

心疾患患者

支援手帳

受診時にお持ちください

原稿案



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

千葉県

心疾患の診断を受けた方へ

～本書の使い方～

心臓は、拡張と収縮を繰り返すことで、体中に血液を循環させる、ポンプのような役割をしています。その心臓が何らかの原因で障害を受けてポンプ機能が十分に果たせなくなるものが心疾患です。心疾患は基本的に完全に治ることはなく症状の悪化や改善を繰り返して次第に悪化していくことがよくあります。すなわち心疾患は一度起きてしまうとたとえ症状がなくなっても完全に治ることはないため長く付き合っていくことが必要となり、このような状態を慢性心疾患といいます。慢性心疾患の方は症状が悪化しないように、病態が悪化しないように日常生活の中で心がけることが大切です。

この手帳は、心疾患患者さんが再発を防ぎ、よりよい日常生活を送れるよう生活していく上で注意をした方がよい情報が書かれています。また、患者さん自身が日々の生活を振り返られるよう、記録をすることができますのでぜひご活用ください。

目次

あなたの情報	2
心疾患とは	4
心不全（心疾患）の治療について	7
心不全（心疾患）の検査について	8
お薬を飲むときに気を付けたいことについて	10
心疾患と診断されて入院中にまず取り組みたいこと（急性期）	14
病状が安定して退院前に取り組みたいこと	15
退院後の生活について	16
就労世代が発症した際に確認したいこと	18
今後の希望を考えよう（治療方針や回復したい機能）	19
手帳に記載されていることをより詳しく知るために	20
地域で生活するにあたって取り組みたいこと	21
セルフコントロール	
発症後、自宅での生活に当たって気をつけるべきこと	22
身体活動・運動	26
飲酒について	28
禁煙について	29
その他生活で気を付けたいこと	30
あなたが望むことについて大切な人と話してみませんか	33
あなたの心不全のリスクとなっていた行動を振り返ってみましょう（入院前の生活について）	34
心疾患の症状が悪化した時の対応（危険）	36
心疾患の症状が悪化した時の対応（注意）	38
セルフチェックシートの記入例	40
セルフチェックシート	42
参考資料	64

あなたの情報

あなたの情報

住 所	
名 前	
電 話 番 号	

あなたのかかりつけ医 (身近で相談できる近所のお医者さん)

医療機関名	
電 話 番 号	
診療科・医師名	

入院や検査をしたことがある総合病院

医療機関名	
電 話 番 号	
診療科・医師名	

現在かかっている病気とこれまでに治療した病気

病気の名前	①	<input type="checkbox"/> 治療済
	②	<input type="checkbox"/> 治療済
	③	<input type="checkbox"/> 治療済
	④	<input type="checkbox"/> 治療済
	⑤	<input type="checkbox"/> 治療済
治療した 医療機関	①	
	②	
	③	
	④	
	⑤	

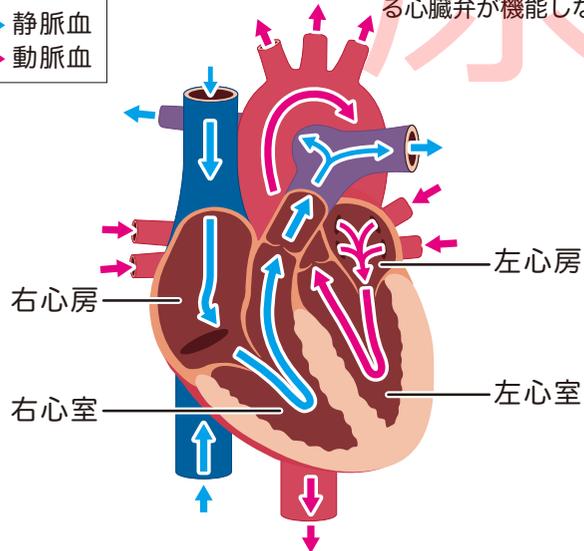
緊急連絡先 (自宅以外の連絡先があれば記載してください)

住 所	
名 前	
電 話 番 号	

心疾患とは

心疾患とは心臓が何らかの原因で障害を受けてポンプ機能が十分に果たせなくなる状態を言います。心臓弁膜症や狭心症、心筋梗塞など様々な病気があり、それらの病気が原因となって心臓の機能が低下している状態である心不全になると、身体機能がだんだん悪化して生命を縮めることがあります。

→ 静脈血
→ 動脈血

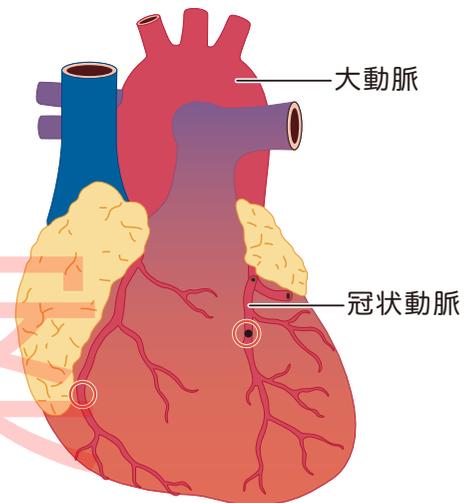


心臓弁膜症

血液が一方に流れるよう逆流を防止している心臓弁が機能しない

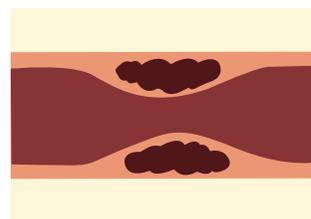
大動脈緊急症

心臓から全身に血液を送り出すもっとも太い血管(大動脈)が裂けたり、破裂すること



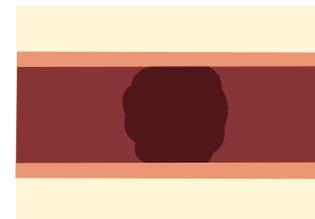
狭心症

冠状動脈が狭くなり、血液の流れが悪くなります



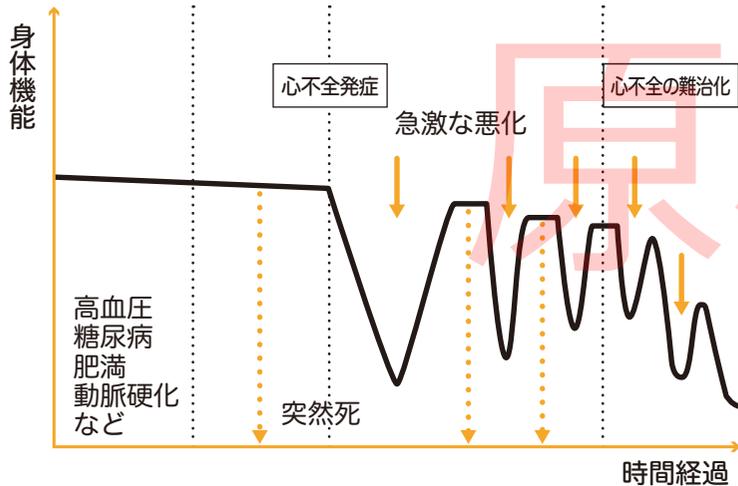
心筋梗塞

完全に冠状動脈が詰まり、そこから先への血液の流れが途絶える





リスク因子	無症候性	軽症	中等症	重症
ステージA	ステージB	ステージC		ステージD



この図は心不全の一般的な経過を表したものです。症状が良くなっても心不全が完全に治ったわけではなく、悪化や改善をくりかえしながら、徐々に進行します。生活習慣に気をつけて急激な悪化を予防しながら、心不全とうまく付き合っていくことが大切です。

心不全（心疾患）の治療について

心不全（心疾患）の治療が目指すこと

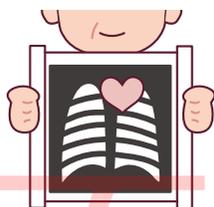
心不全になると症状がなくとも完全に治ることはありません。そのため現在の身体機能を維持することを目的として、継続的に長期的な治療・生活改善が必要になります。心不全の治療が目指す目標は以下のこととなります。

- 健やかに地域で暮らせること
- 症状を軽くすること
- 急激に症状が悪化しないこと
- 現在の身体機能を維持していきいきと生活ができること

心不全（心疾患）の検査について

胸部X線（レントゲン）

心臓の形や大きさを調べます。
また、肺に水がたまっていないか（肺のうっ血）などを調べます。



心電図

心臓から出る電気信号を記録し、血の塊（血栓）ができてやすい心房細動などの不整脈の有無、心臓の状態等を調べます。

血液検査

心不全及びそれに影響を及ぼす病気に関する様々な項目を調べます。代表的なものは以下の項目です。

・BNP/NT-proBNP

心臓から分泌されるホルモン。心臓に負担がかかると上昇するため心不全の診断や治療の効果を判定するときに使います（数値に個人差が大きい指標です。詳しくは医師にお尋ねください）。

心臓超音波検査（心エコー）

心臓の形・大きさ・働きなどを調べ、心不全の原因や重症度、治療効果の判定を行います。

心臓カテーテル検査

手や足の血管からカテーテルという細い管を心臓まで入れ、心臓の内部の圧力などを測ります。また、カテーテルに造影剤を流し込むことで、心臓の状態や血管の状態について総合的に判断できます。



お薬を飲むときに 気を付けたいことについて

お薬は指示された 用法・用量を守って飲みましょう

心不全は風邪などと違い完全に治る病気ではありません。調子が良くなっても、自分の判断でお薬をやめると体調が悪くなってしまいます。処方されたお薬は指示の通り、確実に内服し続けることが大切です。

心不全以外で病院を受診する際も、この手帳とあわせてお薬手帳を持参しましょう。



代表的なお薬の種類（心不全）

● ベータ（β）遮断薬

交感神経の緊張をやわらげ心臓を休ませて守るお薬です。副作用として、血圧がさがりすぎたり、脈が遅くなりすぎることがあります。

あなたがのんでいるお薬

● レニン・アンジオテンシン・アルドステロン（RAA）系抑制薬

- ・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）

心不全では、レニン・アンジオテンシンといったホルモンが過剰に分泌され、心臓に負担がかかるため、ホルモンの分泌を抑えて心臓を保護するお薬です。副作用として、腎機能の低下、血圧の低下、血中カリウム値の上昇がでることがあります。

あなたがのんでいるお薬

MRA（アルドステロン拮抗薬）

水分をためたり、血圧の上昇に係るアルドステロンというホルモンの働きを抑えて心臓を保護するお薬です。副作用として、血中カリウム値が上昇するなどの症状がでることがあります。

あなたがのんでいるお薬

SGLT2 阻害薬

尿として糖と水分を体外に排泄することを増やすお薬であり、尿が近くなることがあります。副作用として、排尿時の違和感や痛み、ふらつきやだるさなどが出る場合があります。また、発熱や下痢などで、食事ができないときには休薬も必要となるため、主治医に相談しましょう。

あなたがのんでいるお薬

利尿薬

体内にたまった余分な水分や塩分をからだの外に排泄し、心臓の負担やむくみを改善するお薬です。副作用として、尿が近くなることがあります。

あなたがのんでいるお薬

HCNチャネル遮断薬

心臓の働きを悪化させることなく脈をゆっくりにするお薬です。副作用として、ふらつきや立ちくらみがでることがあります。

あなたがのんでいるお薬

可溶性グアニル酸シクラーゼ（sGC）刺激薬

血管を広げ、心臓の収縮エネルギーの効率を高めるお薬です。副作用として、血圧の低下やめまいがでることがあります。

あなたがのんでいるお薬

強心薬

弱った心臓の働きを強くするお薬です。

あなたがのんでいるお薬

心疾患と診断されて入院中に まず取り組みたいこと（急性期）

主治医、病院に確認したいこと

● 現状

心疾患を 発症した日	
病名	
入院の見込み	

● 病気の状態

心機能低下 の程度	なし、あり（軽度、中度、高度）
身体機能 への影響	なし、あり（軽度、中度、高度）
急変再発の リスク	なし、あり（軽度、中度、高度）
治療を要する 併存症の有無	なし、あり（軽度、中度、高度）

● 今後の治療について

主な治療 について	
治療に伴い 知っておく べきこと	

● 病状が安定して退院前に取り組みたいこと

● 今後の治療方針について整理したいこと

- ・退院の時期はいつごろか。
- ・今後、病状はどういった経過をたどるのか。

● 退院後の生活で確認したいこと

- ・退院後にどのような治療が必要か。
- ・どのように生活に気を付けなければならないか。
- ・どのくらいの頻度で通院・検査をしなければいけないのか。

退院後の生活について

安心して退院するために気になることを書いておきましょう。

①生活の不安、心配事

原稿案

②不安を相談できる相手

③気がかりな方

例：子供、介護者、ペット

④必要な手続きは

例：保険金請求、介護相談等

就労世代が発症した際に 確認したいこと

● 入院・発症をしたとしてもすぐに仕事を辞めない

心疾患と診断されたとき、すぐにも仕事を辞めて治療に専念したいとの思いにかられます。特に、ある日突然思いがけなく発症して長期の入院が必要と言われたときや仕事の継続が難しいと思われる時にも、職場に迷惑をかけたくない、退院しても働けるか不安、などと考えて「辞めようかな」と思いがちです。

心疾患と「診断されたから」、「病気だから」「入院するから」といって、すぐに職場を辞める必要はありません。一度仕事を辞めたら同じ職場に再就職することは容易ではありません。また、後述の傷病手当金は4日以上休業した実績がなければ交付されません。まずは病気のことを上司や職場に伝え、職場の皆さんの理解と協力を得て、早く入院し、また働けるように、この機会にしっかりと治療に専念しましょう。まずは、自分の病気とこれからの治療に向き合しましょう。職場に相談しにくい時には主治医に相談しましょう。



今後の希望を考えよう (治療方針や回復したい機能)

● 今後、病気と共存していくにあたってやりたいことはありますか

● どういった生活を送りたいですか

● 治療に対して希望はありますか

手帳に記載されていることを より詳しく知るために

働く世代が心疾患になった際に役立つ知識がまとめられた「心疾患の治療と仕事の両立お役立ちノート」の他、以下のURLにて心疾患をより詳細に知ることができる情報が公表されていますので、参考になさってください。

● 厚生労働省ホームページ

心疾患の治療と仕事の両立お役立ちノート

https://www.mhlw.go.jp/content/shinsikkan3_s.pdf

「人生会議」してみませんか

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



● 国立循環器病研究センター

<https://www.ncvc.go.jp/>



病気について

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/>



こんなときどうする（心臓の病気）

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/case/heart/>



病気になってしまったら

<https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/case/illness/>



地域で生活するにあたって 取り組みたいこと

心不全について

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。

心疾患を患うと、心不全の症状がでることも多く、一般的には、悪化や改善を繰り返しながら徐々に病気が進行します。そのため、症状の悪化を防ぐために、退院後も生活習慣を自分で改善する（セルフコントロール）ことが重要です。



セルフコントロール

発症後、自宅での生活に当たって気をつけるべきこと

食事について

①塩分を控える

塩分をとりすぎると体の中に水分をためこみやすくなります。

そのためむくみ（心不全）や高血圧の原因となり、心臓に負担をかけてしまいます。

1日6g未満を目標に塩分を控えましょう

■塩分を控える工夫

・食塩を多く含む食品は、1日に多くとり過ぎない

丼物やカレー、味つきごはん、みそ汁やめん類などの汁物、漬け物、つくだ煮、干物や練り製品、肉の加工品などは頻りに食べないようにし、また、量が多くならないように注意しましょう。砂糖としょうゆの濃い煮物なども多く食べ過ぎないようにしましょう。

・塩より風味を利用する

塩味を付ける料理がいくつも重複しないように、塩味が少なくても食べられる酢や香辛料、風味の良い食品などを使った料理を組み合わせるようにします。また、ごま、きな粉、クルミ、ピーナッツ、海藻類、ごま油など風味の良い食品を使ったあえ物やいため物、油やバターなどを使った揚げ物やいため物、焼き物などは薄味でもおいしく食べられます。

・酸味を利用する

レモン、酢、ポン酢、トマトケチャップを使ったあえ物、いため物などは塩分が少なくてもおいしく食べられます。

・うま味のある食品を利用したり、だしを利用する

煮物や汁物などは、「だしパック」や減塩のだしのもと等を利用することで、薄味でもおいしく食べられます。また、海藻類やきのこと類などを使った煮物やあえ物なども塩分が少なくてもおいしく食べることができます。お浸しやてんぷら、焼き魚などは、しょうゆをだし汁で薄めた「割りしょうゆ」や「てんつゆ」などでもおいしく食べられます。

・香辛料や香味野菜を活用する

カレー粉、こしょう、とうがらし、にんにく、生姜、わさび、あさつき、みょうが、大葉などを使用すると薄味でもおいしく食べられます。

②バランスの良い食事を心がける

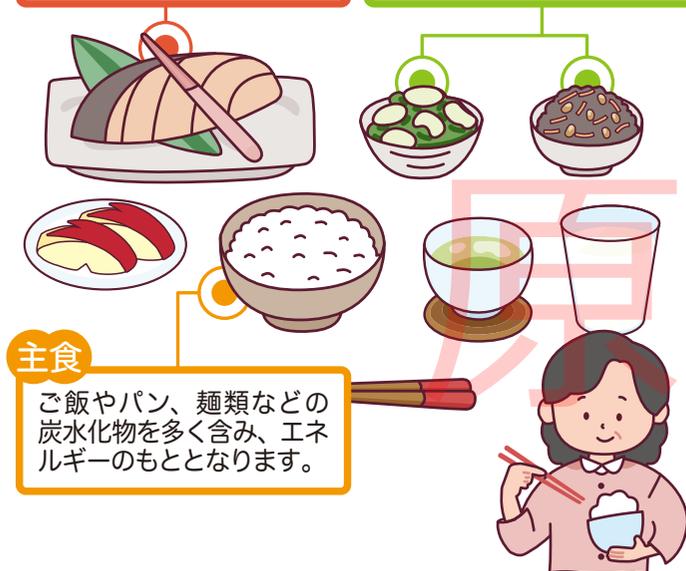
▼食事の例

主菜

肉や魚、卵、大豆製品など、からだを作る働きをするたんぱく質を多く含みます。

副菜

からだの調子を整えてくれるミネラル類やビタミン類、食物繊維などを多く含みます。



主食

ご飯やパン、麺類などの炭水化物を多く含み、エネルギーのもととなります。

塩分を制限する場合に気を付けたいことは、塩分のとり過ぎに気をとられ過ぎると、魚、肉、卵、豆腐などの良質のたんぱく質を含む食品が不足しやすくなる傾向があります。

また、厳しい塩分制限は食事量を低下させる危険性があります。食欲がなくなってしまうたら好きな物や食べやすいものを選んで食べることも重要です。食事の量や体重が減った場合は医師や看護師、管理栄養士等に相談しましょう。

■グー・パー食生活

主菜は「グー」の量、副菜は「パー」の量を食事のときに心がけることでバランスの良い食事を目指しましょう。

主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに！



*グーのかたまりの大きさはありません！



主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！



片手の上になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



③水分のとり方を工夫しましょう

水分をとりすぎると心臓に負担がかかります。心不全を患っている場合には水分を制限する必要がある場合もありますので、1日にとって良い水分量は医師に確認しましょう。

■1日の水分量を図るポイント

ペットボトルを活用して、1日に飲める量を測りましょう。

身体活動・運動

● 心不全と運動療法

適切な運動は、体力の向上や筋力の維持に効果的であり、心臓の負担を減らすことにつながります。医師や理学療法士から自分に合った運動の内容や注意点について指導を受け、積極的に行いましょう。

● 心臓に良い運動

- ・有酸素運動：疲れずに続けられることが大切です。

例：自転車こぎ、歩行運動、軽いダンス、リズム体操

- ・軽い筋力トレーニング：ゴムバンドや簡単なマシンを使用した運動です。



● 運動の強さ

有酸素運動は息切れをせずに、会話をしながら続けられる程度で、筋力トレーニングは、息を止めないでゆっくり吐きながら持ち上げられるくらいの重さが目安です。自覚症状が「楽である」から「ややきつい」と感じる程度として、翌日に疲れが残らないようにしましょう。

● ストレッチング

運動の前後にはストレッチングを行うことで、ケガの予防や疲労の軽減につながります。

こういったストレッチングを行えばよいか、運動療法とあわせて、医師や理学療法士から指導を受け、積極的に行いましょう。



飲酒について

アルコールのとりすぎは、血圧の上昇や水分のとりすぎを招き、心臓に負担をかけます。また、過度な飲酒は不整脈を誘発することがあります。お酒は適量の範囲内で、楽しむ程度に控えましょう。

● お酒の適量は、

男性は純アルコール20gまで!

女性は純アルコール10gまで!

純アルコール 20g はどれぐらい?

				
ビール (中ビン1本)	清酒 (1合)	焼酎 (小コップ1/2)	ワイン (グラス2杯)	チューハイ (ロング缶1本)
500ml	180ml	70ml	210ml	500ml
アルコール濃度 5%	アルコール濃度 15%	アルコール濃度 35%	アルコール濃度 12%	アルコール濃度 5%

※飲酒習慣のない人やお酒に弱い体質の人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。体質や体格によって個々人の許容量は異なりますので注意が必要です。

● 節度ある適切な飲酒量は、個々の状態によって異なります。禁酒が必要な場合もあるため、ご自身の適切な飲酒量については、かかりつけ医に相談しましょう。

● おつまみは、塩分を多く含むものが多いため注意しましょう。



禁煙について



禁煙

禁煙治療を活用するなどして、上手に禁煙しましょう!

- ・喫煙によって、心疾患の危険性が高まります。たばこには血管を収縮させる作用、血圧や脈拍を上げる作用、不整脈を誘発する作用などがあります。
- ・たばこに含まれるニコチンには依存性があります。やめたい意思があってもやめられない場合は、禁煙外来を利用する方法があります。健康保険が適用できる場合もありますので、医療機関にご相談ください。

※加熱式たばこにも、紙巻きたばこと似たような心血管毒性があることが示唆されています。

受動喫煙防止

他人のたばこの煙にも注意しましょう!

- ・受動喫煙によっても、心疾患の危険性が高まります。患者さんがたばこを吸っていなくてもご家族など周囲の人がたばこを吸っていると、患者さんもたばこの悪影響を受けることとなります。
- ・喫煙可能な施設の利用は控えましょう。
- ・周囲の喫煙している人には禁煙を勧めましょう。

その他生活で気を付けたいこと

便通を整えましょう

いきむ時間が長いと血圧が上がり、心臓に負担をかけます。水分を控えている人は便秘にもなりやすくなるため、便通を整えましょう。

便秘を防ぐには…

- ・毎日決まった時間にトイレにいきましょう
- ・食物繊維の多い野菜をとりましょう
- ・医師に相談し、下剤を処方してもらいましょう

感染症を予防しましょう

心不全のある人が風邪などの感染症になると、重症になりやすいだけでなく、心不全が悪化することがあるため、感染症を予防することは非常に重要です。

感染を予防するためには次のことに気をつけてください。

- ・手洗いやうがいを心がける
- ・人混みの中に入るときはマスクを着用する
- ・予防接種を受ける（インフルエンザウイルスワクチンや肺炎球菌ワクチン、新型コロナウイルスワクチン等）

特にワクチンを接種することにより、万が一感染してしまっても重症化を防ぐ効果がありますので、未接種の方はかかりつけ医に相談してください。

心臓に優しい入浴をしましょう

入浴前には…

- ・入浴前には脱衣所や浴室を温めておきましょう
- ・空腹時または食事の直後、運動後すぐの入浴は避けましょう

入浴中には…

- ・お湯の温度は40℃から41℃
- ・水圧で心臓に負担がかかるので、湯船に入るときはみぞおちまでにしましょう
- ・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



ストレスとうまく付き合いましょう

心不全は、病気そのものの心配のほか、生活の変化や金銭的な負担などによりストレスを抱えやすい病気です。

ストレスと上手く付き合うために

- ・心配なことや気になることを一人で抱え込まずに、話しやすい人に相談しましょう。
- ・規則正しい生活をして十分な睡眠や休息をとりましょう（眠れないが続く場合は、医師や看護師に相談しましょう）。
- ・毎日、体重や血圧等を記録しましょう。体重や血圧の変化は、心不全が悪化している徴候を発見するために非常に重要です。
- ・測定した値はP40以降のセルフチェックシートに記録し、定期受診の際に医師に見せましょう。



あなたが望むことについて大切な人と話してみませんか

心疾患の有無に関わらず誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えることができなくなるといわれています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを、自分自身で前もって考えて、周囲の信頼する人と繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

命の危険が迫っていない時から、節目、節目で自分が考えていることや望んでいることを信頼できる人と話し合ってみてはいかがでしょうか。

人生会議について詳しく知りたい方は、以下のホームページも参考にしてください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



あなたの心不全のリスクとなっていた行動を振り返ってみましょう

(入院前の生活について)

原因となりやすい生活習慣に関する振り返り

普段の生活の中で健康のために実施していたことはありますか	<ul style="list-style-type: none"> ①食事をコントロールする ②運動をする ③毎日体重を計る ④血圧を計る ⑤していない
お酒の量は適量でしたか 頻度と飲酒量を確認しましょう (アルコール量20gの目安 ビール中びん1本(500ml)、 日本酒1合(180ml)、 ワイングラス2杯(210ml)、 チューハイ(ロング缶1本)(500ml))	<p>お酒を飲む頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> ①毎日②時々 ③ほとんど飲まない <p>一日当たりの飲酒量 (アルコール量)</p> <ul style="list-style-type: none"> ①20g未満②20g～40g未満 ③40g～60g未満 ④60g以上
タバコを習慣的に吸っていましたか	<ul style="list-style-type: none"> ①吸っている ②吸っていない
心不全になった原因として自分で自覚している病気や症状はありますか	自由記載

● 今後、生活であなたが気を付けようと思うことを具体的に書いてみましょう。

血圧管理について	自由記載
食事について	自由記載
タバコについて	自由記載
飲酒について	自由記載
運動について	自由記載