定)

日付 月 日  
Kg まで

日付 月 日  
Kg まで

日付 月 日  
Kg まで

日付 月 日  
Kg まで

血圧 130/80 以下 (朝は起床時)

脈拍 50 ~ 90 回/分 (安静時)

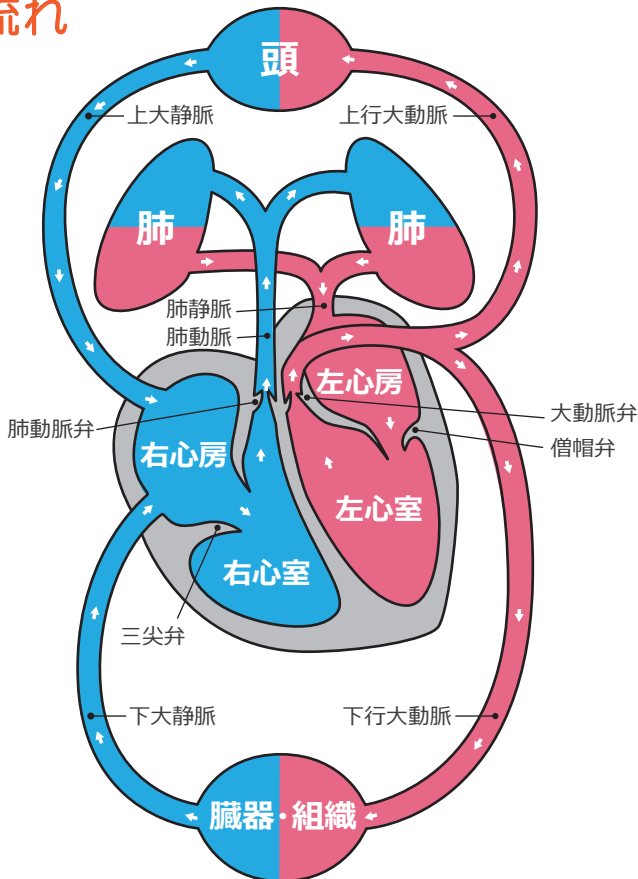


# 心臓の役割は？

心臓は、血液中の酸素や栄養分を、全身に送り出すポンプの働きをします。

生きていく上で、欠かす事のできない、重要な働きをする臓器です。

## 血液の流れ



## 心不全とは？

心臓のポンプの力が弱くなり、全身に十分な血液を送り出せない状態です。そのため、血液の渋滞が起こり、様々な症状を引き起こします。

### 代表的な心不全症状

すぐに疲れやすい



手足の冷感



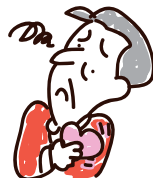
息切れ・呼吸困難



手足のむくみ



動悸がする



その他・・・

- 息苦しさや、咳のため横になって眠れない
- 食欲不振
- 急激な体重増加
- 尿が減る

## 心不全の原因は？

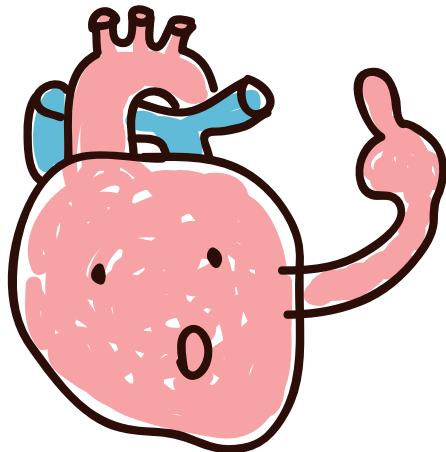
高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病や、肥満・喫煙などの、生活習慣病をきちんとコントロールしなければ、心臓の病気を引き起こします。

**いろいろな心臓の病気が、  
心不全の原因となります。**



快適な毎日を過ごすために

**自己管理が大切！**



## 飲水量の制限があります

水分を多く摂りすぎると、からだの中の水分が増えて、心臓に負担がかかります。

心臓の負担を軽くするため、

**飲水量の制限は、重要な治療です。**

\* ご家族、ご面会の方もお協力ください。





# 水分を摂り過ぎないように！

- ▶ 薬を飲む水、コーヒーなどの嗜好品、アルコールも含みます。
- ▶ 味噌汁やスープの水分は少なめに。
- ▶ 夏場の水分量は、医師と相談してください。



- ▶ アルコールは、心臓に大きな負担をかけます。

禁酒が望ましいですが、飲む場合は、必ず、主治医に確認しましょう。



## 塩分制限があります

塩分を摂りすぎると、からだの中に水分がたまり、心臓に負担がかかります。



心臓の負担を軽くするために、

**塩分の制限は、重要な治療です。**

\* 心不全の方の塩分量は、  
1日 **6g** が目標です。



日本人の1日平均食塩摂取量は

■ 男性 12g

■ 女性 10g

程度とされています。

説明を受けた日
月 日

## 尿量の測定を行います

心不全になると、からだに余分な水分がたまり、尿が出にくくなるため、むくみや、体重増加の原因になります。

尿量を計ることで、**治療の目安**にします。



## 体重測定を行います



心不全を悪化させないためには、  
自己管理が大切です。

毎日、体重を計ることで、

**心不全になっていないかを予測**  
できます。



## 薬は正しく飲みましょう！

- ▶ 薬は治療の中心です。
- ▶ 薬を飲み忘れてたり、自己判断で中断すると、心不全はどんどん悪くなってしまいます。



## 風邪をひかないように！

- ▶ 風邪などの感染症によって、心不全になる恐れがありますので、手洗い、うがいをして、予防を心がけましょう。



## 無理のない程度に、体を動かそう！

- ▶ 息上がりや動悸を感じない程度の運動は、心不全に非常によいと言われています。
- ▶ 退院後、どの程度動いてよいかは、主治医に相談しましょう。



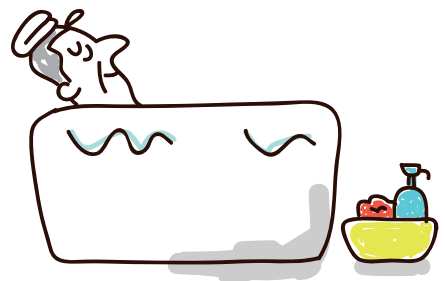
## 禁煙は絶対に必要！

- ▶ 煙草を吸い続けると、心不全によって起きる息苦しさが、さらに悪化します。
- ▶ どうしても禁煙できない方は、禁煙外来の受診をお勧めします。



## 入浴はぬるめの湯に、短時間で！

- ▶ 入浴は、急な体温変化や浴槽につかったときの水圧により、心臓に負担がかかります。
- ▶ 湯の温度は40度以下、5～10分くらいで。
- ▶ 湯船に入るときは、胸の高さまで。
- ▶ 脱衣所や浴室は、よく温めておきましょう。
- ▶ 食後、飲酒後は避けましょう。



## 便秘をしないように！

- ▶ 便をするときにいきみ過ぎると、血圧が上昇して心臓に負担をかけます。
- ▶ 食事に気をつけ、腹部マッサージ、下剤などで便秘を整えましょう。
- ▶ 冬場は、トイレを温めておきましょう。

## 十分な睡眠をとりましょう！

- ▶ 睡眠は健康を維持し、疲労回復を促します。睡眠不足が続くと心臓に負担をかけます。





## こんな時は、受診しましょう！

体重が数日で2Kg  
以上増えたとき



足、腹部、顔などの  
むくみが増したとき

息切れ、咳、痰など  
の症状が続くとき



横になると息苦しく、  
体を起こしている  
ほうが楽

脈が速く、いつも  
より動悸がする



月

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		



日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

月

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
1		/		/		
2		/		/		
3		/		/		
4		/		/		
5		/		/		
6		/		/		
7		/		/		
8		/		/		
9		/		/		
10		/		/		
11		/		/		
12		/		/		
13		/		/		
14		/		/		
15		/		/		

日付	体重	朝の血圧	脈拍	夜の血圧	脈拍	その他
16		/		/		
17		/		/		
18		/		/		
19		/		/		
20		/		/		
21		/		/		
22		/		/		
23		/		/		
24		/		/		
25		/		/		
26		/		/		
27		/		/		
28		/		/		
29		/		/		
30		/		/		
31		/		/		

メモ

# 心臓自己管理ノート

---

発行 2014年 1月1日 第1版1刷発行  
2016年 8月1日 第2版1刷発行  
2018年11月1日 第3版1刷発行

発行所 社会医療法人 敬和会 大分岡病院  
心血管センター

〒870-0192

大分県大分市西鶴崎3-7-11

TEL 097-522-3131

FAX 097-522-3777

<https://keiwakai.oita.jp/oka-hp/>

---



# 心血管センター 心臓リハビリテーション



社会医療法人 敬和会  
大分岡病院

大分市西鶴崎3丁目7-11  
TEL:097-522-3131