

# 和歌山市における「和歌山心不全手帳」の使用方法

## －医療従事者用－

### 要点

- ・和歌山心不全手帳（以下、心不全手帳）は心不全をもつ和歌山市民の健康の保持増進のために開発された手帳です。
- ・心不全手帳は、心不全をもつ患者さんの病状や日々の経過を目に見える形にしたものです。
- ・心不全手帳は、日々の心不全症状のモニタリングの結果を心不全アラートに従って受診行動に結びつけるためのものです。
- ・心不全手帳は、自己管理手帳としてのはたらきのみならず、患者さんと患者さんに関わるさまざまな職種間のコミュニケーション（連携）を図る役割があります。

### 1. 心不全手帳の開発と使用目的

和歌山市では高齢化が進むとともに心不全の罹患患者数も増加し続けています。全国的にも患者数の増加は同様にみられ『心不全パンデミック』という状況が2030年頃までは続くといわれています。

心不全患者さんは、死亡率が高いだけでなく、心不全増悪による再入院率も高いと報告されています。心不全は、再入院の度に心機能が悪化し、死亡率も上昇します。他にも、筋力の減少（筋萎縮）や低栄養などが加わって、ADL や運動耐容能の低下を招いてしまいます。そして、息切れや倦怠感などの症状がコントロールできなくなり、思うように動けなくなることで、住み慣れた自宅での生活が難しくなり、患者さんの生活の質（QOL）は低下してしまいます。

心不全患者さんの増悪による死亡率低減、再入院抑制のためには、患者さんや家族、医療従事者、介護・福祉従事者すべてが“協働”していく必要があります。患者さんや家族には、「心不全とはどんな病気か」、「悪化しないために日頃からどんなことが必要なのか」をしっかりと理解してもらうことが不可欠です。医療従事者は、個々の患者に応じた治療、栄養管理、リハビリテーションを遂行するとともに、患者さんのセルフケア支援を継続して行うことが必要になります。そして、心不全アラートに従って受診する心不全患者さんを地域全体で診ることが求められています。

心不全手帳は心不全患者さんやご家族が、自宅で病気を管理しながら、安心して地域で生活ができるように、自己管理に活かしたり、受診のタイミングを心不全アラートでわかりやすくすることで重症化を予防したり、医療・介護領域の担当者間の連携を円滑に図ったりする目的で作られた手帳です。

## 2. 心不全手帳の特徴

心不全手帳には、①携帯しやすい、②高齢者であっても理解できる内容、③ACPについて考えるきっかけになる、④心不全症状のセルフモニタリングにより心不全アラートに従って受診のタイミングがわかる、等の特徴があります。患者さんと家族、患者さんと多職種、地域における多職種間の情報共有ツールです。

## 3. 心不全手帳の使用方法

心不全手帳（図1）の使用方法について説明します。



和歌山市内の病院に心不全で入院した患者さんに医師、看護師などから配布します。再入院された患者さんで、すでに配布されている場合は除きます。

手帳は1年間モニタリングできるようになっており、モニタリングすれば自然と、心不全アラートについて理解でき、受診行動がとれるようなしなやかさを意識して作成しています。

心不全手帳は、患者さんが関わる様々な場所で心不全とうまく付き合うための学習に使用しましょう。


図1：和歌山心不全手帳




表紙裏は、緊急時の対応を記載する欄で、氏名、連絡先、救急受診する病院の連絡先を書いてもらいます。患者さん、もしくは家族に書いてもらいますが、支援者がいない場合は、手帳配布時に記載して下さい。

### 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、心筋梗塞などさまざまな疾患が原因となります。



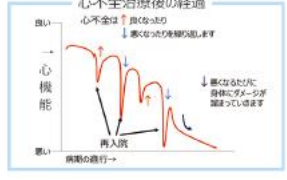
- 3 -

### 再入院を減らす必要性

心臓の機能は、入院の度に悪化していく

改善しているのは心不全症状だけであり心機能は入院の度に悪化します

『心不全』は、再入院を契機に心臓のポンプ機能が低下します。患者さまの中には、心不全が悪くなっても入院して治療すれば、症状が楽になるので、良くなったと考えている方もいます。しかし、改善しているのは心不全症状であって・・・ポンプ機能は入院することに悪化します。




- 4 -

P 3・4 : 心不全とはどんな病気か、心不全の経過について患者さんと一緒に振り返り、再入院を減らす必要性について患者さん、家族に説明しましょう。心不全とうまく付き合うために必要な知識は、後のページを参照して下さい。

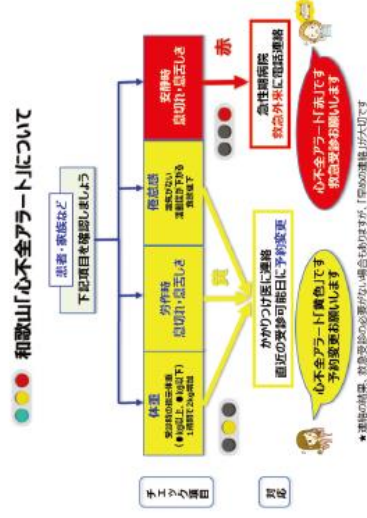
### 手帳の使い方

この手帳は、『心不全』の患者さまに、体調や服薬状況をご自身で記録していただくためのものです。記録を主治医や看護師と一緒に確認することは、心不全の治療に役立ち、悪くなるのを未然に防いだり、回避することにつながります。



- 5 -

### 和歌山「心不全アラート」について




- 6 -

P 5・6 : 手帳の使い方・心不全アラートについて説明して下さい。心不全アラートに従って受診行動をとることで、心不全の重症化や再入院を予防できる可能性があります。診察時や通所介護サービス利用時には携帯し、医療従事者や介護支援者に見せるように説明して下さい。

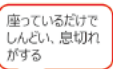
### 和歌山『心不全アラート』 受診の目安

**もし、こんな症状があれば**




**緊急受診を考える状態**

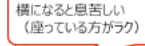
以下の症状が出現した場合には、ただちに連絡してください。




座っているだけでしんどい、息切れがする



冷汗が出て苦しい



横になると息苦しい  
(座っている方がラク)




心不全アラート赤信号です

**急性期病院に連絡し『心不全赤アラートの連絡です。救急外来をお願いします』と連絡しましょう。**

- 7 -


### 和歌山『心不全アラート』 受診の目安

**こんな症状がある場合は要注意！**




**早めの受診が必要な症状**


毎日の体調を手帳に記録し、心不全の悪化を予防しましょう。もし、以下の症状が出現した場合には、早めに受診しましょう。



体重が2kgほど  
増えている



動くとき苦しい  
今まで平気だったことが  
できない



足にむくみがある

**心不全アラート黄信号です**

**かかりつけ医に連絡し、直近の受診可能な日に予約を変更してもらいましょう。**

- 8 -


P 7・8 : 心不全アラートの症状について詳しく載せています。赤アラート・黄アラートの症状には、どのようなものがあるのか説明し、患者さんが体験した症状と合わせて一緒に振り返りましょう。アラートに従って受診する場合は、かかりつけ医・急性期病院の受診の仕方も説明して下さい。

### 管理のコツについて Q & A で説明します

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・禁酒
5. 感染予防
6. 心不全悪化時の症状を認めたら  
医師・看護師に相談する

\*この6つに加えていくつかのポイントを  
Q & A 形式で一緒に復習しましょう



- 9 -

### 管理のコツQ & A 一覧

**\*生活習慣\***

- ◆薬を飲み忘れたらどうなりますか？
- ◆塩分を控えるにはどうすればよいですか？
- ◆水分制限はどうすればよいですか？
- ◆タバコを吸うのはダメですか？
- ◆お酒を飲むのはダメですか？
- ◆どのような食事がよいですか？
- ◆安全な入浴方法は？
- ◆旅行はできますか？
- ◆どのような運動がよいですか？ゴルフやジョギングはできますか？
- ◆家事をしてもよいですか？
- ◆ワクチン接種は必要ですか？（感染予防）

**\*自覚症状\***

- ◆気持ちが沈むことがあるのですが・・・
- ◆心不全悪化時の症状とは？

**\*その他\***

- ◆高血圧は身体に悪いですか？
- ◆心房細動ですが症状はありません。治療（服薬）は続けなければいけませんか？
- ◆心不全アラートの急性期病院・かかりつけ医とはどの病院をさしますか？

- 10 -

P 9・10～ : 心不全とうまく付き合うための管理のコツをQ & A形式で載せています。患者さん自身が読んで学習できる内容になっています。患者さんと一緒に生活を振り返り、必要な項目について説明して下さい。





### 人生会議 のすすめ

～心不全と上手に付き合うためのもう一つのコツ～

心不全は上の図のように、良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。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、だれでも『もしもの時』が訪れます。

\*もしもの時に備えて、『人生会議』をおこなしましょう\*

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）

- 27 -

### 人生会議（ACP）のすすめ

～心不全と上手に付き合うためのもう一つのコツ～

人生会議の進め方（例）

あなたが大切にしていることを考えてみましょう

信頼できる人はだれか考えてみましょう

信頼できる人や医療者と話し合ってみましょう

話し合いの結果を大切な人たちと共有しましょう（この手帳に記録しましょう）

話し合いを繰り返す

人生会議は、いざという時に家族（あなたの大事な人）が困らないようにするためのものでもあります

- 28 -

### 人生会議で話し合うこと

人生会議では、あなたが大事にしたいことをまず思い浮かべます。その上で下記に示した内容を、あなたが信頼できる人と話し合い決定していきます。

- \* どのような暮らしをしていきたいですか
- \* どのような場所で暮らしていきたいですか（療養したいですか）
- \* どのような治療を望まれますか
- \* 最期をむかえる場所のご希望はありますか
- \* 自分で意思表示ができなくなった時は、どなたにあなたの希望を伝えてもらいますか

とくに『どのような治療を望まれるか』については、医療者からどのような治療法が、あなたにあるのが情報を得た上で、医療者と一緒に話し合って決められるのが理想です。

私たち医療者は、あなたの大事にしていることを優先させられる治療法を選択するお手伝いをさせていただきます。

- 29 -

### 人生会議で話し合ったこと

- \* どのような暮らしをしていきたいですか
- \* どのような場所で暮らしていきたいですか（療養したいですか）
- \* どのような治療を望まれますか

心不全の急変時に代表的な侵襲的治療を下記にお示しします。  
 このような治療を望まない方はチェックを入れて意思表示して下さい

- 急変時は心肺蘇生を望まない（心臓マッサージや電気ショック）
- 人工呼吸器を使用する治療を望まない（気管挿管）
- 透析治療が必要になれば望まない（維持透析週3回の透析）

\* 最期をむかえる場所のご希望はありますか

\* 自分で意思表示ができなくなった時は、どなたにあなたの希望を伝えてもらいますか

- 30 -

P 2 7 - 3 0 : 人生会議（ACP）について説明しているページになります。

このページをきっかけに、入院中や外来・在宅で継続的に人生会議が行われればという願いを込めて作成しています。患者さんによっては、新しい治療（デバイスの挿入や手術）や再入院が人生会議をするきっかけになるかもしれません。人生会議の話し合いの中で、とくに治療に関しては患者さんや家族だけではなく進められません。医療者とともに話し合いを進めていく必要があり、本人の意向を優先させられる意思決定支援をお願い致します。

記事を強要するページではありません。（とくに治療の希望に関する部分）個々の患者さんの状況に合わせて説明して下さい。

患者さんの意向は変化するものなので、その時々で話し合い確認することが必要です。

### 自己管理表の使い方

脈拍・体重・血圧、むくみや息苦しさなどを毎日ご自身で確認することで心臓の状態をチェックできます。毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

33ページにある自己管理の目安値を参考に、毎日の体調やモニタリングした数値を確認しましょう。

**黄枠** 当てはまる症状があれば、**かかりつけ医に連絡**

**赤枠** 当てはまる症状があれば**急性期病院の救急受診**

- \* 体重：1週間で2kg以上の増加はないか  
朝食前など、食事の影響を受けない決まった時間に測定しましょう
- \* 脈拍：いつもよりかなり速い、もしくは異常に遅い日が続いていないか（目安は110以上または50以下）  
血圧計にできる数値を記載しましょう
- \* 食欲低下/活気がない  
食欲がない日が数日続く、活気がなく普段のように活動できないのは心不全の症状かもしれません。メモ欄などを活用し気になるときはメモしましょう。

**「体重増加」、「むくみ」、「息切れや息苦しさ」の症状は**とくに注意して毎日観察しましょう。このような症状がたら心不全アラートに沿って受診、もしくは医師に相談しましょう。

体重[ <u>      </u> kg以上または <u>      </u> kg以下]や1週間で2kg増加のときは黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう							
月/日	1/1	1/2	1/3	1/4	/	/	/
体重	45.5	45.8	46.9	47.9			
脈拍	朝	80	76	78	82		
	夕	78	82	83	88		
血圧	朝	126/ 90	128/ 88	138/ 90	136/ 88		
	夕	128/ 88	138/ 90	136/ 88	148/ 94	/	/
以下の症状がいつもより悪くなっていないか確認しましょう。あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。							
安静時の息切れ 増悪							
むくみ 増悪					○		
食欲低下 /活気がない	/	/	○/○	○/○	/	/	/
メモ欄 (水分量や服薬と違つ身体の調子など)							
	950	1000	1100	900			

- 31 -

P 3 1・3 2：自己管理表の使い方を説明しているページになります。体重・脈拍・血圧とともに心不全症状の出現もしくは悪化がないかを毎日つけることで、異常の早期発見に繋がります。そして、心不全アラートに該当した場合は、それぞれの機関に受診するように説明して下さい。患者さんの中には、むくみなど心不全症状が残ったまま退院されることがあります。そのような場合は、退院時よりも悪化した場合は、チェックをつけるように説明して下さい。

### あなたの自己管理の目安

★ あなたの状態        月        日 継続・変更

★ 起床時の体重        kg台が最適  
体重が        kg以上なら  
頓服        錠を飲む。

★ 水分量        ml/日

★ 予定外受診の体重  
       kg以上、または        kg以下

\* 医療機関連絡先 \*

★ 黄色信号        番( )  
(かかりつけ医)

★ 赤信号        番( )  
(急性期病院)

- 33 -

P 3 3：退院時や、通院時に主治医の先生が記載し患者さんに説明して下さい。目安となる体重や飲水量などは適宜見直しが必要です。患者さんの状態に合わせて必要な管理目標値を記載して下さい。患者さんには、心不全症状と、この数値を目安に管理するように説明して下さい。

心不全手帳は、1年分記録できるページ数があります。最後まで記録を続けられた患者さんには、医療者から自己管理を続けられたことを承認する関りを持って下さい。そして、引き続き、自身の体調の変化を記録できるよう2冊目の手帳を配布して下さい。

