

～心不全パンデミック時代に看護師と栄養士が伝えたい健康習慣～

自分らしく、生き生きと暮らしていくために

心不全予防のためのセルフケア、始めませんか？

2026年3月7日（土） J:COMホルトホール大分

大分大学医学部附属病院 看護部 江戸 京

自己紹介

慢性心不全看護認定看護師
江戸 京 えどみやこ

私は心臓を守るケアを専門としています。

心不全は予防が一番大切です。

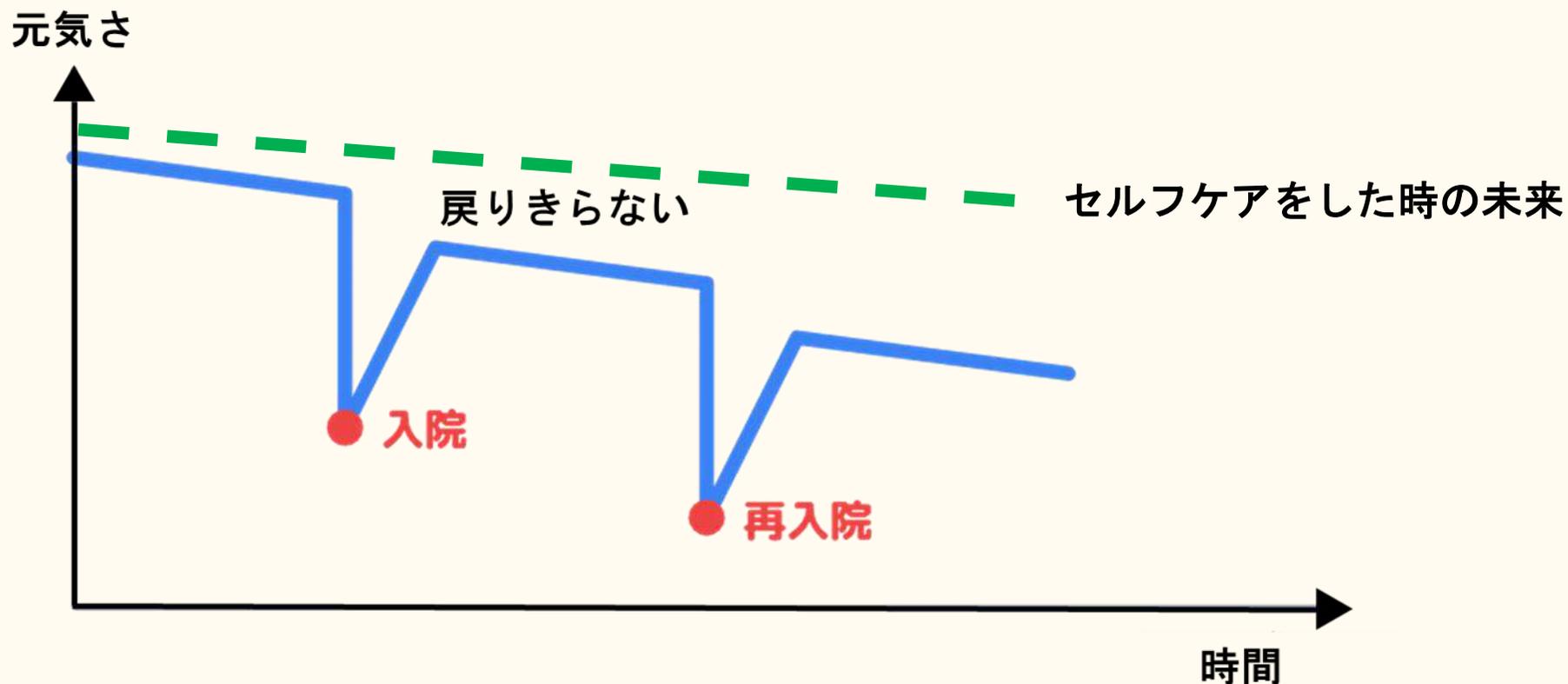
心不全にならないように、
また、悪くならないように
過ごす方法を
一緒に考えていきましょう



心不全とは

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

心不全はだんだん悪くなる病気



悪化に早く気づき早めの対処をすることで
元気な時間を保つことができます

| 本日の内容

1. 心不全に気づくための「3つのセルフケア習慣」
2. 心臓を守るための「5つのセルフケア習慣」
3. 体調不良時の対応
4. まとめ

| 本日の内容

1. 心不全に気づくための「3つのセルフケア習慣」
2. 心臓を守るための「5つのセルフケア習慣」
3. 体調不良時の対応
4. まとめ

「セルフケア」って難しくない？

特別な「医療行為」ではありません

毎日の生活の中で、

自分の体の声を聞くこと、体をいたわることです。

「今日は調子がいいかな？」

「足はむくんでいないかな？」

そんな小さな気づきが、

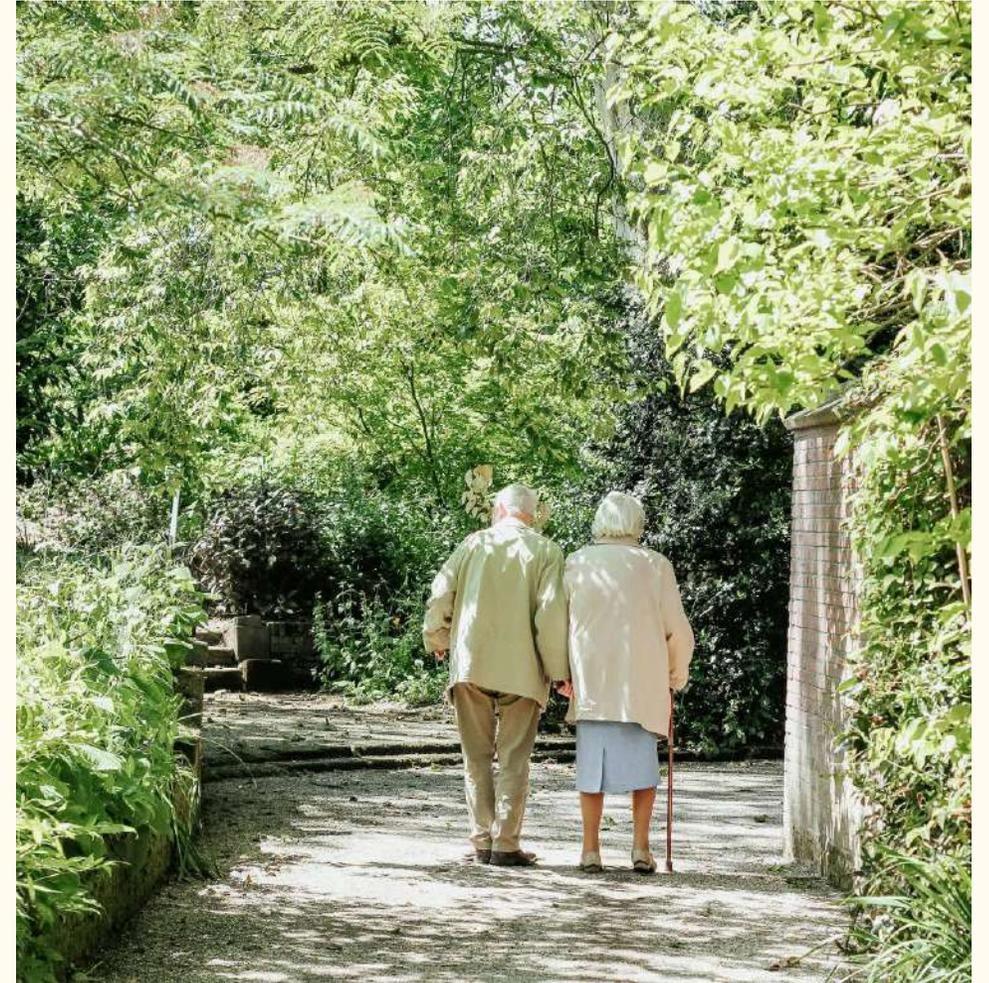
心臓を守る大きな力になります。



「セルフケア」って一人でするものなの？

セルフケアは、
決して一人だけで頑張るものでは
ありません

家族、一緒に生活をしている人、
支援をしてくれる介護福祉の方、
医療者、一緒に見守ってくれる
すべての人に協力をしてもらって
みんなで
体調の変化をキャッチしましょう。



心不全に気づくための「3つのセルフケア習慣」



① 体重測定

毎朝、トイレの後
朝食前に
測りましょう。



② 血圧・脈拍

毎日決まった
時間に測り、
手帳に記録
しましょう。



③ お薬の服用

飲み忘れがないように
自己判断で
やめないこと。

体重測定

毎朝測っている
方はいますか？

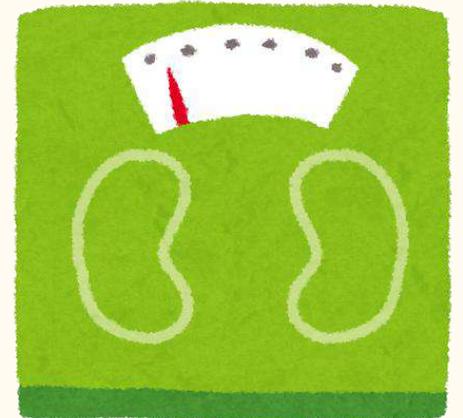
✓ いつ？

毎朝決まった時間に測りましょう

- ・朝、トイレの後
- ・朝食を摂る前まで

✓ 服装は？

できるだけ同じ条件で（パジャマなど）



肥満傾向の方は体重管理も心不全予防の一つ

血圧測定

✓ いつ？

毎朝決まった時間に測りましょう

- ・朝、トイレの後
- ・朝食を摂る前まで

✓ 姿勢は？

腕は心臓と同じ高さで

ポイント：

血圧、脈拍、体重は記録をするのがおすすめ

血圧の事、先生と話し合ってる？

毎日の記録①		年	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/
体重(kg)									
血圧(mmHg)	朝 (脈拍回/分)	()	()	()	()	()	()	()	()
	寝る前 (脈拍回/分)	()	()	()	()	()	()	()	()
自覚 症状 状態	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							
運動(○か×で記入)									
服薬 チェック	朝	<input type="checkbox"/>							
	昼	<input type="checkbox"/>							
	夕	<input type="checkbox"/>							

日本心不全学会『心不全手帳』
(2022年10月第3版)



脈拍測定

- ✓ 血圧を測った後に脈を測りましょう。
- ✓ 回数だけでなくリズムが乱れていないか確認しましょう
- ✓ 脈が120を超えるときは要注意

一緒にやってみましょう

ポイント：

手首 内側の親指側 ときどきするところを探す。
人差し指、中指、薬指3本で測る



お薬の服用

✓ お薬はとても大切

心臓の薬は、症状をとるだけでなく、心臓を長持ちさせるためのお薬です。



✓ 飲み忘れないように

お薬カレンダーや、一包化、BOXなど、飲み忘れないための工夫を取り入れましょう
ご家族にも協力してもらいましょう



| 本日の内容

1. 心不全に気づくための「3つのセルフケア習慣」
2. 心臓を守るための「5つのセルフケア習慣」
3. 体調不良時の対応
4. まとめ

心臓を守る 5つのセルフケア



1. 禁煙

心臓病を防ぐ
第一歩



2. 節酒

休肝日を作り
適量を守る



3. 減塩・適塩

薄味を習慣に



4. 適度な運動

毎日の運動習慣が大切

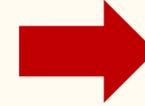


5. ストレスと環境

感染症予防・
ヒートショック対策

1. 禁煙

- ✓ たばこは血管を傷つけ動脈硬化が進みます。血圧や脈拍が上がり心臓に負担をかけます。



心不全・心筋梗塞
脳卒中の
リスクが上昇

- ✓ **禁煙の効果は？**
やめたその日から血圧・脈拍が改善
1年以内に心臓病のリスクが大きく低下
何歳からでも遅くない
- ✓ やめられなくて困っている方は
禁煙外来を活用しましょう



2. 節酒

- ✓ お酒は、心臓の力や脈に影響するため
飲みすぎないことが心臓を守ることにつながります
- ✓ 「量を減らす」「休肝日を作る」ことも大切な節酒です
- ✓ 主治医の先生とも相談をしましょう。

アルコールの適量（エタノール20g）の目安

ビール	500ml
日本酒	180ml
ワイン	200ml
ウイスキー	60ml（ダブル1杯）

日本高血圧学会飲酒量目安：男性16－24g 女性8－16gが推奨

3. 減塩・適塩の工夫

日本人の塩分摂取量は多めです
「薄味＝おいしくない」ではありません

- ✓ 出汁（だし）や酸味を活用する
 - ✓ 麺類の汁は残す
 - ✓ 加工食品を控える
- 🥕 詳しくは栄養士 平野さんの講義で！



4. 適度な運動

✓心臓は使わないと弱る筋肉

動かすことで
心臓・血管・筋肉・自律神経が元気になる！

高血圧・糖尿病・肥満・フレイルの予防にも

✓適度な運動は？

個人によって可能な運動量が異なります。
かかりつけの先生とよく相談しながら
運動量を決めましょう。



DanielReche from Pixabay

5. ストレスと環境への対策

休養とストレスケア

ストレスは血圧をあげ
心臓の負担になります

- ✓ 十分な睡眠をとる
- ✓ 深呼吸をする
- ✓ 一人で抱え込まず相談する

季節の対策（冬）

冬は心不全が増える季節です

- ✓ 感染症予防
ワクチン接種、手洗い
- ✓ ヒートショック予防
脱衣所を温める
お湯は40度以下

| 本日の内容

1. 心不全に気づくための「3つのセルフケア習慣」
2. 心臓を守るための「5つのセルフケア習慣」
3. **体調不良時の対応**
4. まとめ

心不全の「信号機」ルール

自分の状態を信号機の色で判断しましょう

心不全の「信号機」ルール

自分の状態を信号機の色で判断しましょう



青信号（安定）

- 息切れがない
- 体重が増えていない
- 食欲がある

→ この生活を続けましょう



黄信号（注意）

- 2日で2kg以上の体重増加
- 足のむくみ
- 軽い息切れ・咳

→ 病院へ相談しましょう



赤信号（緊急）

- 安静にしていても苦しい
- 横になれない
- 胸の痛み

→ すぐに救急車を！

| 本日の内容

1. 心不全に気づくための「3つのセルフケア習慣」
2. 心臓を守るための「5つのセルフケア習慣」
3. 体調不良時の対応
4. まとめ

本日のまとめ



毎日の変化に気づく

体重、血圧、むくみのチェックを習慣に。



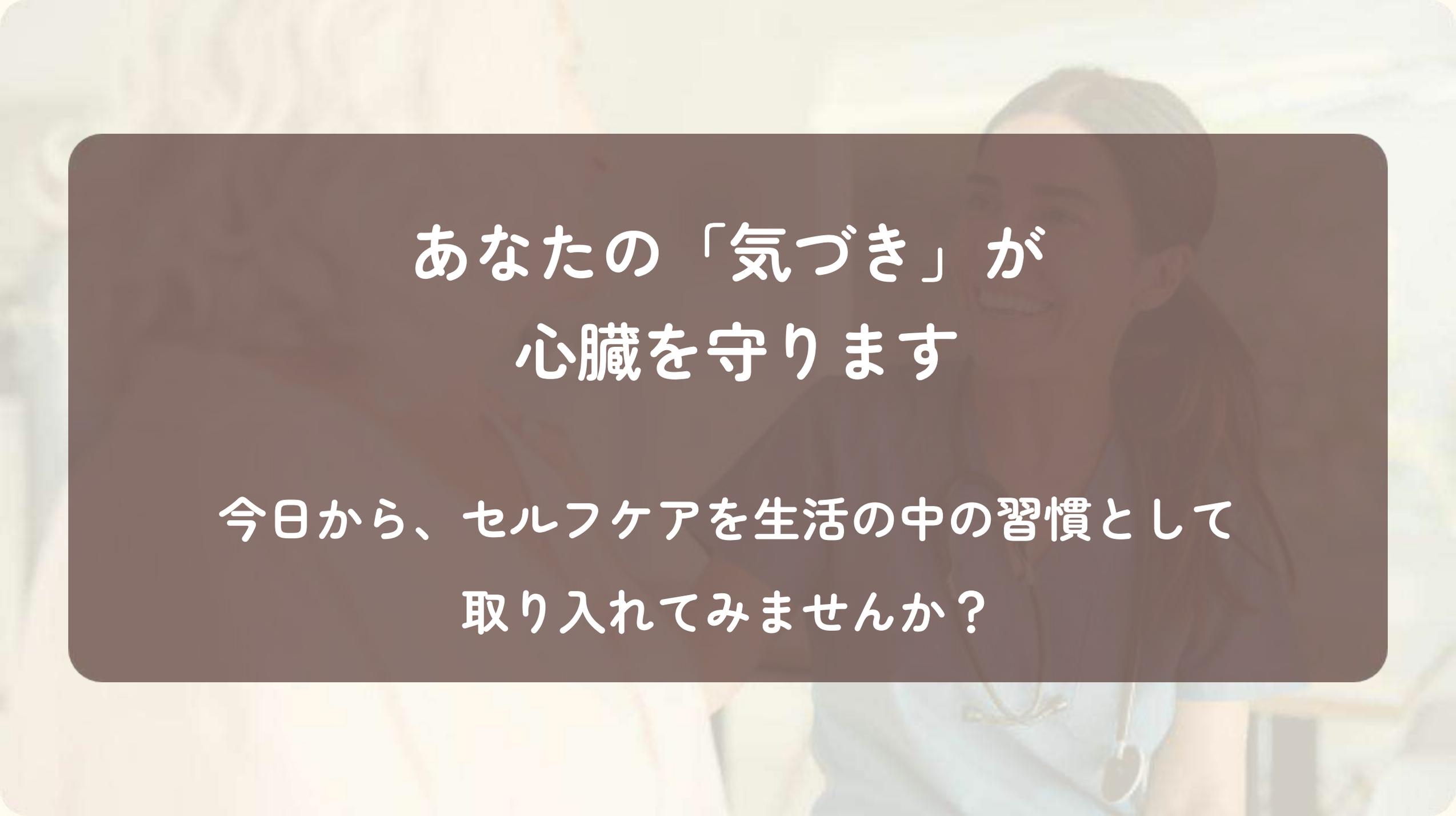
5つの習慣で心臓を守る

禁煙、節酒、減塩、運動、ストレスや環境調整。



おかしいと思ったらすぐ相談

「黄信号」のうちに対処することが重要です。



あなたの「気づき」が
心臓を守ります

今日から、セルフケアを生活の中の習慣として
取り入れてみませんか？

ご清聴ありがとうございました