

令和3年7月10日号 (第219回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「慢性心不全看護の紹介」をテーマに、慢性心不全看護認定看護師の福岡看護師よりお話しさせていただきます。

慢性心不全看護認定看護師の福岡美和子と申します。私は当院の教育支援を受けて2020年12月に慢性心不全看護認定看護師の資格を取得いたしました。

まず初めに、心不全についてわかりやすくお伝えさせていただきます。心不全は、一般の方になるべく分かりやすく、という観点から「病気」とされていますが、実は病気ではなく、「臨床症候群」です。臨床症候群とは、心筋梗塞や心臓弁膜症、心筋炎、原因不明の心臓病など、心臓のさまざまな病気や高血圧・糖尿病・肥満・動脈硬化などが原因となって引き起こされる状態のことです。心不全の原因となった疾患の種類や重症度などにより、治療方法は変わります。そして、心臓のポンプ機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなると言われています。患者さんの約20%~40%が1年以内に再入院していますが、その原因の多くは日常生活管理にあります。大多数の心不全は急性に発症し、その後、慢性の心不全に移行し、多くの場合、徐々に症状が悪くなったり、治療により症状が改善したりすることを繰り返します。

「息切れ」は、心不全の症状としてとらえることが非常に難しい症状です。例えば、息切れを感じた時に皆さんはどんなことをお考えになりますか？「歳のせいかな？」「動きすぎたから？」「肺が悪いから？」といったことを考えるのではないのでしょうか。心不全の症状の知識がなければ、息切れの原因が心臓機能の低下だと考える方は少ないと思います。また心不全の病歴が長くなると、自らの活動を制限していることにより、息切れなどの自覚症状に気づきづらくなります。また、むくみも気づきづらい症状になります。高齢の患者さんに、いつ頃からむくみに気づいていらっしゃるか尋ねると、気づいていない方や心不全の症状であることを知らない方が殆どです。

その為、当院へご入院された患者さんには、日本心不全学会の『心不全手帳』を使用しながら、心不全の症状に早期に気づくためのセルフケア方法（自分自身をケアすること、ひとりひとりが管理・意図し、自発的に行う自己調節的な行為）について説明をしていま




す。『心不全手帳』は血圧値・脈拍値・体重値を記載できるようになっていることに加え、心不全症状をチェックできる手帳です。日本心不全学会のホームページからダウンロードできますので、ぜひ活用ください。

次に慢性心不全看護認定看護師の役割と、私が大切にしていきたい事についてお話します。心不全の原因の多くは日常生活管理にあります。入退院を繰り返さないよう、心臓の機能を維持するためには、日常生活の改善が必要となります。これまでの生活習慣を変えることは容易なことではありませんが、患者さんの価値観や生きがいを知り、在宅で生活できる方法や、心不全の終末期にどこでどのような医療を受けたいと考えておられるのか、患者さんとそのご家族からしっかりと聞き取った上で、よりよい終末期の過ごし方について一緒に考え、提案をさせていただきます。

また、現在在宅で療養生活を送っておられる心不全の患者さんとそのご家族が長期に療養生活を継続するためには、医療や介護をはじめとした様々な資源につながる事ができるよう、地域全体で支えることが重要になります。そのため、地域での支援体制、医療・介護・福祉で支える地域のネットワークづくりが必要となります。その際、既存の制度を有効活用ができるようケアマネジャーやかかりつけ医に相談して進めることが大切になります。

最後になりますが、生活習慣を見直すことは心不全を予防する第一歩になります。心不全の予防として生活習慣を見直すきっかけに繋げていただければ幸いです。まだまだ慢性心不全看護認定看護師として未熟ではありますが、少しでも皆様の力になれますよう、たゆまぬ努力を積み重ねていく所存です。



心不全手帳
2018年第2版
A5サイズ
(横148mm×縦210mm)

2018年第2版
A5サイズ
(横148mm×縦210mm)


登録時にお持ちください

日本心不全学会
Japanese Heart Failure Society

教育用ページ
心不全の治療や日々の生活のガイドになります

医療スタッフ連携ページ
心不全患者さんを支援する医療スタッフが連携に活用します

記録用ページ
日々の体調の変化や服薬、運動などを記録します



日本心不全学会の
ホームページから
ご利用ください

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)