



久喜ハートノート

～心不全と上手に付き合っていく～



自己管理用紙の記入方法

- ①起床後に排尿をすませる
- ②体重・血圧・脈拍測定
- ③日中に自覚症状の有・無をチェックし点数をつけましょう

月/日		2月15日
体重		50.0 kg
2 kg以上の増加で3点		3点 ×
血圧・脈拍	(起床時) 血圧	120/60
	脈拍	80
	(就寝前) 血圧	132/78
	脈拍	78
脈拍120回以上		4点 ×
血圧(上)80以下		4点 ×
血圧(上)180以上		1点 ×
自覚症状 各1点	息切れ	有・無
	むくみ	有・無
	疲れやすさ	有・無
	食欲低下	有・無
	不眠	有・無
安静時の息切れ		4点 ×
合計点数		2点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>
運動		
塩分摂取量		

受診が必要なのは
52kg(例)

合計3点以上で
受診

自己管理用紙の記入方法

次頁の予定外受診の体重で → 3点

脈拍 120回以上で → 4点

収縮期血圧 80 mmHg以下で → 4点

安静時にも息切れや息苦しさがあれば → 5点



各1点

- ・ 日常生活で息切れ
- ・ むくみがひどくなる
- ・ せきがでる
- ・ 食欲がない
- ・ 収縮期血圧 180 mmHg以上と高い

合計点

5点以上

すぐにかかりつけ病院等の救急外来受診をしてください

4点

当日か翌日にかかりつけ医の外来受診をしてください

(主治医以外の日でも受診)

3点

1週間以内にかかりつけ医を受診してください

3点、4点時の早期受診を心がけてください！



合計点数別の行動

0～1点
その調子です！

2点
無理せずに過ごしましょう

3点
1週間以内にかかりつけ医へ
相談しましょう



4点
当日または翌日には
必ず受診しましょう



5点以上
すぐに受診しましょう！！

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

年		月	火	水	木	金	土	日
月/日								
体重		. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
2 kg以上の増加で3点		3点	3点	3点	3点	3点	3点	3点
血圧 脈拍	(起床時) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
	(就寝前) 血圧	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍							
脈拍120回以上		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)80以下		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
血圧(上)180以上		1点	1点	1点	1点	1点	1点	1点
自覚症状 各1点	息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
	不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
安静時の息切れ		4点	4点	4点	4点	4点	4点	4点
合計点数		点	点	点	点	点	点	点
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	夕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動								
塩分摂取量								
メモ								

はじめに

心不全の患者様へ

■心不全は心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

■少しでも心臓の機能を回復させるためにはお薬などの治療とともに、患者様ご自身の日々の生活の管理がとても大切になります。

■このハートノートは健康状態を知るための大切なものになります。心不全についてよく知っていただき、体調をご自身で管理していくためのものです。

このハートノートを受診のときに主治医と一緒にチェックすることで、あなたの状態を確認してもらいましょう。

病院でノート
を受け取る



日々の体調を
記載する



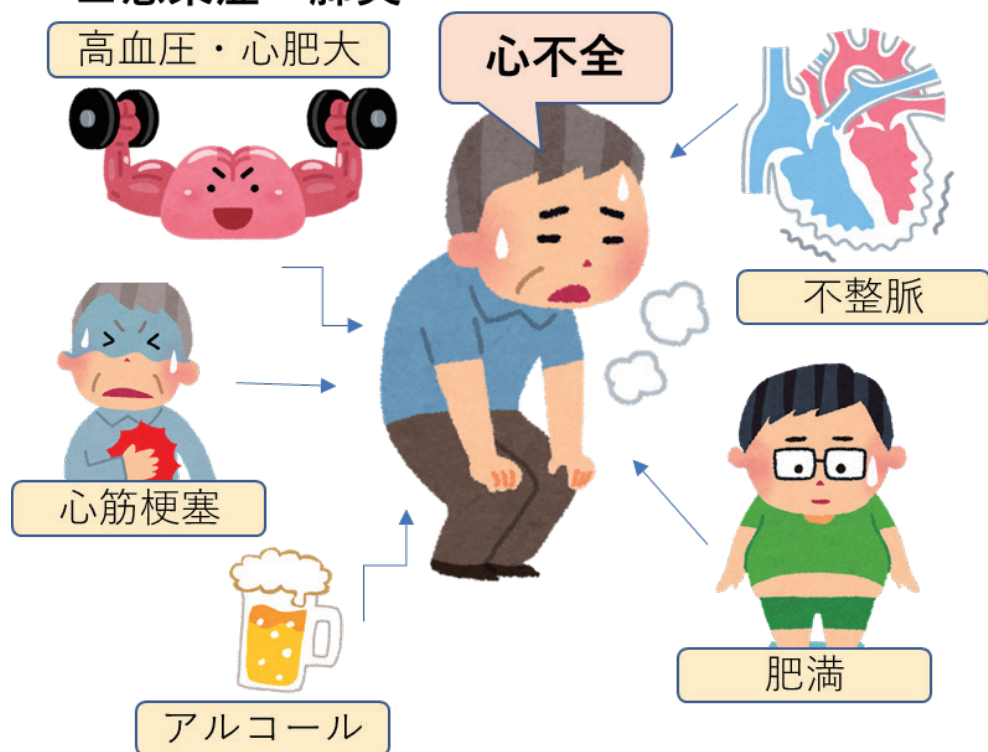
受診時に
提出する

ご家族の方へ

■心不全の悪化を予防するためには患者様だけでなく、ご家族と協力しながら生活することが重要です。

心臓が悪くなる原因

- 血圧が高くなる病気（高血圧）
- 心臓の筋肉自体の病気（心筋症）
- 心臓を養っている血管の病気（心筋梗塞・狭心症）
- 心臓の中には血液の流れを正常に保つ弁があるが、その弁が狭くなったり、きっちり閉まらなくなったりする病気（弁膜症）
- 脈が乱れる病気（不整脈）
- 生まれつきの心臓病（先天性心疾患）
- 感染症・肺炎



心不全を悪くするきっかけ

- 塩分や水分のとりすぎ
- お薬の飲み忘れ
- 心臓に負担をかける活動のしすぎ
- 自己判断で通院をやめてしまう

日常生活のなかでの工夫が大切です。



薬の飲み忘れ



塩分の摂りすぎ



感染症



身体の動かしすぎ

心不全とはどんな病気

血液を全身に送るといふ心臓のポンプ機能が低下し、心臓からの血液が全身に送り出せなくなった状態のことをいいます。全身への血液量が不足することで、体に水が溜まり、息切れやむくみなどのさまざまな症状が起こります。

- 息苦しい
- 夜間に咳が出る
- 動いたときに息が切れる
- 体重が短期間で増える
- 足がむくむ
- 食欲がない
- 血圧が下がる
- 疲れやすい
- からだがだるい
- 手足が冷たい



・疲れやすい
・だるさ
もあります



治療を継続する必要性

■みなさんに知ってもらいたいこと



心不全は治らない病気である

→心臓を長持ちさせるには、生涯にわたり心不全治療を継続する必要がある



心機能は入院すると悪化する

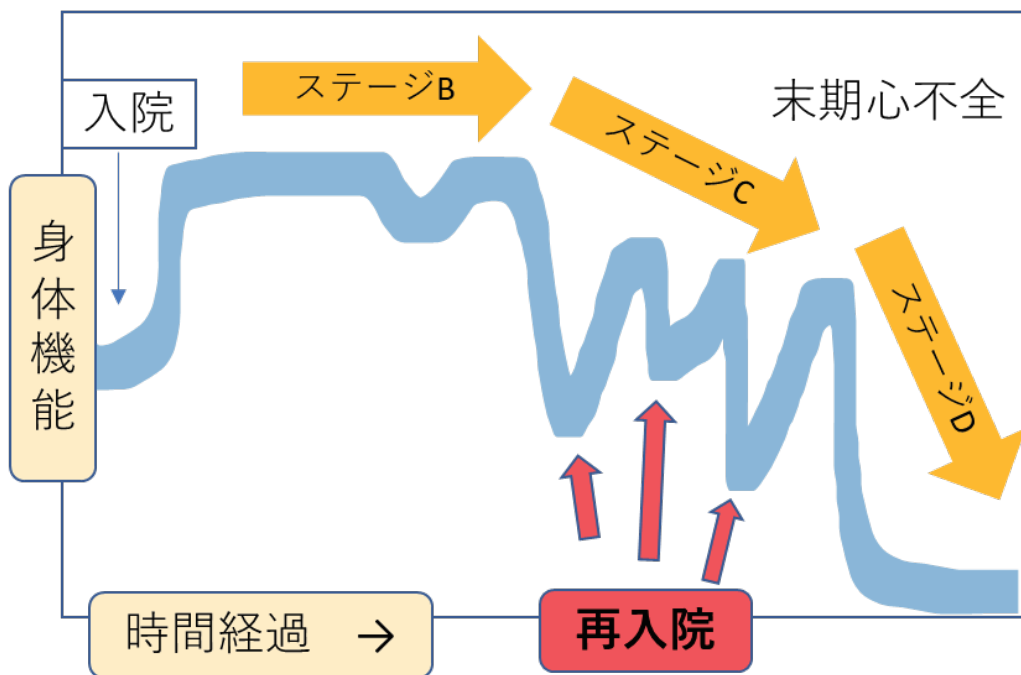
→改善しているのは心不全症状であり心機能は入院を契機に悪化する



心不全、再入院を防ぐのは自分自身

→心不全の再入院の半数は自己管理不足

心不全治療後の経過



心不全は入院を契機に心臓のポンプ機能が低下します。

患者様の中には、心不全が悪くなっても病院に入院すると良くなると考えている方もいますが、改善しているのは心不全の症状であって、ポンプ機能は入院するごとに悪化します。

そのため心不全の状態をそのままにしているとすぐに心臓のポンプ機能が低下して心臓が長持ちしません。

退院後の生活の注意点

- 処方されている薬を毎日決められた通りにのみましょう
- 心臓の負担を増やす塩分や水分はとりすぎないようにしましょう
- 息切れやむくみなど心不全症状の悪化を観察し記録しましょう
- 症状があるときは無理せずいつもより多く休憩をとりましょう
- 毎日血圧と体重をはかりましょう
- 手洗い・うがい・マスク着用など感染症の予防に努めましょう

もしも、心不全が悪化した場合は、出来るだけ早く外来受診していただくと心不全の再入院を防ぐことは可能です。

いったん心不全が悪化すると、家で様子を見ていても自然には回復しません。

そのため**早期受診が大切**になります。

減塩のコツ

基本①

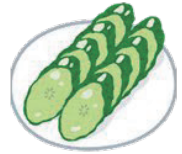
何にでも塩や醤油などの調味料を
かけない。

「かけて食べる」より「つけて食べる」



基本②

食卓に梅干し・漬物・佃煮を置かない



基本③

麺の汁などは飲まない。

みそ汁は1日1回までにする。



基本④

同じ食材であれば煮物より

蒸す、焼く、ゆでるようにする。



減塩を継続するには、薄味になれることが大切です。

入院中に病院食に慣れ、減塩調理の工夫を日ごろの食事に取り入れて、塩分制限を行いましょう。



あなたの塩分摂取量CHECK

- 漬物、佃煮をよく食べる
- 味噌汁、スープなどをよく食べる
- 寿司、麺の食べる頻度が多い
- 竹輪、かまぼこ等の練製品をよく食べる
- 塩鮭、アジの開きなどをよく食べる
- ハム、ソーセージをよく食べる
- せんべい、ポテトチップスをよく食べる
- うどんやラーメンの汁を飲む
- コンビニ弁当をよく利用する
- ご飯よりもおかずをよく食べる
- 総菜やインスタント食品をよく食べる
- デリバリーや外食をよくする
- 食事の量が多い
- 家庭での味付けが濃い

塩分
6g



***食塩は1日6g未満が目標です！
チェック項目が多いほど食塩を多く
とっている可能性があります。**

食事・塩分制限

食塩のとりすぎは高血圧や胃がんなど様々な生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。それだけでなく血圧の上昇や体内の水分排出を妨げ、直接心臓に負担を与えます。食事の際は食塩のとりすぎに注意が必要です。



1日あたりの食塩摂取量（20歳以上）

性別	現状平均	目標値	目標値 (心臓病)
男性	10.9g	7.5g	6.0g
女性	9.3g	6.5g	6.0g

- * 令和元年国民健康・栄養調査
- * 日本人の食事摂取基準2020年
- * 日本高血圧学会 より

一生でとれる塩分の量は決まっています。
これまでの食生活を振り返り、心不全の悪化を防ぐために減塩に取り組みましょう。

減塩のコツ

食塩コントロールのための①

各調味料の食塩含有量を覚えましょう！

調味料は計量スプーンを使って量りましょう。



調味料の塩分1gの目安

食塩
小さじ
1/5杯

みそ
小さじ1
と1/3杯

醤油
小さじ
1杯

ケチャップ
大さじ
2杯

ウスター
ソース
小さじ
2杯

減塩醤油
小さじ
2杯

減塩のコツ

食塩コントロールのための②

料理に含まれる塩分を知っておきましょう。

	分量	塩分量	kcal
食パン	1枚	0.8	160
かけそば	1杯	6.4	328
かけうどん	1杯	7.1	323
味噌汁	1杯	1.5	45
ラーメン	1人前	8.1	414
牛丼	1人前	6.1	788
アジの塩焼き定食	1人前	3.1	131
卵サンドイッチ	1人前	2.7	369
親子丼	1人前	3.3	743

料理や加工食品に含まれる塩分量

	分量	塩分量	kcal
肉まん	1個	0.7	201
カップラーメン	1人前	4.8	363
カップ焼きそば	1人前	5.3	690
アジの干物	1枚	1.4	143
梅干し	1個	2.2	3
きゅうりの漬物	5切れ	0.8	10
ちくわ	1本	0.7	39
ソーセージ	3本	1.5	183
ベーコン	3枚	0.6	108
せんべい	3枚	1.5	255
シュークリーム	1個	0.2	172
スナック菓子	1袋	1.0	480

減塩のコツ

塩味の付け方の工夫

香味野菜や香辛料の利用
塩の代わりに味を引き締めます

わさび、からし
七味などの香辛料
を利用しましょう



香ばしさの利用
薄い味付けでも
焼きたて、揚げ
たての香ばしさ
で食べることが
出来ます

減塩調味料の利用

旨味の利用
天然のだしの旨
味は塩味を引き
出してくれます



**塩味と甘味は
一緒に減らす**
塩味だけを減ら
した時の物足り
なさが軽減され
ます



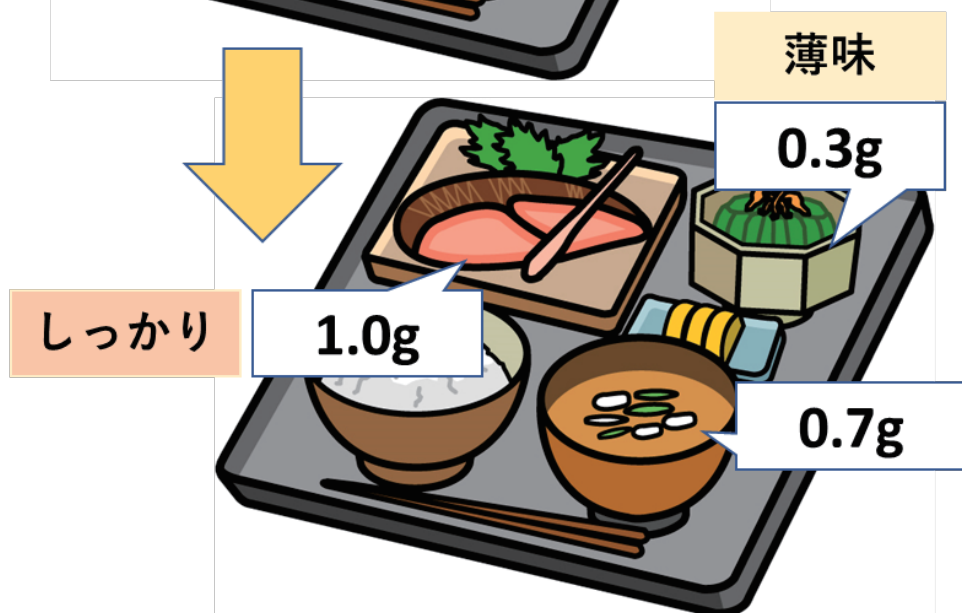
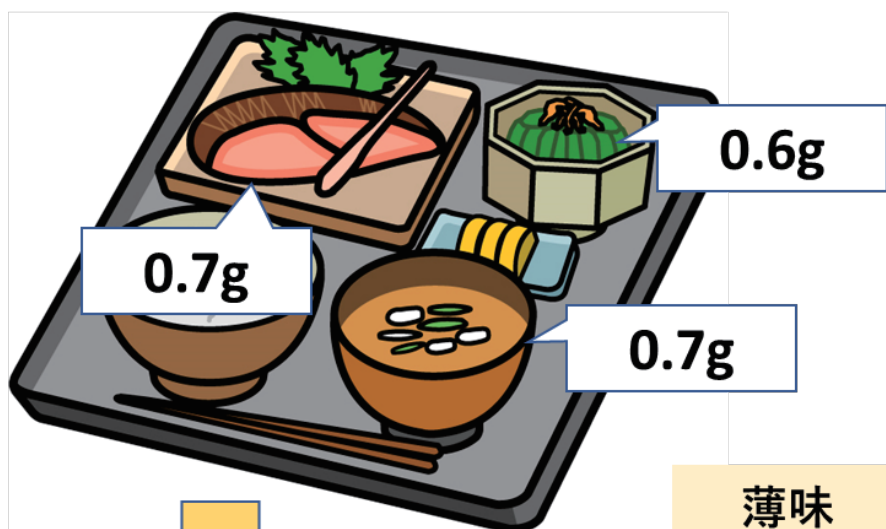
酸味の利用
酢、レモンなど
のさわやかな酸
味は塩味に代わ
る味のアクセッ
トになります

煮物の味付けは最後に
食材の外側だけに調味料を絡めるように味をつけるこ
とで食塩量を減らすことができます

減塩のコツ

塩味の付け方の工夫

均一に塩味を控えるよりも、1品は普通の味付けにして、ほかを薄味にするとメリハリがきいて食事の満足感が高まります。



食欲がないときの注意点

厳しい塩分制限は食欲不振を招き、食事量を低下させる可能性があります。食事量が減ると、体重減少や栄養失調の原因となります。

■食欲がないときは好きなものを食べましょう

食欲がないときは食べやすいものを選んで食べることも必要です。

食事の量が減った際は、医師や看護師、管理栄養士に相談しましょう。

間食について

食欲がないなど食事の量が少ないときにエネルギー量を確保する目的で間食することも有効です。

しかし塩分やエネルギーのとりすぎとなる危険もあるため、食べすぎには注意しましょう。



* 1日3回、定期的に食べましょう

* 栄養のバランスも考えましょう

■減塩クイズ！

どちらが塩分が少ないでしょうか？

■第1問

A 醤油
大さじ1杯



B ポン酢
大さじ1杯



■第2問

A うどん



B ラーメン



■第3問

A
マヨネーズ



B
ケチャップ



正解できましたか？

この機会に身近な食べ物の塩分量を調べてみましょう！

内服管理

- ①決められた量を、決められた時間にきちんと服用しましょう。
- ②薬の飲み方は必ず薬の袋をよく確認して飲みましょう

*お薬は自分で勝手に増やしたり、減らしたり中断したりすると副作用がでることがあります。薬で気になる症状がでた場合は**自己判断せずに医師・薬剤師に相談しましょう**



心不全はかぜとは違い治る病気ではありません。調子がよくなっても、お薬をやめると悪くなります。

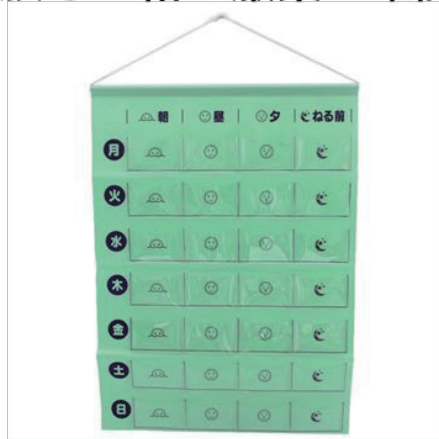
内服管理

■内服管理のコツ

飲み忘れを防ぐために、薬の一包化や、お薬カレンダーの使用が効果的です。

詳細は薬剤師に相談しましょう。

またご家族も一緒に服薬の確認をしてあげましょう。



■お薬手帳とハートノートと一緒に持参しましょう



かかりつけ医以外の医療機関を受診する際は、必ずお薬手帳を持参してください。その時にこのハートノートも持参することであなたの病状を医師へ伝えるのに役立ちます。

心不全の悪化を遅らせる薬

■ レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系抑制薬

心機能が低下すると心臓から送り出される血液の量が減るため、それを補うようにレニン・アンジオテンシン・アルドステロンといったホルモンが過剰に作られ体液量を増やして血圧を保とうとします。これによってさらに心臓負担がかかり心不全の悪化を早まらせます。お薬がこれらのホルモンを抑えることで心臓を保護し、心不全の悪化を遅らせます。

代表的な薬

- ・ ACE(アンジオテンシン変換酵素)阻害薬
- ・ ARB(アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬)
- ・ ARNI
(アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬)
- ・ MRA(ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬)

飲んでいるお薬の名前

副作用

- ・ 痰が絡まない咳（空咳） * ACE阻害薬のみ
- ・ 立ちくらみ、ふらつき（低血圧）
- ・ 顔・舌・のど等が腫れる

心不全の悪化を遅らせる薬②

■β遮断薬

心臓は低下したポンプ機能を補うために、交感神経が緊張し心拍数を上げます。

その結果、ずっと頑張りすぎることで心臓が疲れてしまいます。β遮断薬はこの交感神経の緊張を和らげて心臓を少し休ませることで心不全の悪化を遅らせる薬です。

飲んでいるお薬の名前

副作用

- ・脈がゆっくりになる（徐脈）
- ・めまい、ふらつき、強い疲労感（低血圧）
- ・むくみ、体重増加（心不全の悪化）

■HCNチャネル遮断薬

心拍数が高くても、β遮断薬を増量しにくかったり導入しにくい事があります。HCNチャネル遮断薬は心拍数の低下を補助して心不全の悪化を遅らせるお薬です。

飲んでいるお薬の名前

副作用

- ・脈がゆっくりになる（徐脈）
- ・眩しい光を感じる（光視症）

*心臓の機能を抑えすぎてしまう事による心不全の悪化を防ぐために、少ない量から始め血圧・脈拍・症状をみながら少しずつ量を増やしていきます。副作用がみられた場合は自己判断で中止したり減らしたりせずご連絡ください。

心不全の悪化を遅らせる薬③

■抗凝固薬、抗血小板薬

心臓や血管の中に血栓ができやすくなる場合があるため、血液をさらさらにするお薬が必要となる事があります。脳梗塞・心筋梗塞を予防するためにも、自分の判断で中止せず、手術など控えている場合は相談してください。

飲んでいるお薬の名前

副作用

あざ、出血（血が止まりにくくなる）

■SGLT2阻害薬

余分な糖を尿と一緒に身体から出して血糖値を下げるお薬です。糖尿病のお薬として使われてきましたが、最近になって心不全の悪化を遅らせる効果が認められたお薬です。

飲んでいるお薬の名前

副作用

冷や汗、動悸、手足の震え（低血糖症状）
のどの渇き、だるさ（脱水症状）
発熱（尿からの感染症）

心不全の症状をとる薬

■利尿剤

身体にたまった余分な水分や塩分を尿として排泄し、心臓の負担を減らしたり、むくみをとります。尿が近くなることがあります。自己判断で中止せず、飲むタイミングなど相談しましょう。

飲んでいるお薬の名前

副作用

のどの渇き
めまい、ふらつき
聴覚障害
ミネラル(ナトリウム、カリウム)の異常



■強心剤

弱った心臓の働きを強化・サポートしてくれるお薬です。

飲んでいるお薬の名前

副作用

動悸、めまい

お薬のQ&A

■食後の薬は食べなかった場合はどうしたらいいですか？

お食事を食べられなかった場合でも、基本的にはいつも服用している時間に決められた量を飲むようにしてください。

ただし糖尿病の薬などは食事をせずに飲むと血糖値が下がりすぎて大変危険です。他にも食事の影響をうける薬もありますので事前に服用中の薬について確認しておきましょう。

■薬を飲み忘れたときはどうしたらいいですか？

思い出した時にすぐに服用してください。ただし、2回分を同時に服用することは絶対にしないでください。ご自身の薬について、次の服用時間の何時間前までなら服用していいか事前に確認しておきましょう。

お薬の飲み忘れを防ぐ方法に「一包化」や「お薬カレンダー」、「ピルケース」を利用する方法があります。

詳細は薬剤師に相談しましょう。

お薬のQ&A

■血圧が高くないので薬はやめてもいいですか？

血圧を下げる薬には血圧の上昇を抑える効果ありますが高血圧の原因を解消するものではありません。そのため薬を中断したり、減量すると再び血圧が高くなることがあります。また血圧を下げる薬の中には、心臓への効果を期待して処方されている薬もありますので基本的には決められた量を飲むようにしてください。めまいやふらつきが出たら、医師や薬剤師に相談してください。

■薬が大きくて飲みにくいときは自分で半分に割ってもいいですか？

錠剤やカプセルが飲みにくくても、勝手に砕いたり、カプセルを開けたりしてはいけません。



必要以上に効果が出て副作用が出てしまったり、お薬の保存状態によっては効果がなくなってしまうこともあります。また薬によっては少しずつ効き目を現し、24時間効くように作られているものもあります。砕いて飲むと急激に効果が出てしまい、血圧などが下がってしまうおそれがあります。飲み込みにくいと感じるときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

心不全と運動療法

昔は心臓病には絶対安静がいいと言われていました。しかし、今は過剰な安静がかえって身体を悪くしてしまうと言われていています。適度な運動を行い元気に長生きしましょう。

■運動の効果

- ・ 体力・筋力がつく
- ・ 動いた時の息苦しさが減ってくる
- ・ 自律神経が落ち着き、動悸が減る
- ・ 不安や抑うつが改善され気分が明るくなれる
- ・ 寿命をのばし、再入院を減らすことができる



このほかにも、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の改善効果もあります

心不全と運動療法

■効果的な運動方法

種類：散歩や自転車等の有酸素運動



時間：15分～60分間 *2回に分けても構いません

強度：息切れのしない強さで会話ができる程度
ややきついと感じる強度を超えないように
にしましょう。

* 楽だと効果が得られず、きついと心臓に負担をかけます！

頻度：可能であれば**毎日**

最低でも**週に3～5回**は実施しましょう。

個別のトレーニング内容

■運動のタイミング

満腹や空腹を避け、食後1～2時間はあけ
ましょう。

極端に暑いときや寒いときは控えましょう

心不全と運動療法

息切れの目安	スコア	自覚症状
ボルグ指数	20	
	19	非常にきつい
	18	
	17	かなりきつい
	16	
	15	きつい
	14	
	13	ややきつい
	12	
	11	楽である
	10	
	9	
	8	かなり楽である
	7	
6	非常に楽である	

運動処方

心肺運動負荷試験結果に基づいて
運動指導を実施します

	AT
METS	
心拍数	bpm

AT時METSは生活や運動が問題なく実施できる体力を数値化したものです。次ページのMETS表を参考にしてください。また心拍数は運動などをする際の参考値としてください。

	AT 1 分前
WR	W

WRは運動器具を使用する際の参考値となります。

METSはあくまで参考値であって、絶対値ではありません。生活に必要であれば、上記AT時METSを超えて生活していただいてもかまいません。しかし上記METS以上の動作を行うと心不全症状が出現してしまう可能性があります。こまめに休憩を挟むように心がけましょう。

METS数	日常生活動作	趣味/職業
1.0	静かに座る	テレビ鑑賞
1.5	座位での会話 食事	車の運転
1.8	立位での会話	
2.0	シャワー、着替え ゆっくり歩く	料理、洗濯物をしまう
2.5	歩行 (3.2km/h)	ごみ捨て、ヨガ
3.0	階段を降りる 自転車エルゴメーター(50W)	
3.5		掃除機、ゴルフ
3.8	歩行(5.6km/h)	風呂掃除
4.0	歩行(6.0km/h)	動物の散歩
4.5		草むしり、耕作
5.0	歩行(6.4km/h)、入浴	野球、ソフトボール
5.5	自転車エルゴメーター(100W)	
6.0		ウェイトトレーニング
7.0	ジョギング	テニス、スキー
8.0	階段を上がる サイクリング	水泳 (クロール)

心不全と運動療法

■運動前の確認

- ①体重の増加（1週間で2 kg以上）
- ②夜間に咳がでる
- ③息苦しさがある
- ④足のむくみがひどい
- ⑤動悸がする
- ⑥いつもより疲れやすい
- ⑦食欲がない



上記の項目に当てはまる場合は運動は控え、早めに受診するようにしましょう

■運動中の症状

胸痛、冷汗、めまい、息切れがでてきたら運動を中止して安静にしましょう



運動はいつまで続けるの？



生涯にわたり運動を
継続しましょう！



便通を整えましょう

便秘により、排便時にいきむ時間が長いと血圧が上がり心臓の負担になります。
また水分を控えていたり、利尿剤を服薬しているため便秘になりやすくなります。

便秘を防ぐポイント

- ・ 毎日決まった時間にトイレへ行きましょう
- ・ 食物繊維の多い野菜や海藻類を摂りましょう
- ・ 医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう

心臓に優しい入浴をしましょう

入浴前の準備

- 入浴前に脱衣所や浴室を温めておきましょう
- 空腹時や食直後、運動後の入浴は避けましょう

入浴方法

- お湯の温度は40～41度
- 水圧で心臓に負担がかかるので湯舟につかる深さはみぞおちまで！
- 湯船に入ってから出るまでの時間は10分くらいにしましょう
- 入浴後は安静にしましょう



禁煙をしましょう



タバコには血管を収縮させて血圧や脈拍を上げ不整脈を引き起こす作用があります。

心不全の悪化を防ぐために、禁煙が必要です。

■ニコチンには依存性があります。やめたい意思がある場合は禁煙外来を利用する方法もありますのでご相談ください。

■ご家族など周囲のひとが吸っていても影響を受けます。周囲の人にも禁煙をすすめましょう。

節酒を心がけましょう

アルコールの摂りすぎは血圧の上昇や、水分の摂りすぎを招き心臓の負担になります。

どのくらいの量を飲んでもよいか、医師に確認しましょう。

適量 アルコール20g以下

目安

■ビール 500ml

■日本酒 1合 (180ml)

■ワイン グラス2杯 (200ml)

■ウイスキー ダブル (60ml)



おつまみには塩分を多く含むものが多いので注意しましょう！

自己管理の必要性

心不全患者の再入院を防ぐことは心臓を長持ちさせるのに重要であると説明しましたが、**心不全再入院の原因の約半数（46％）は自己管理不足によるものです。**

■主な自己管理のポイント

- ①水分制限（心臓の負担を減らす）
- ②塩分制限（心臓の負担を減らす）
- ③内服薬をきちんと飲む（心臓の負担を減らす）
- ④体重の記録（心不全の悪化に気づく）
- ⑤心不全症状の記録（心不全の悪化に気づく）



このあとに説明する自己管理用紙**3点以上**で来院することが重要です。
必ず点数をつけましょう！

心不全の自己管理の方法①

■体重測定

種類・・・デジタル表示のもの

Point !

- ①毎日決まった時間に測る
- ②出来るだけ同じ服装で行う
- ③測定したら忘れないように記録する



* 暴飲暴食していないにも関わらず、体重が2、3日で2 kg以上増加している場合は心不全の増悪の可能性がります。

また基準の体重より体重が増えた（減った）場合は**3点**です。1週間以内にかかりつけ医を受診しましょう！

3点

心不全の自己管理の方法②

■ 血圧・脈拍測定

種類・・・上腕で測れるもの

Point!

- ①腕は心臓の高さに合わせる
- ②同じ方の腕で測る
- ③朝：起床後1時間以内（朝の薬を飲む前）
夕：就寝前
極力同じ時間に測れるようにする
- ④測定したら忘れないように記録する



左右の血圧に差がある場合は
高い方で測定するようにしましょう。
1日2回の測定が難しいようであれば
まずは1回でも測ってみましょう！

脈拍数が120回/分以上

収縮期血圧が80mmHg以下は4点です
当日か翌日にはかかりつけ医を
受診しましょう！

4点

心不全の自己管理の方法③

■症状の記録（息切れ・むくみ）

横になれないほどの息苦しさ

5点

- ・横になって眠れない
- ・座っていた方が楽
- ・安静にしていても息苦しさがとれない



* この症状の点数は5点のため、直ちに受診が必要です！！

外出・入浴・階段等での息切れ

1点

- ・安静にしていれば息苦しさが無い
- ・以前はできていた動作で息切れがある

* 対処方法

1 番楽な姿勢で安静にしましょう



心不全の自己管理の方法④

■むくみ（浮腫）

心臓の動きが低下したことによる、血液のうっ滞で心臓から1番遠い下肢の部分に水が溜まりやすくなります。

観察方法

足の甲すねを5秒程度指で押さえ、その痕がすぐに戻るか戻らないかを確認します。

痕が残る場合はむくみがあります。

1点

*対処方法

- ・寝た状態で下肢を胸の高さより上にする。
- ・弾性ストッキングを着用する
- ・水分制限
- ・体重管理
- ・利尿剤の内服



これからの健康のために必要なこと

- 塩分を控える（1日 g）
- エネルギー摂取量（1日 kcal）
- タンパク質摂取量（1日 g）
- お酒を控える（ 禁酒 節酒）
- 禁煙
- 過労に注意する
- 運動を行う
- 血圧測定
- 体重測定
- 自己血糖測定
- 睡眠時間（ 時間）
- 感染予防（手洗いうがい、予防接種）



これまでかかったことのある病気

■わたしの病気を知りましょう

- 心不全
- 高血圧症
- 脂質異常症（高コレステロール血症）
- 不整脈（心房細動 心室性）
- デバイス（ペースメーカーICDCRT）
- 慢性呼吸不全（COPD）
- 睡眠障害（ASV CPAP）
- 慢性腎臓病
- 甲状腺機能亢進症
- 脂肪肝/アルコール性肝障害

■わたしの生活習慣上の問題点

- 肥満（身長 cm 体重 kg BMI ）
- 飲酒（1日の飲酒量 ）
- 運動不足 塩分過多
- 不規則な食事 睡眠不足
- 過労 便秘
- 喫煙 （喫煙歴 1 日 本× 年）

かかりつけ医 _____

■電話 _____

■主治医 _____

入院治療を受けた病院 _____

■電話 _____

■主治医 _____

かかりつけ薬局 _____

■電話 _____

■担当 _____

ケアマネージャー _____

■電話 _____

■担当 _____

訪問看護ステーション _____

■電話 _____

■担当 _____

●介護・福祉サービス

介護認定 無・有 要支援 1・2

要介護 1・2・3・4・5

身体障害者手帳 () 級

■わたしの名前

■生年月日

_____年_____月_____日（_____）歳 男・女

■住 所 〒

■緊急連絡先

電話番号_____

・地域連携パスとは

当院で治療を受けた患者様に対し、かかりつけ医と当院の2つの病院で連携して、地域で患者様を支える仕組みです。

そのため、まだかかりつけ医をお持ちでない方は当院で相談してみてください。

かかりつけ医をもつメリット

- ・気軽に受診し、健康上の相談が出来る
- ・食事や運動まで日常のアドバイスが受けられる

心不全管理に必要な教育内容

実施日

- | | | |
|-----------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 心臓病の病態、今後の見通し | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 生活習慣の見直しの必要性 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> ハートノートの使い方 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> セルフモニタリングの方法 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> セルフモニタリングの重要性 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 内服薬の内容、効果 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 適切な食事療法（減塩等） | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 適切な運動と活動範囲について | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 禁煙 | 月 | 日 |
| <input type="checkbox"/> 社会的資源の導入、提案 | 月 | 日 |

特記事項

かかりつけ医療機関への申し送り事項

検査	内容	検査の頻度
体重 (kg)	適正体重 k g	診察毎
下肢浮腫		診察毎
血圧管理	130/80mmHg 以下	診察毎
脈拍	60～90拍/分	診察毎
BNP	100pg/ml 以下	回/ ヶ月
レントゲン	心胸比、胸水 肺うっ血	回/ ヶ月

継続していただきたい心不全の薬

--



久喜ハートノート

～地域の医療関係者の皆様へ～



久喜ハートノートについての問合せ先
心不全多職種チーム 0480-26-0033