

心不全と上手に付き合うには

～心不全自己管理のすすめ～

発行・監修 鳥取県西部医師会 心不全地域連携パス委員会

その1 薬を飲み忘れないように しましょう

- 症状が良くなってもお薬を勝手にやめると心不全が悪くなります。
- 指示に従い、続けて飲むことがとても大切です。



その5 感染予防を心がけましょう

- 外出後はうがいと手洗いをしましょう。



- 肺炎球菌ワクチン・インフルエンザの予防接種を受けましょう。



その2 塩分をとりすぎないように しましょう

- 減塩の目標は1日6g未満です。
- 塩分をとり過ぎると身体に水が溜まり、心不全増悪の原因となります。



その6 心不全の悪化を認めたら 医師・看護師に相談しましょう

心不全はどのように悪化するのでしょうか？



- 体に水がたまり体重が増える
- この時点では症状なし
- 軽い心不全症状が出現
- 我慢していると…
- 心不全症状が増強
- 我慢できず…



救急入院

その3 適度な運動をしましょう

- 適度な運動は心不全悪化の予防に有効です。普段から運動を心がけましょう。



- ただし、息切れを強く感じるきつい運動は逆に心不全を悪化させるので、注意しましょう。



その4 禁煙・節酒を心がけましょう



その7 もしもに備え、 「人生会議」をおこないましょう



心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第1話

心不全で入退院を繰り返す
心 守さん

こころ まもる

心 守さん

68歳 男性

心筋梗塞をきっかけに
慢性心不全となり
通院中の患者さんです。



心 守さんは…

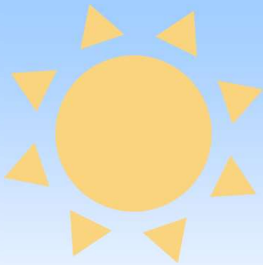
漬物が
大好きです



酒・たばこが
やめられません



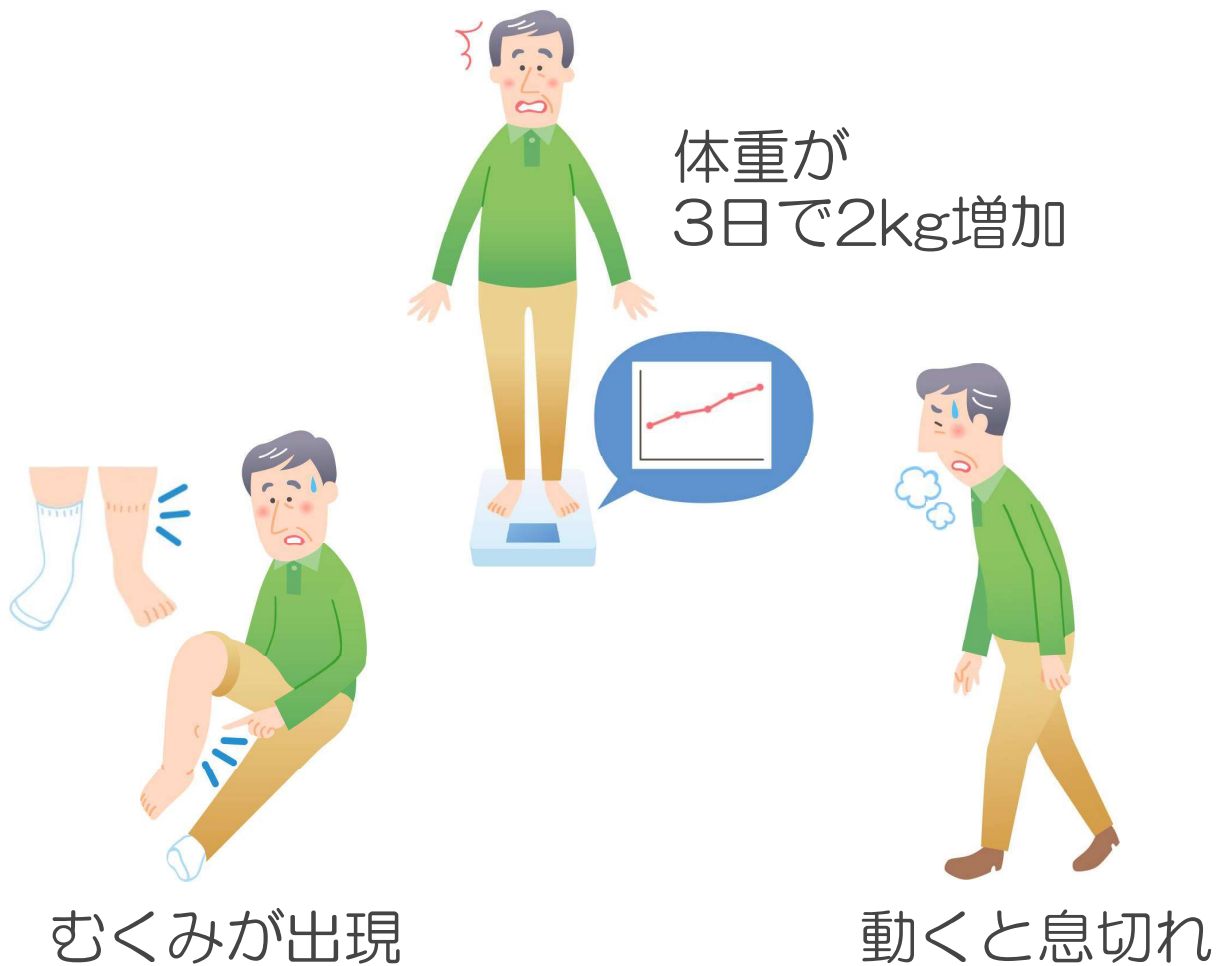
薬をうっかり
飲み忘れます



ある日

心 守さんの体調に変化がありました

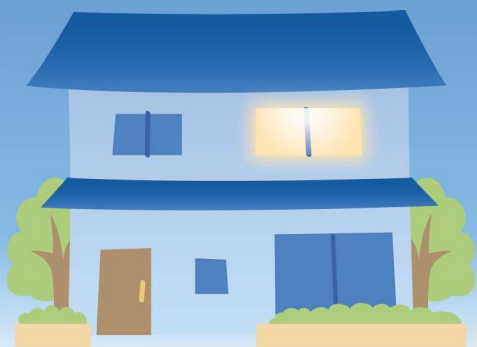




しかし、我慢して医師・看護師には
相談しませんでした…



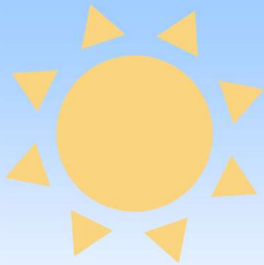
ある日、夜中…



息が苦しくなり…



救急車で病院に運ばれ
入院となりました…



症状は改善し、
2週間後に無事、自宅退院…



しかし、退院後の生活は
これまでどおりです…



その
一か月後…



心 守さんは
救急車で病院に運ばれ
再度入院となりました…



心 守さんは、なぜ心不全が悪くなり
入院を繰り返したのでしょうか？



一緒に考えてみましょう

第2話 「心不全はどんな病気？」に続く



心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第2話 心不全はどんな病気？

心不全は
どんな病気？

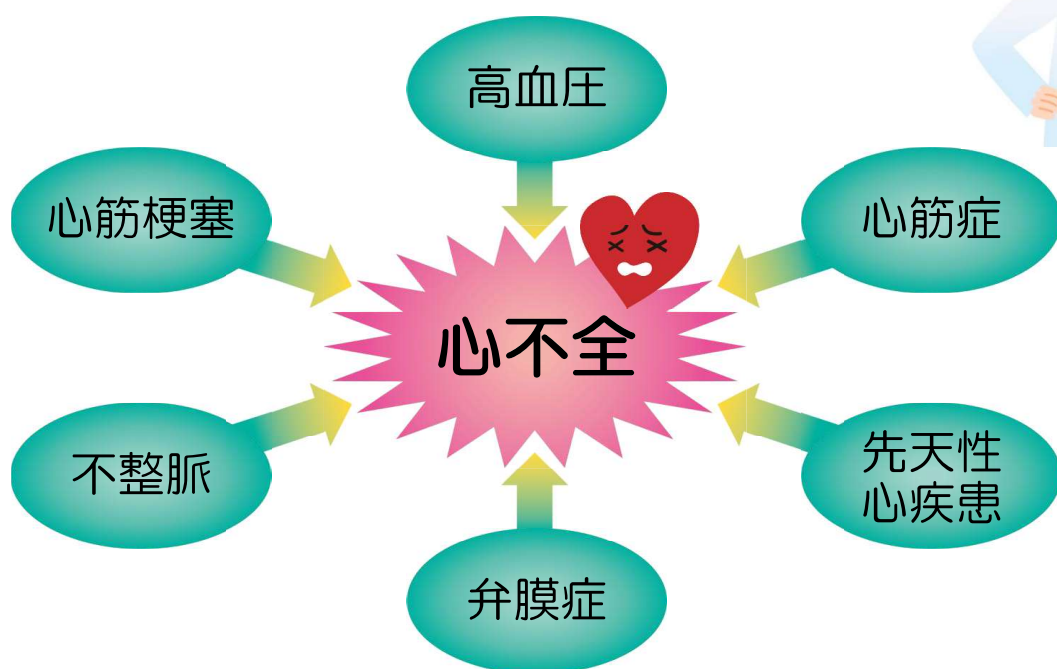


心不全とは

心臓の機能が悪いためにむくみや息切れが起こりだんだん悪くなって、生命を縮める病気です。

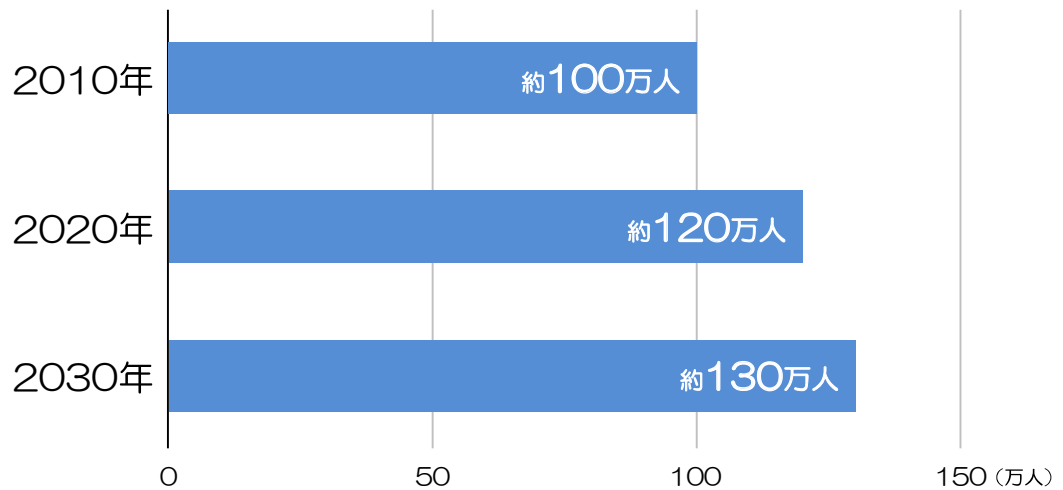


心不全は高血圧、心筋梗塞など
様々な疾患が原因となります



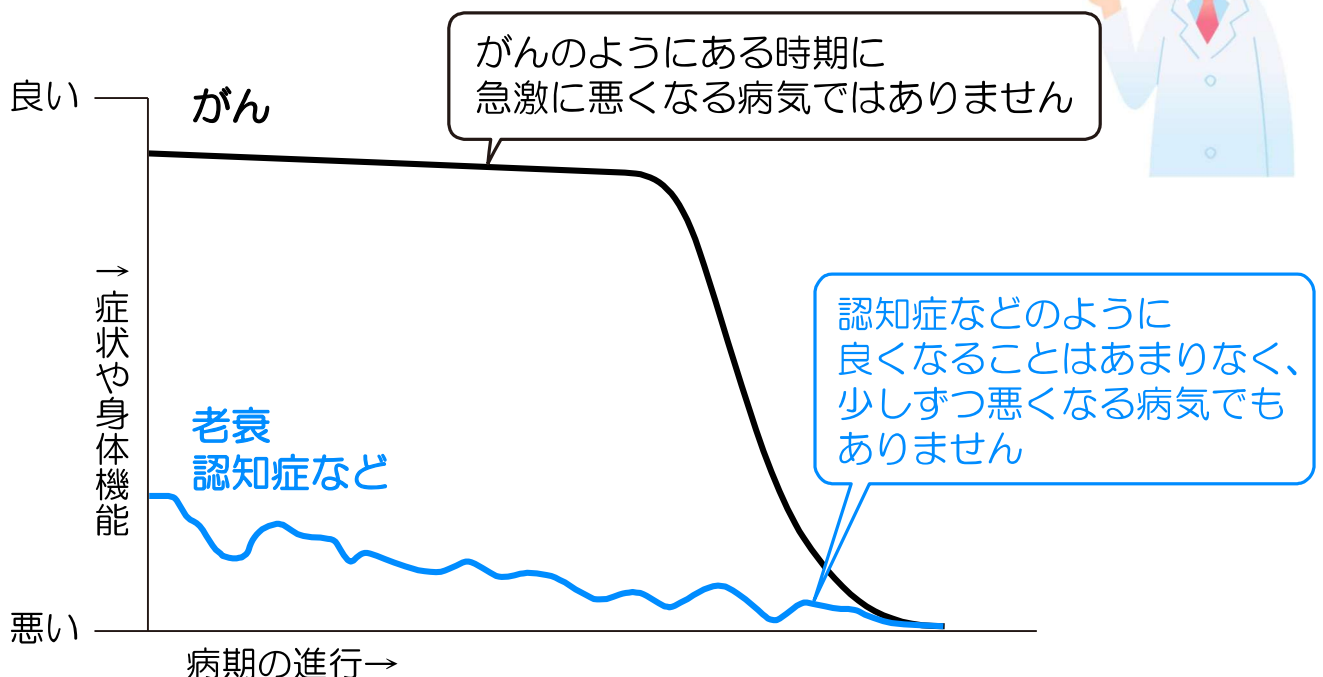
実はあなたと同じように
心不全で苦しんでいる患者さんは年々増えています

心不全患者さんの推定総数



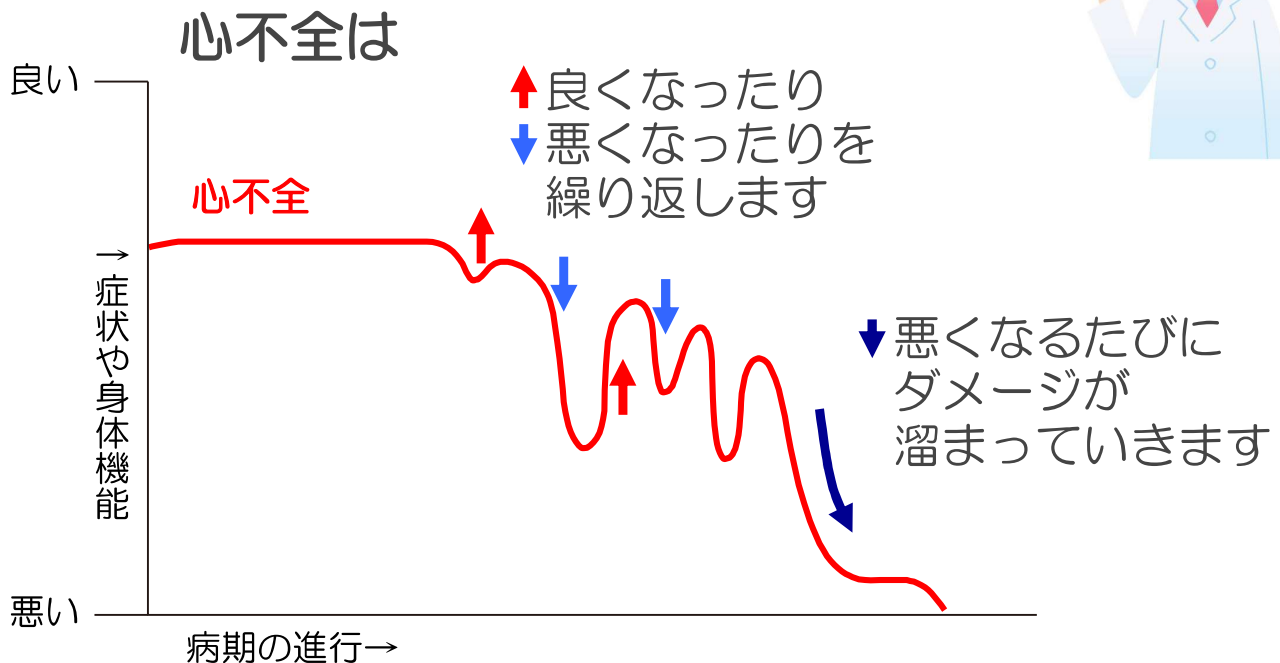
Okura Y, et al. Circ J 2008; 72: 489-491.

心不全の特徴を知りましょう



Murray SA et al. BMJ 2005; 330: 1007-11 より改変引用

なるべく心不全を悪くしないように
することが大切です



Murray SA et al. BMJ 2005; 330: 1007-11 より改変引用

怖い病気になってしまった
どうしよう…

また、悪くなってしまった…





でも大丈夫！



心不全の悪化を
予防するコツが
あります

第3話 「心不全と上手に付き合うコツ
心不全の自己管理とは？」に続く



心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第3話

心不全と上手に付き合うコツ
心不全の自己管理とは？

心不全と 上手に付き合うコツ



心 守さんは、こう思っていました



はじめて「心不全」といわれた時、何をすればいいかわからなかった…

症状が良くなったから心不全は治ったと思っていた…

今まで自己管理をあまり気にかけていなかった…

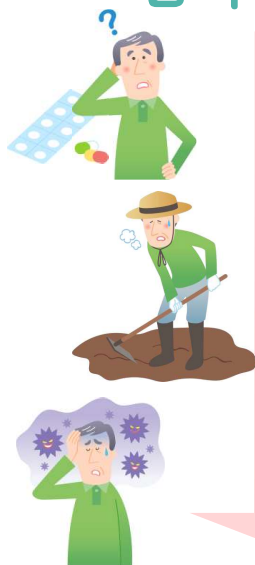
あなたも、 心 守さんと一緒に



- もう一度今までの生活を振り返ってみましょう！
- 自分にあった心不全との上手な付き合い方を考えましょう！

心不全の悪化を予防するための新たな発見やヒントが見つかるかもしれません。

普段の生活で 心不全を悪化させる原因は



- ✗ 薬の飲み忘れ
- ✗ 塩分のとりすぎ
- ✗ 過労・運動不足
- ✗ 喫煙・お酒の飲み過ぎ
- ✗ 感染（かぜ・肺炎）
- ✗ 我慢して受診しないなど



自分で注意することで防げる可能性があります

心不全と上手に付き合うための 自己管理のコツは…

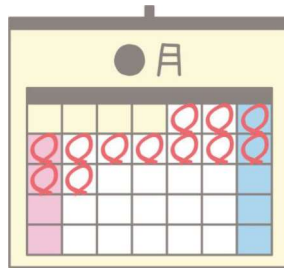
- ✓ 1. 薬を飲み忘れない
- ✓ 2. 塩分を控える
- ✓ 3. 適度な運動
- ✓ 4. 禁煙・節酒
- ✓ 5. 感染予防
- ✓ 6. 心不全悪化の症状を認めたら
医師・看護師に相談する



- それではこれからそれぞれのコツについて説明していきます。

その1 薬を飲み忘れないように しましょう

- 症状が良くなってもお薬を勝手にやめると心不全が悪くなります。
- 指示に従い、続けて飲むことがとても大切です。



その2 塩分をとりすぎないように しましょう

- 減塩の目標は**1日6g未満**です。
- 塩分をとり過ぎると身体に水が溜まり、心不全増悪の原因となります。



減塩のコツ



✓ 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す。



✓ 漬物は控える。



✓ 煮物は1食1品程度。和え物や酢の物を選ぶ。



✓ レモンや酢など酸味を生かす。



✓ 加工食品より、旬の新鮮素材を使う。

その3 適度な運動をしましょう



- 適度な運動は心不全悪化の予防に有効です。
普段から運動を心がけましょう。



- ただし、息切れを強く感じるきつい運動は逆に心不全を悪化させるので、注意しましょう。

運動のコツ ウォーキングの場合



- ✓ ゆっくり開始し、息がはずむ程度の速さで歩きます。
- ✓ 1日5～10分から開始し、徐々に30分程度まで増やしましょう。
- ✓ 週に3～5日を目安に行いましょう。

- 医師の指示のもと行い、心不全悪化の症状がある時は運動を控えましょう。

その4 禁煙・節酒を心がけましょう



禁煙に挑戦してみましょう



- タバコは血圧・脈拍の上昇や不整脈を引き起こし心臓の負担となります。
- 周りの人が吸っていても影響を受けます。
ご家族のかたも禁煙に協力しましょう。



節酒を心がけましょう



- お酒を飲む方は、休肝日を作り適量にとどめましょう。



アルコールの適量（エタノール20g）の目安

ビール	500ml（中瓶1本）
日本酒	180ml（1合）
ワイン	200ml（ワイングラス2杯）
ウィスキー	60ml（ダブル1杯）

日本高血圧学会の飲酒量目安 20～30g以下（女性は10～20g以下）

その5 感染予防を心がけましょう



- 外出後はうがいと手洗いをしましょう。



- 肺炎球菌ワクチン・インフルエンザの予防接種を受けましょう。

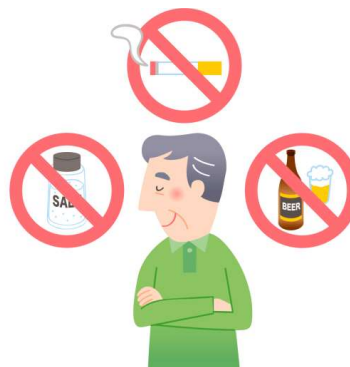
ここまでのおさらいです



薬を忘れず飲む



適度な運動



減塩
禁煙・節酒を心がける



感染予防



- 皆さんわかりましたか？ では次にすすみましょう。

その6 心不全の悪化を認めたら 医師・看護師に相談しましょう



心不全はどのように悪化するのでしょうか？

注 意！



体重増加
(症状なし)

- 体に水がたまり
体重が増える
- この時点では
症状なし

要注意！



- 軽い心不全症状が
出現
- 我慢していると…

危 険！



- 心不全症状が
増強
- 我慢できず…



救急入院

もし、心不全が悪化しても…

注 意！



体重増加
(症状なし)

要注意！



救急入院

無症状、もしくは軽い症状の早い段階で
悪化に気づき外来受診・治療を受けると
心不全増悪を防げる可能性があります。

悪化を見逃さないために

毎日体調をチェックする



✓ 体重測定



✓ 血圧測定



✓ むくみ・息切れの確認

毎日確認
しましょう

悪化を見逃さないために

心不全手帳に体調を記録する



- 体重・血圧・症状の有無を心不全手帳、もしくはお使いの血圧手帳に記載して変化がないか確認しましょう。
- 手帳を受診時に持参して医師・看護師にもあなたの体調に変化がないかを見てもらいましょう。

このような体調の変化がある場合は
医師に相談して必要時受診しましょう



早めに相談・受診しましょう

- ✓ 動いた時の息切れ
- ✓ ここ数日の急激な体重増加
- ✓ 足のむくみの悪化

すぐに連絡・受診しましょう

- ✓ 安静時に息苦しい、寝ると息苦しい
- ✓ 血圧が低くフラフラする

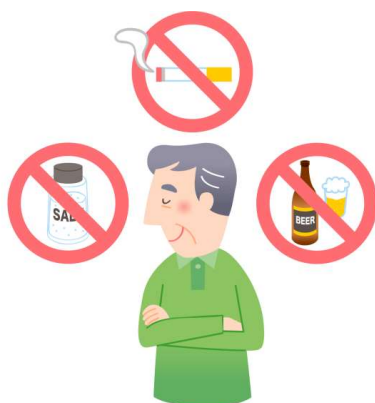
「心不全と上手に付き合うための
自己管理のコツ」を学んだ
心 守さんの その後



心 守さんは医師・看護師の指導を守り
自己管理を気をつけるようになりました。

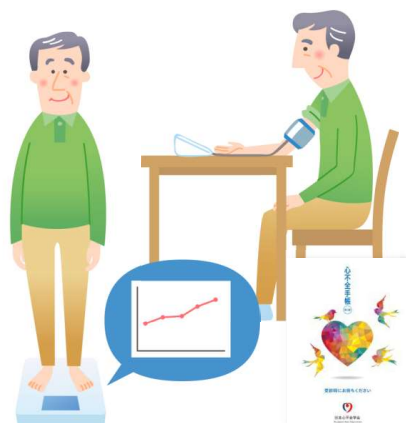


薬を忘れず飲む



減塩

禁煙・節酒を心がける

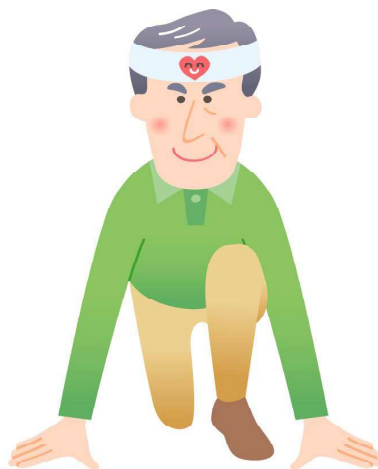


体調のチェック

手帳に記録

心不全で入院することはなくなりました。

さあ、あなたも
心 守さんと同じように
今日から自己管理を始めましょう！



START

第4話 「心不全と上手に付き合うコツ
心不全の人生会議とは？」に続く



心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

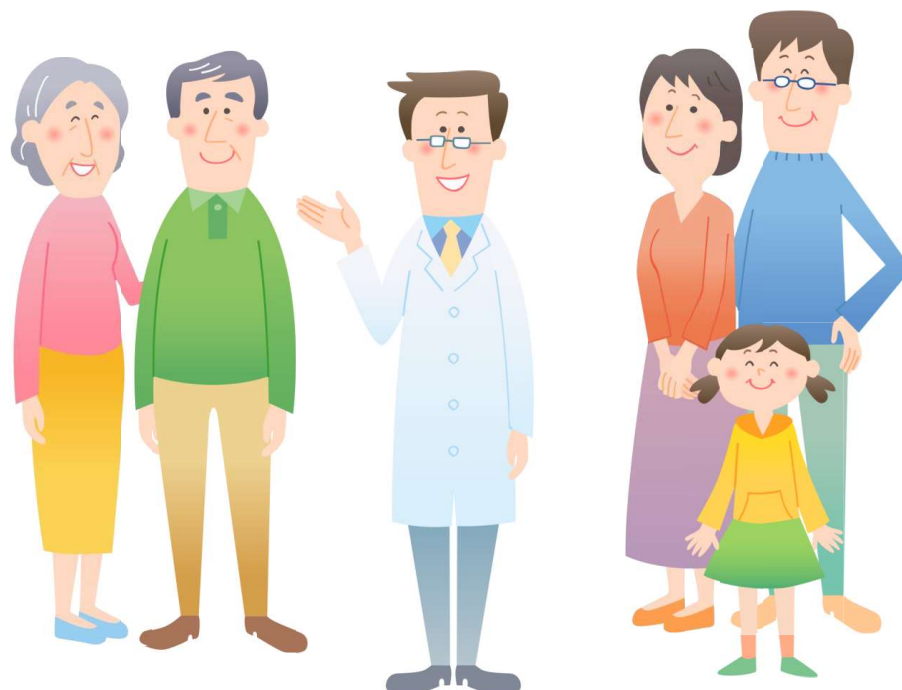
第4話

心不全と上手に付き合うコツ
心不全の人生会議とは？

もうひとつ自己管理以外の大事なコツを
みなさんにご紹介したいと思います



その7 もしもに備え、 「人生会議」をおこなひましょう



人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)のすすめ

私たちは、あなたが自己管理を続けることで、
ずっと心不全が悪化しないことを願っています



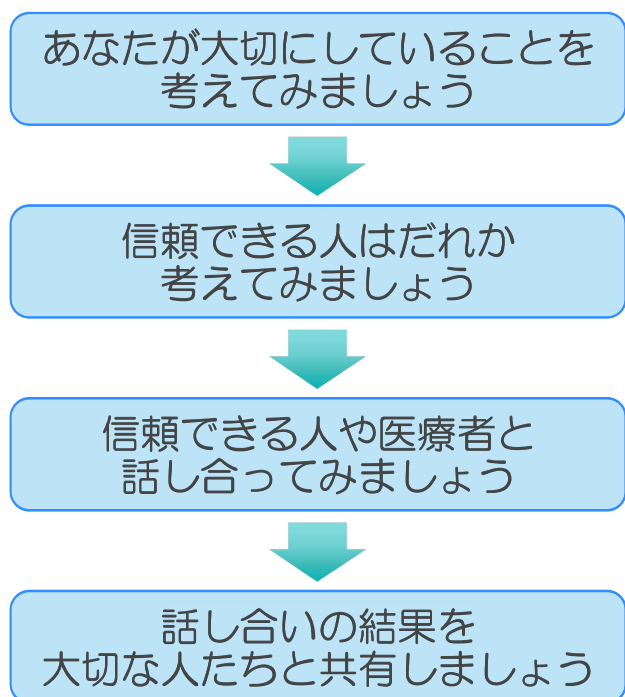
しかし、将来、
誰でも「もしもの時」が訪れます



「もしもの時」に備えて
「人生会議」を
してみませんか？



人生会議の進め方（例）



繰り返し考え
話し合ひましょう



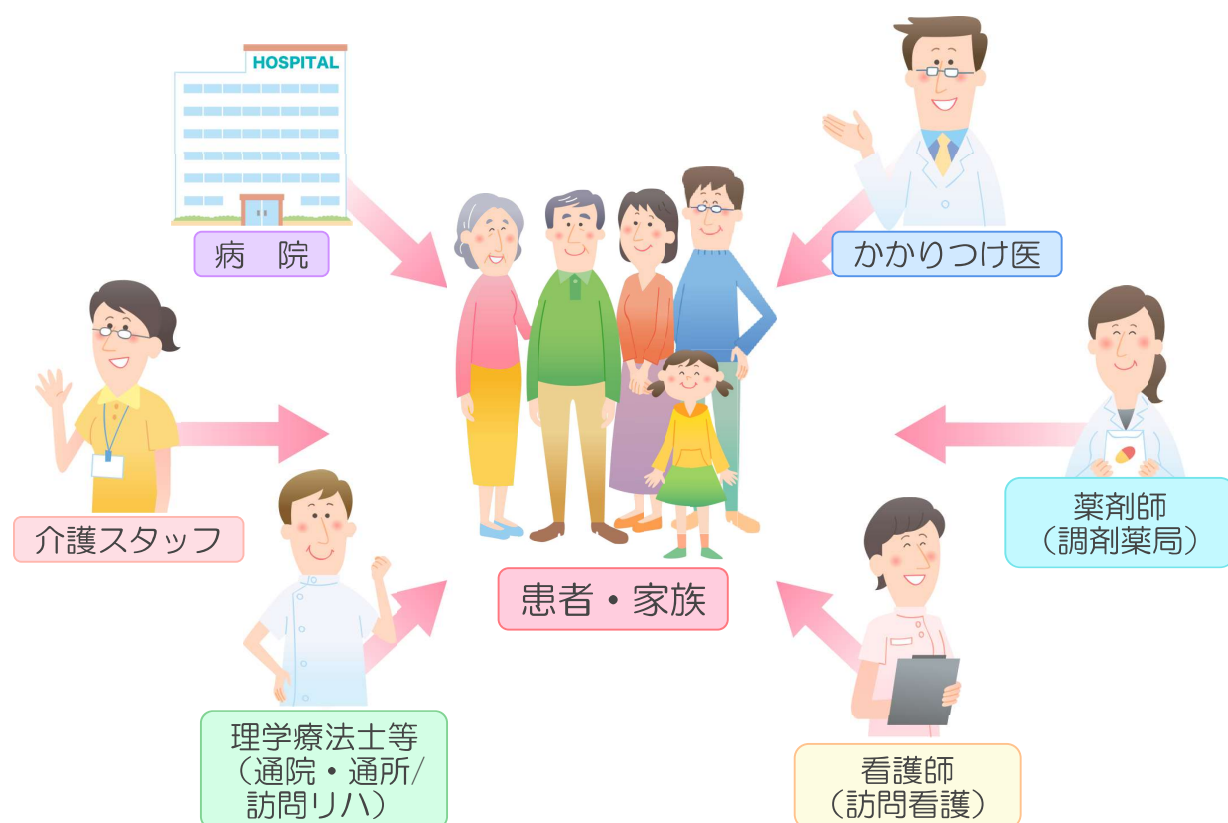
厚生労働省 ～人生の最終段階における医療・ケアについて話し合ってみませんか～
<https://www.mhlw.go.jp/content/000405126.pdf>を参考に作成

心不全と長く付き合って
いくうちに
辛い、苦しいときが
あるかもしれません。

でも、あなたは
一人ではありません。



地域の医療・介護スタッフみんなが あなたを支えてくれます



最後におさらいです

心不全と上手につきあう7つのコツは…

- ✓ 1. 薬を飲み忘れない
- ✓ 2. 塩分を控える
- ✓ 3. 適度な運動
- ✓ 4. 禁煙・節酒
- ✓ 5. 感染予防
- ✓ 6. 心不全悪化の症状を認めたら
医師・看護師に相談する
- ✓ 7. 人生会議をおこなう



全てを最初から完璧にやろうと思わず、医師・看護師と一緒に優先順位を決めて、できることから始めましょう。



あなたは一人ではありません。

心不全が悪くならないように
自分らしい生き方ができるように
困った時はいつでも医療スタッフに相談してください

平成30年～令和元年度厚生労働科学研究費補助金

「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業」

研究課題名：地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究

研究代表者名：磯部 光章（榊原記念病院）

【心不全教育スライド作成ワーキンググループ】

五十嵐葵（聖路加国際病院）、門田一繁（倉敷中央病院）、神谷健太郎（北里大学）、
衣笠良治（鳥取大学）、柴田龍宏（久留米大学）、中根英策（北野病院）、
藤田愛（北須磨訪問看護・リハビリセンター）、水野篤（聖路加国際病院）、
根井あずさ（東邦大学医療センター 大橋病院）、宮島功（近森病院）、弓倉整（弓倉医院）、
横山広行（横山内科循環器科医院）、渡辺徳（北信総合病院）

【関連学会】

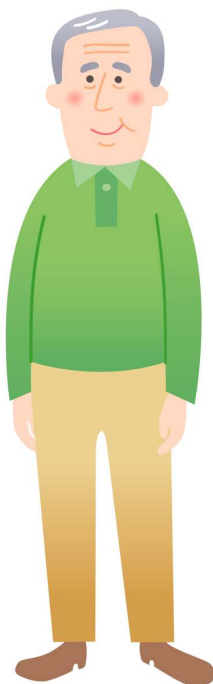
日本循環器学会、日本循環器看護学会、日本心臓病学会、日本心臓リハビリテーション学会、
日本心不全学会、日本老年医学会



心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第5話

心不全と上手に付き合うコツ
介護サービス利用のススメ



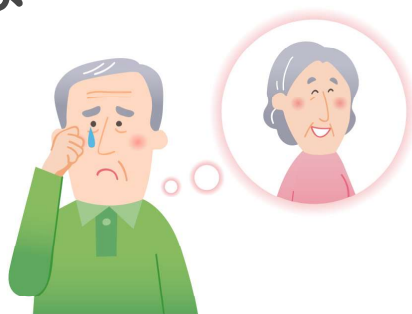
こころ まもる

心 守さんが
「心不全の自己管理のコツ」を
学んでから、
10年の月日経ちました。

心 守さんは、現在78歳。

心 守さんの近況は…

- 長年連れ添った
愛する奥さんと死別



- 息子夫婦から同居を誘われましたが
住み慣れた家、地域で住みたいと希望し
一人で生活することを選びました



年をとるにつれて、物忘れが増え、体力も低下。
日常生活も負担に感じています。

- 掃除、洗濯、食事の用意など
家事が辛い



- 食事はコンビニ弁当などで塩分過多



- 筋力の低下で転びやすくなった



心不全の自己管理も難しくなっています。

- 薬の飲み忘れ



- 体調チェックも忘れがち



そんなある日の、夜中



救急車で病院に運ばれ 入院となりました…



入院中に主治医から介護サービスの利用を
すすめられ、
心 守さんは医療ソーシャルワーカーの
のぞみ か な え
望 香奈枝さんに相談しました



医療ソーシャルワーカーとは…



患者さんの悩みの
相談にのります！

具体的な解決策を
考えていきます！

心不全と上手に付き合うコツ

その1 介護サービスを使い お薬の管理を支援



物忘れなどにより、お薬を飲み忘れると心不全が悪くなります

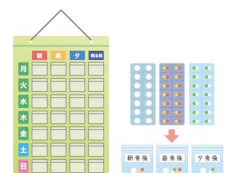
訪問看護

- 看護師が自宅に訪問
- 薬の確認や、服薬の調節を
かかりつけ医に提案



訪問薬剤 管理指導

- 薬剤師が自宅に訪問
- お薬カレンダーにお薬をセットしたり、
飲み忘れがないか、お薬の管理をサポート
- 薬の管理・相談や副作用をチェック





その2 介護サービスを使い バランスの良い食事を支援

栄養のバランスが悪いと塩分の過剰摂取による心不全増悪や栄養不足から体力が低下し介護が必要な状態になることがあります

配食サービス (介護保険外)

- 治療食を自宅に配達



訪問介護

- ホームヘルパーが自宅を訪問
- 調理、食材の買い物を支援



その3 介護サービスを使い 心臓にかかる負担を軽くする

体力が落ちた状態で、無理をすると心臓に負担がかかり心不全が悪化します

デイケア (通所リハ) 訪問リハ

- 筋力・体力が落ちないようにリハビリテーションの実施
- 転倒によるけがの予防



訪問介護

- 体に負担が大きい家事の支援
- 心臓への負担を減らせる可能性





その4 介護サービスを使い 心不全悪化の症状を見逃さない

心不全悪化の症状がみられた場合、すぐに相談・治療を受ければ
心不全増悪による入院を防げる可能性があります

デイサービス (通所介護)

- 日帰りで利用できる介護サービス
- 食事・入浴の支援、体調をチェック



訪問看護

- 看護師が自宅に訪問
- 体調をチェック



心不全患者さんが 介護サービスを利用するメリット

- 心不全管理を支援することで
心不全の悪化による入院が減る
- 体調をみてもらえるので
いざというとき安心
- 日常生活が楽になり、余裕ができる
- 住み慣れた家で
自立して暮らすことができる



介護保険を申請し、 ケアマネジャーとケアプランをたてましょう



心 守さんのケアプラン

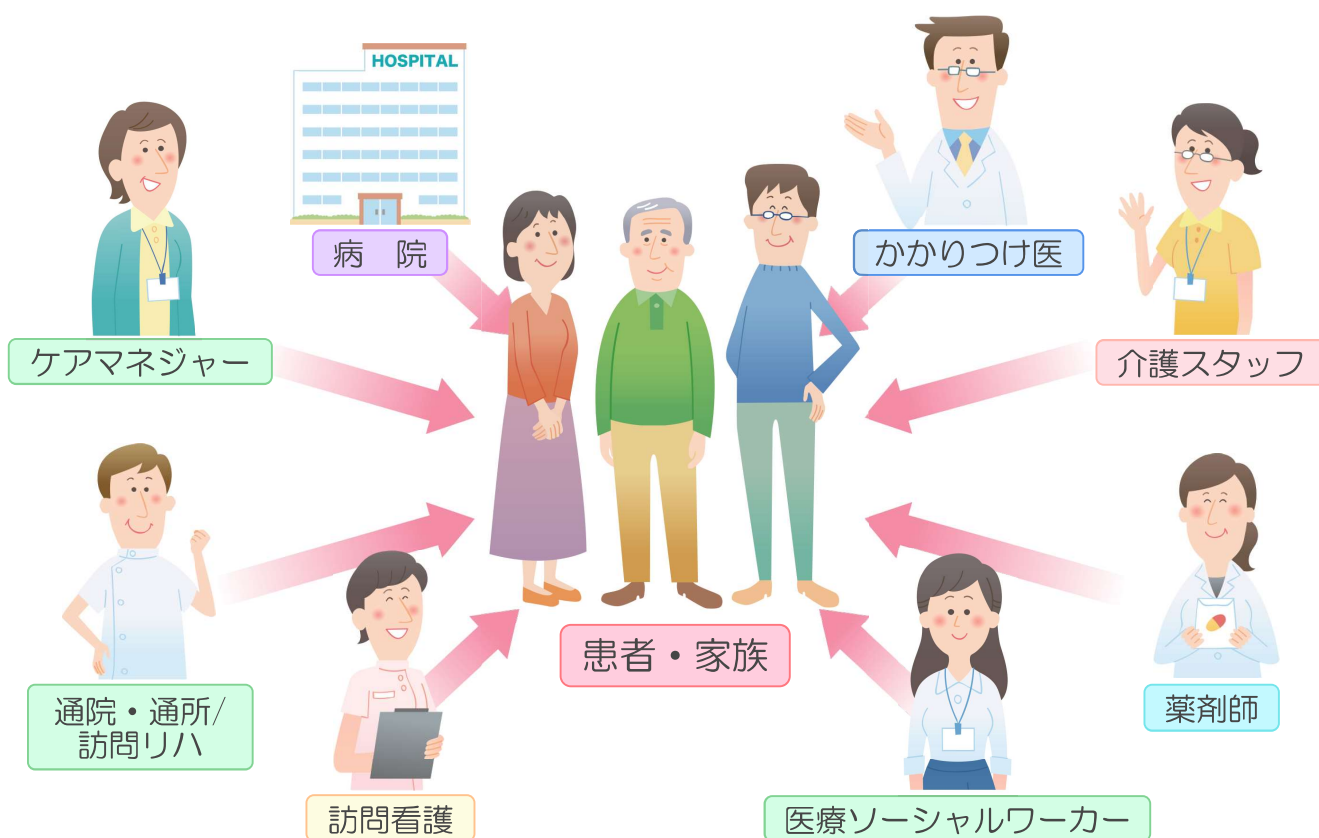


退院前カンファレンス

病院担当のスタッフは、地域の医療・介護スタッフに
申し送り、心さんは介護サービスの利用を開始しました。

その後、心 守さんは心不全悪化で入退院を繰り返すことなく、
趣味などを楽しみながら幸せに暮らしています。

地域の医療・介護スタッフがあなたを支えてくれます さあ、介護サービスを上手に使いましょう



厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究」
研究代表者：磯部 光章（榊原記念病院/東京医科歯科大学）

【心不全教育スライド作成ワーキンググループ】

池亀 俊美（公益財団法人 日本心臓血圧研究振興会 附属榊原記念病院）、
伊東 紀揮（ゆみのハートクリニック）、江口 利信（社会医療法人祐愛会織田病院 連携センター）、
織田 良正（社会医療法人祐愛会織田病院総合診療科）、
衣笠 良治（鳥取大学医学部病態情報内科学分野）、小林 晶子（長野県北信保健福祉事務所）、
齋藤 慶子（ゆみのハートクリニック）、齋藤 正和（順天堂大学保健医療学部理学療法学科）、
関下 禅美（株式会社クスリの龍生堂薬局）、瀬藤 亮太（松江赤十字病院）、
根井 あずさ（東邦大学医療センター大橋病院）、服部 絵美（白十字訪問看護ステーション）、
堀部 秀夫（ゆみのハートクリニック）、水野 篤（聖路加国際病院）、宮本 昭彦（中高歯科医師会）、
宮本 喜高（宮本歯科医院）、渡辺 徳（JA長野厚生連北信総合病院）

【協力】

早坂 由美子（公益社団法人 日本医療社会福祉協会）

【協力学会・団体】

日本医師会、日本在宅医療連合学会、日本循環器学会、日本循環器看護学会、日本心臓病学会、
日本心臓リハビリテーション学会、日本心不全学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本老年医学会

フレイル（心と身体の衰え）を 予防するコツ



心不全とはどんな病気？

心不全と上手につきあうコツ

フレイルを予防するコツ

バランスの良い食事をこころがけましょう。

1日必要エネルギーの半分は主食からとりましょう



やせ注意！！

やせ = Body mass index (BMI) < 18.5 (70歳未満)
BMI < 20 (70歳以上)

BMI = [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]

✓ エネルギーが不足すると筋肉がやせます。
主食を必要量とりましょう

！ 糖尿病の患者さんは主治医と相談しましょう

農林水産省 実践食育ナビ

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/division.html

体重当たりの必要エネルギー量の目安

注) エネルギー必要量 = およそ、今の体重 × 25-30kcal/kg※

※ 座っていることが多い：25kcal/日
軽い散歩や運動をする：30kcal/日
活発に運動する、やせている：35kcal/日以上

2021年改訂版 心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン

体重	1食あたり目安	必要エネルギー量※
30 kg	1つ	約750～900 kcal/日
40 kg	1つ	約1,000～1,200 kcal/日
50 kg	1～1.5つ	約1,250～1,500 kcal/日
60 kg	1.5～2つ	約1,500～1,800 kcal/日
70 kg	2つ	約1,750～2,100 kcal/日

フレイルを予防するコツ

バランスの良い食事をこころがけましょう。

- ✓ 10品目の食品からたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ✓ 1日7品目以上をバランスよくとれるように心がけましょう。

合い言葉は
「さあにぎやか
かにいただく」

さ かな 	動物性タンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富 魚、イカ、タコ、貝類、干物など	か いそう (きのこ) 	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富 わかめ、昆布、のり、しいたけなど
あ ぶら 	適度な油脂分は、細胞などを作るのに必要 サラダ油、バター、ごま油など	い も 	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む。 じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
に く 	良質なタンパク源の代表 牛、豚、鶏、ハムなど	た まご 	いろいろな調理法で簡単にタンパク質が摂れる 鶏卵など
ぎ ゆうにゆう 	タンパク質とカルシウムが豊富 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	だ いず 	タンパク質の元になる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富 豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
や さい 	ビタミン食物繊維を充分に摂れる ほうれんそう、トマト、にんじん、かぼちゃなど	く だもの 	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維も摂れる りんご、みかん、バナナ、いちごなど

日本整形外科学会 ロコモONLINE [<https://locomo-joa.jp/check/food/>]

フレイルを予防するコツ

バランスの良い食事をこころがけましょう。

1日に必要なたんぱく質量の目安
(体重50kgの場合)

片手が目安！

これで合計約**53g**の
たんぱく質がとれます



1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2(g)]×体重(kg)

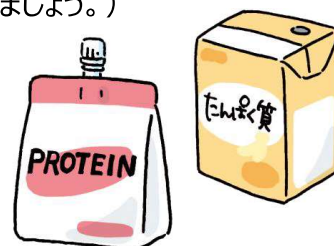
* 体重50kgの人は50～60g/日
納豆→豆腐100g(1/3丁)でも代用可能

- ✓ 筋力・筋肉をつけるために、たんぱく質をとりましょう。

！ 腎臓が悪い方は主治医に相談しましょう。

！ 食欲がない、たくさん食べられない場合は、市販の栄養補助食品を取り入れても良いです。
(栄養剤は処方でも出すことも可能です。主治医に相談しましょう。)

体重	必要なたんぱく質*
30 kg	約30～35 g/日
40 kg	約40～50 g/日
50 kg	約50～60g/日
60 kg	約60～70g/日
70 kg	約70～80g/日



フレイルを予防するコツ

バランスの良い食事をこころがけましょう。

塩分が多い食品を
チェック☑その食品を減らし
ましょう

塩分が多い食品を チェック☑	塩分量			
	非常に多い	多い	普通	少ない
☐ 味噌汁やスープ	2杯以上/日	1杯以上/日	2-3杯/週	あまり食べない
☐ 漬物・梅干し	2回/日以上	1回/日くらい	2-3回/週	あまり食べない
☐ 干物		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
☐ うどん・ラーメン(麺類)	ほぼ毎日	2-3杯/週	1杯/週以上	食べない
☐ しょうゆ・ソース	よくかける	毎日1回かける	時々かける	あまりかけない
☐ 麺類の汁	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	あまり飲まない
☐ 外食・惣菜の利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
☐ ちくわ・かまぼこ(練り物)		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない
☐ ハム・ソーセージ(加工肉)		よく食べる	2-3回/週	あまり食べない

- ✓ 塩分・水分を取り過ぎると体に水がたまり、心不全が悪化します。
心不全悪化で身体が衰えないよう、塩分の多い食品は控えましょう。

土橋卓也，増田香織，鬼木秀幸，他：高血圧患者における簡易食事調査票
『塩分チェックシート』の妥当性についての検討，血圧，20，1239-1243（2013）より改変

フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。



- ✓ 無理のない範囲で筋力・持久力・バランス能力を鍛えましょう。
✓ 息切れや疲れを感じたらしっかり休憩をとりましょう。

● 運動の強さ

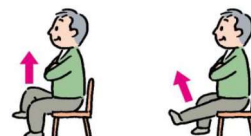
楽に感じる程度から、ややきつい程度の運動にとどめましょう。
(軽く息がはずむ、軽く汗ばむ程度)



● 運動の頻度

週3日以上が目標です。

ただし、運動を行った翌日に疲れが残っていたり、朝から体調不良であれば、その日の運動は見合わせましょう。



フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

① バランストレーニング

20秒/1セット
2-3セット/日

□難易度1 両足をそろえて立位保持
(閉脚)

□難易度2 片方の足を前に出して立位保持
(準継ぎ足)

□難易度3 かかとつま先をつけて立位保持
(継ぎ足)



* 転倒予防のため、つかまれるものの近くで行いましょう

フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

② ふくらはぎの筋力トレーニング

10回/1セット
2-3セット/日

□難易度1
椅子にすわったまま、
つま先立ち



□難易度2
立位でつま先立ち
(何かにつかまりながら)



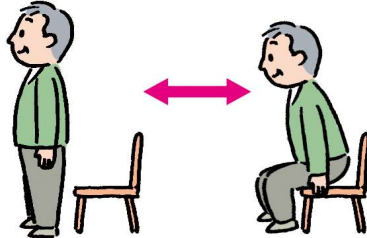
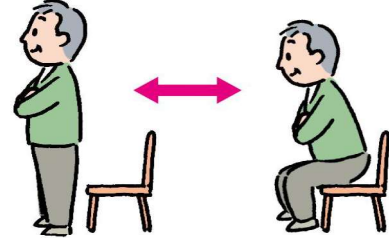
□難易度3
立位で片足ずつつま先立ち
(何かにつかまりながら)



フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

③太もも筋力トレーニング

10回/1セット
2-3セット/日□難易度1
太もも、膝伸ばし□難易度2
手で支えながら椅子から立ち
上がる□難易度3
手を使わず椅子から立ち
上がる

フレイルを予防するコツ

適度な運動をこころがけましょう。

④持久力トレーニング（散歩）

□難易度1 足踏み5分程度
または散歩5分程度

□難易度2 散歩10分程度

□難易度3 散歩20分程度以上
60分未満

フレイルを予防するコツ

社会参加をこころがけましょう。

外出頻度、社会交流、社会参加の目安

閉じこもりを防ぐために

1日1回以上

外出
しよう



孤立しないために

週1回以上

友人・
知人などと
交流
しよう



健康効果を出すために

月週1回以上

楽しさ・
やりがいのある
活動に参加
しよう



✓ 家に閉じこもり、人との交流が減ると心と身体が衰えます。
外出し、社会参加を行いましょう。

2つ以上
該当したら注意

該当するものにチェック☑

- ☐ 外出頻度が減った
- ☐ 友人を訪ねることがない
- ☐ 友人や家族の役に立っている気がしない
- ☐ 独り暮らし
- ☐ 誰とも話さない日がある



患者さんとお家族一緒に心不全と上手に付き合うコツを学びましょう

心不全と上手に付き合うコツを
動画でわかりやすく解説



「心不全と上手に付き合うには
～心不全自己管理のすすめ～」

自宅でできる
フレイル予防を動画で解説



「準備運動・自重を用いた
レジスタンストレーニングの例」

視聴方法は？

鳥取県西部医師会のHPから動画をダウンロードできます

地域連携パス

関係様式
[心不全連携パス](#)／[急性冠症候群地域連携パス](#)／[糖尿病・慢性腎臓病連携パス](#)／[がん地域連携パス](#)／[脳卒中地域連携パス](#)

心不全連携パス

- Now!** [心不全地域連携パスについて（動画）](#)
かかりつけ医の先生や、介護スタッフにむけて、短い時間で動画でわかりやすく、効率的に心不全の地域連携のエッセンスを学んでもらうために動画を作成しました。講演会などでご活用ください。
心不全地域連携パス動画一覧はこちらです → [心不全地域連携パス動画一覧](#)
- Now!** 連携パス
 - 体調共有の資料 [心不全手帳*](#)
 - 情報共有の資料 [心不全情報共有シート](#)
 - 患者向け教育資料 [心不全教育動画](#) [心不全教育パンフレット](#)
[心不全患者の運動療法](#)
 - 医療・介護スタッフ向け教育資料
地域連携心不全 Q&A （[かかりつけ医用](#) [介護施設用](#)）
[介護サービスの活用方法Q&A](#)

[心不全地域連携の意義（動画）](#)

鳥取県西部医師会地域連携パス で検索

