

第6回 和歌山HFアラート in 日本赤十字社和歌山医療センター
『和歌山心不全地域連携の会の活動と今後の展望について』

2023年12月14日

和歌山心不全地域連携の会 3年の歩み (現NPO法人和歌山心不全アラート)



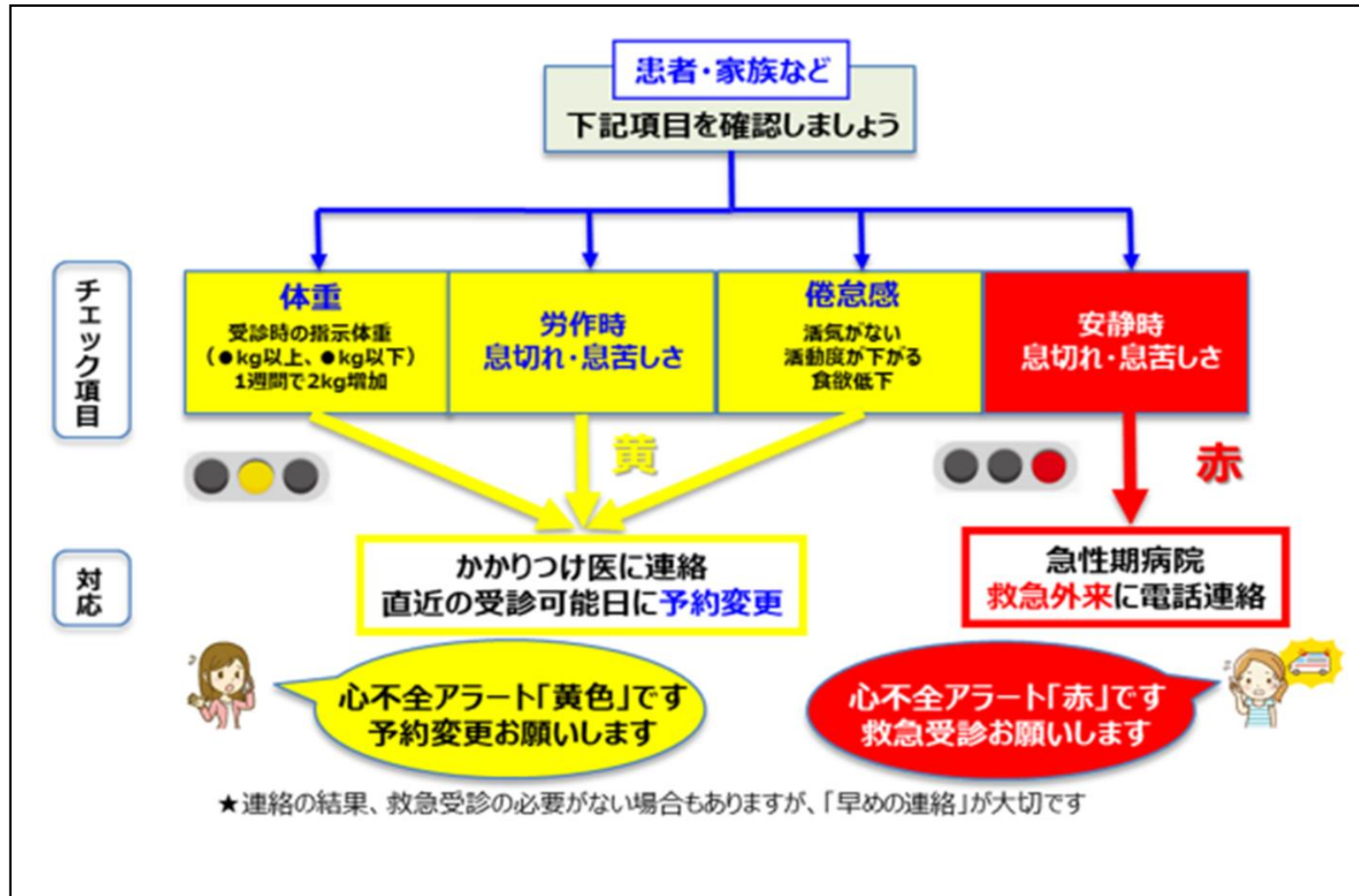
特定非営利活動法人
和歌山心不全アラート

NPO Wakayama Heart Failure Alert

心不全地域連携における到達目標

1. 病院間、病診間、医師会、訪問看護ステーション連絡協議会、地域包括支援センター、などと**連携**して**心不全再入院予防**にとりくむ。
2. 地域で働く医療、介護スタッフに対して**心不全に関する勉強会・講演会**を定期的におこなう。
3. 心不全患者の患者背景、身体機能、生活機能、検査結果、処方内容などの**情報を共有できるシステム**（情報ネットワーク、医療介護用SNS、心不全連携パス・心不全手帳など）を用いて地域で連携する。
4. 地域の医療、介護スタッフが**循環器の専門スタッフ**（循環器医、心不全看護認定看護師、心リハ指導士、療養指導士）に**相談できる窓口**を設ける。

取り組み①:共通受診基準：心不全アラートの作成



シンプルに受診の判断ができるように、
フロー形式を採用

身近な信号機を例えに採用
赤信号=赤アラート
→緊急受診

黄信号=黄色アラート
→直近の受診

アラートに従って早期受診することで心不全重症化回避を地域全体で目指す

取り組み②:心不全手帳の作成

発行冊数5000冊 (2024年3月時点)

和歌山心不全手帳



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。



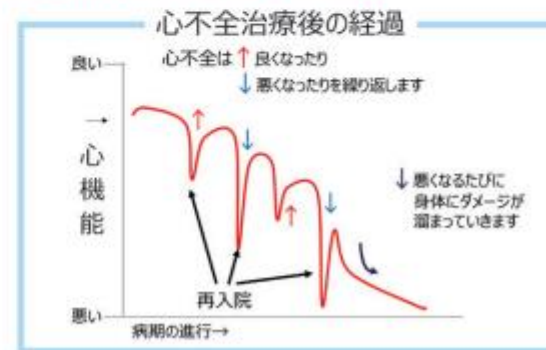
再入院を減らす必要性

心臓の機能は、入院の度に悪化していく

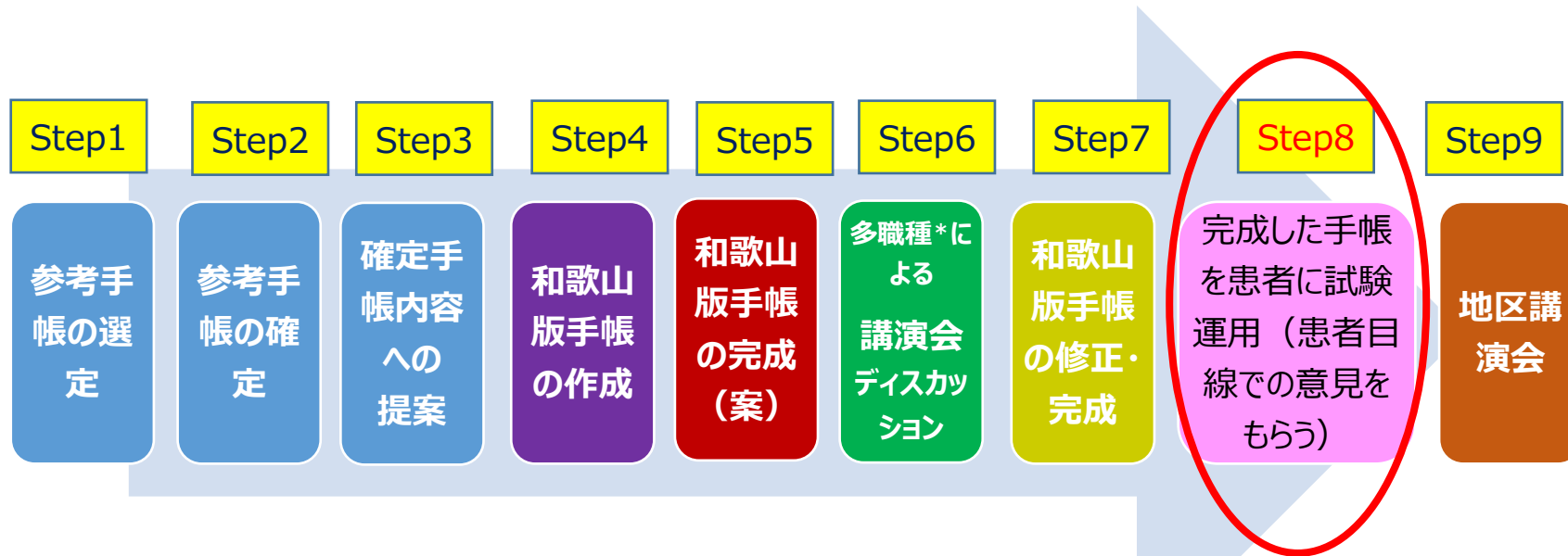
改善しているのは心不全症状だけであり心機能は入院の度に悪化します

『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ごとに悪化します。



和歌山版心不全手帳作成：9つのプロセス



医師（病院、開業医、在宅医）、看護師（心不全看護認定看護師、訪問看護師）
薬剤師、心臓リハビリテーション指導士、MSW/ケアマネージャー、管理栄養士、患者、他

多くの職種スタッフ
利用者（患者）の意見を取り入れて手帳を作成!!

使用者である患者の意見を取り入れた心不全手帳に

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



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？
- ◆ どのような食事がいいですか？
- ◆ 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？
- ◆ 家事はできますか？
- ◆ ワクチン接種はできますか？（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この病院をさしますか？

Q & A形式の管理のコツは
患者の要望

手帳作成時の工夫

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。

冷汗が出て苦しい

座っているだけでしんどい、息切れがする

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。

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

動くとき息苦しい
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。

視覚的に
赤アラート
黄アラート
の症状が
認識できるよう
色彩で工夫

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 48 kg台が最適
体重が 52kg以上なら
頓服 フロセミド20mg 1錠を飲む。

★ 水分量 1000-1200 ml /日

★ 予定外受診の体重
53kg以上、または 43kg以下

*** 医療機関連絡先 ***
*** 黄色信号**
☎(○○○-○○○○) (かかりつけ医) ○クリニック
*** 赤信号**
☎(○○○-○○○○) (急性期病院) 県立医大病院

- ・ 退院時もしくは外来（診察時）
受診時に医療者が記載しましょう
（原則医師の指示）
- ・ 患者に応じて必要な項目だけの
記載でOK
- ・ 認知能力に応じて利尿剤の頓服
指示は出すようにする
- ・ 退院時や外来で目安については
都度見直し説明が必要
- ・ 急性期病院とかかりつけ医との
情報共有も可能（管理体重）

手帳の使い方マニュアル

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はたらしきのみならず、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。

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。

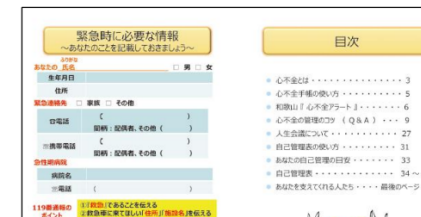


図1：和歌山心不全手帳

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。

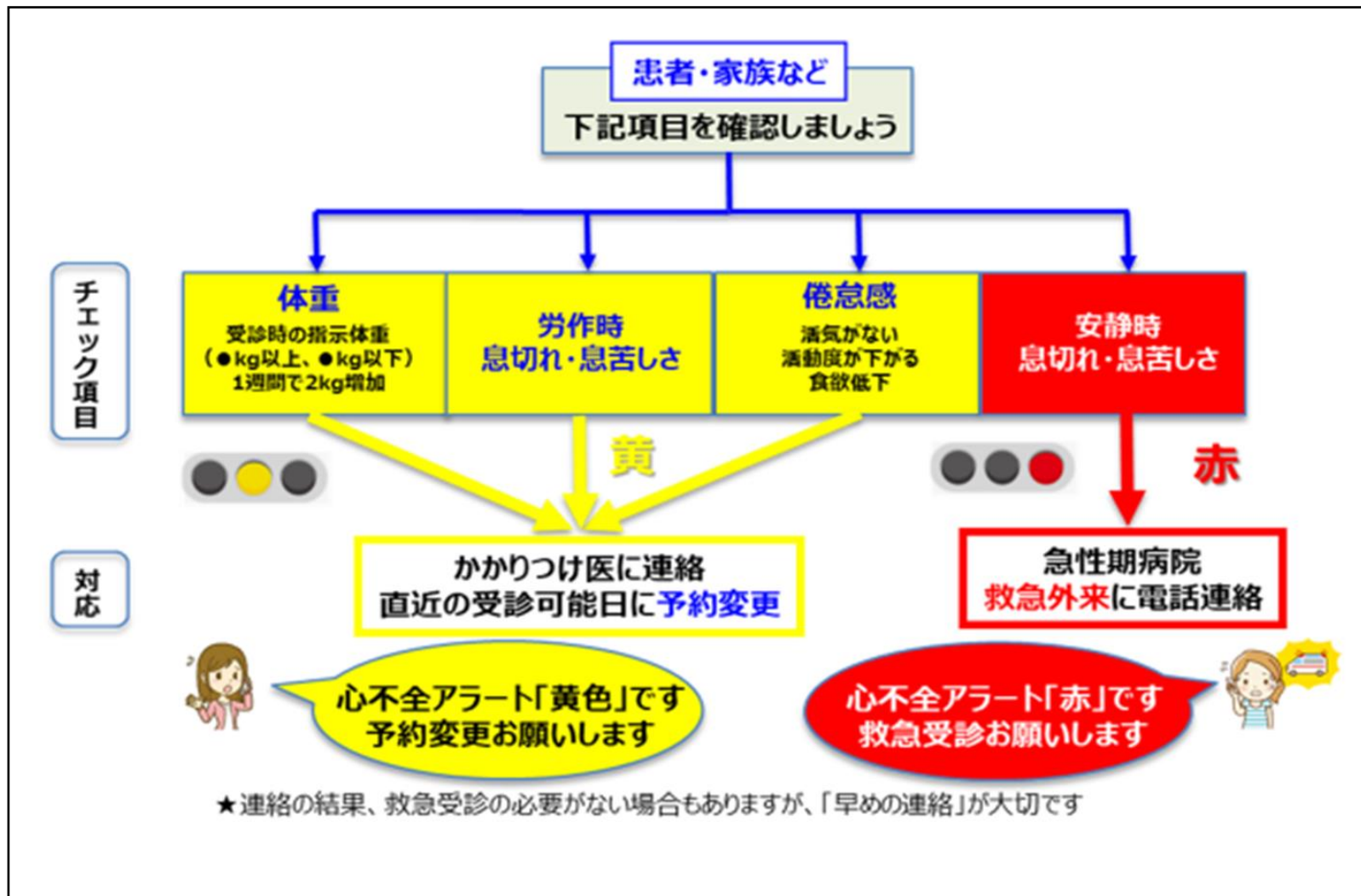
心不全手帳は、患者さんが関わる様々な場所で心不全とうまく付き合うための学習に使用しましょう。



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。

使い方マニュアルの作成で 手帳の使い方が標準化されるように工夫

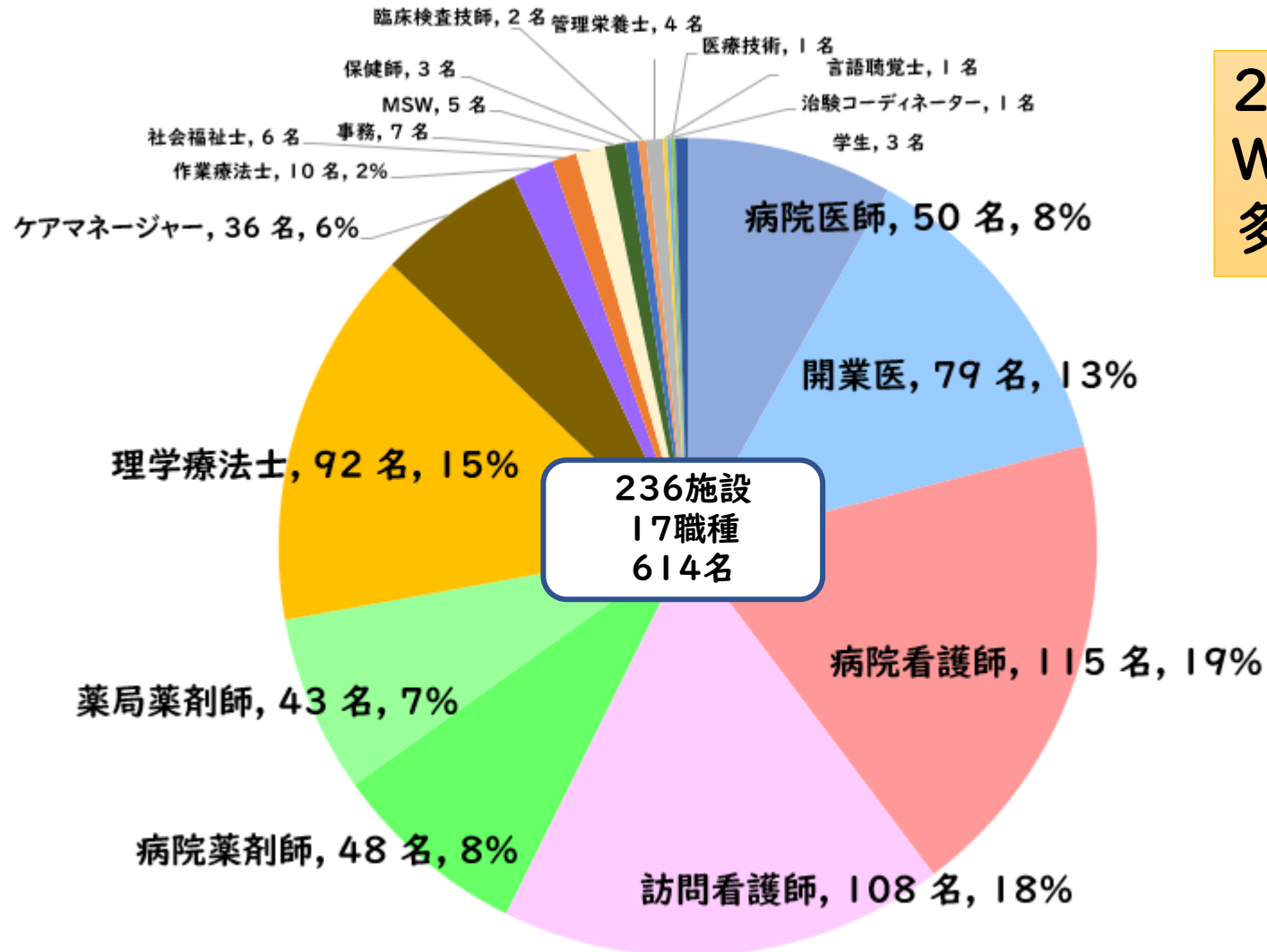
取り組み③:心不全アラートを地域に広める活動



アラートに従って早期受診することで心不全重症化回避を地域全体で目指す

取り組み③:心不全アラートを地域に広める活動

和歌山心不全地域連携の取り組みに参加された皆様(実人数) (対象期間:2021年3月~2023年12月)



2021年から開始した年2回、計6回のWAKAYAMA HF ALERTは、多職種が参加する地域連携の会に成長

【対象イベント】

- ・第1-6回 WAKAYAMA HF ALERT
- ・各種小規模勉強会(開業医・訪問看護師・民間病院)
- ・和歌山心不全地域連携 多職種勉強会

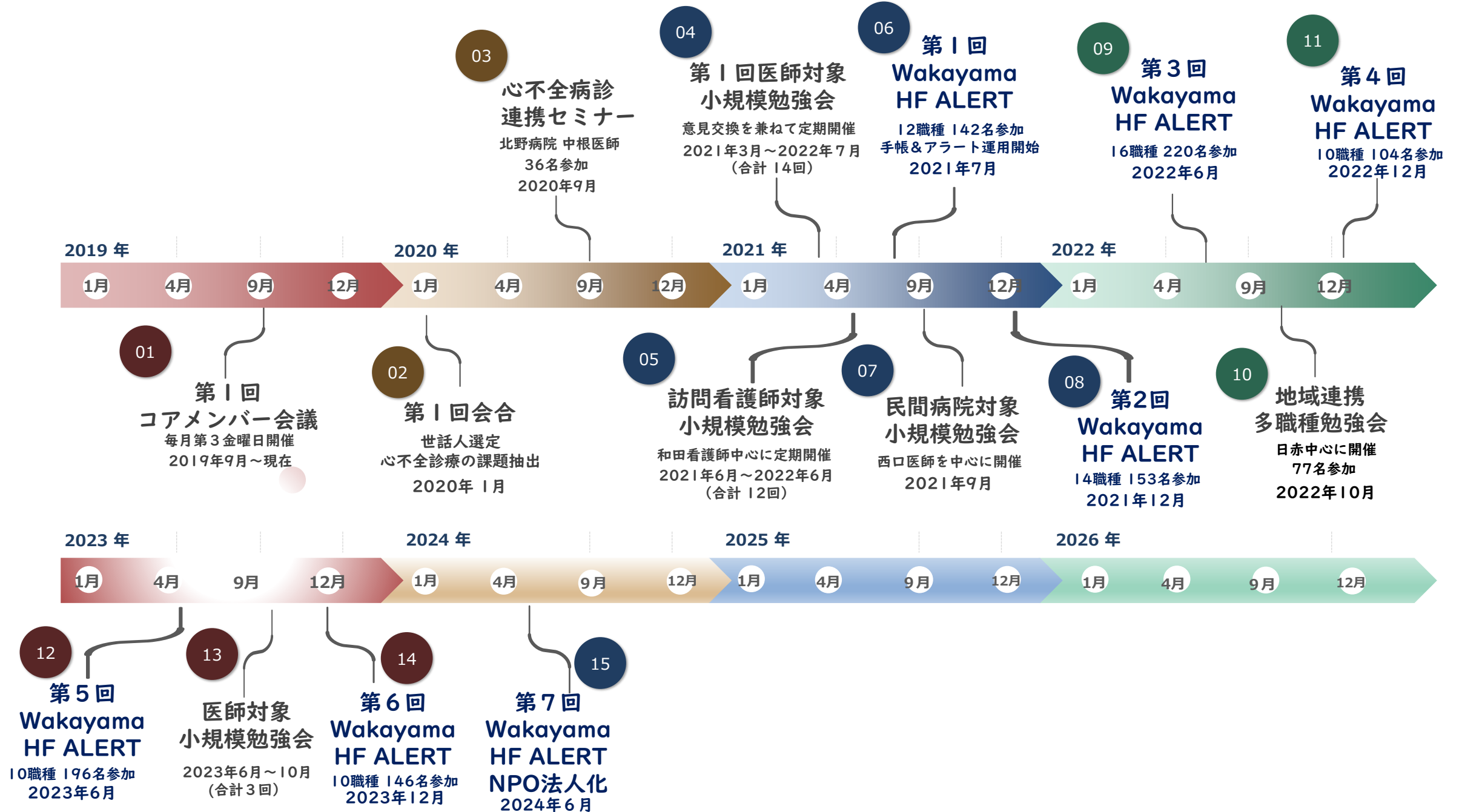
【開催回数】

- ・HFアラートの会:6回
- ・小規模研修会(開業医向け): 17回
- ・小規模研修会(訪問看護向け):12回
- ・小規模研修会(ケアマネ向け): 1回
- ・多職種研修会:1回

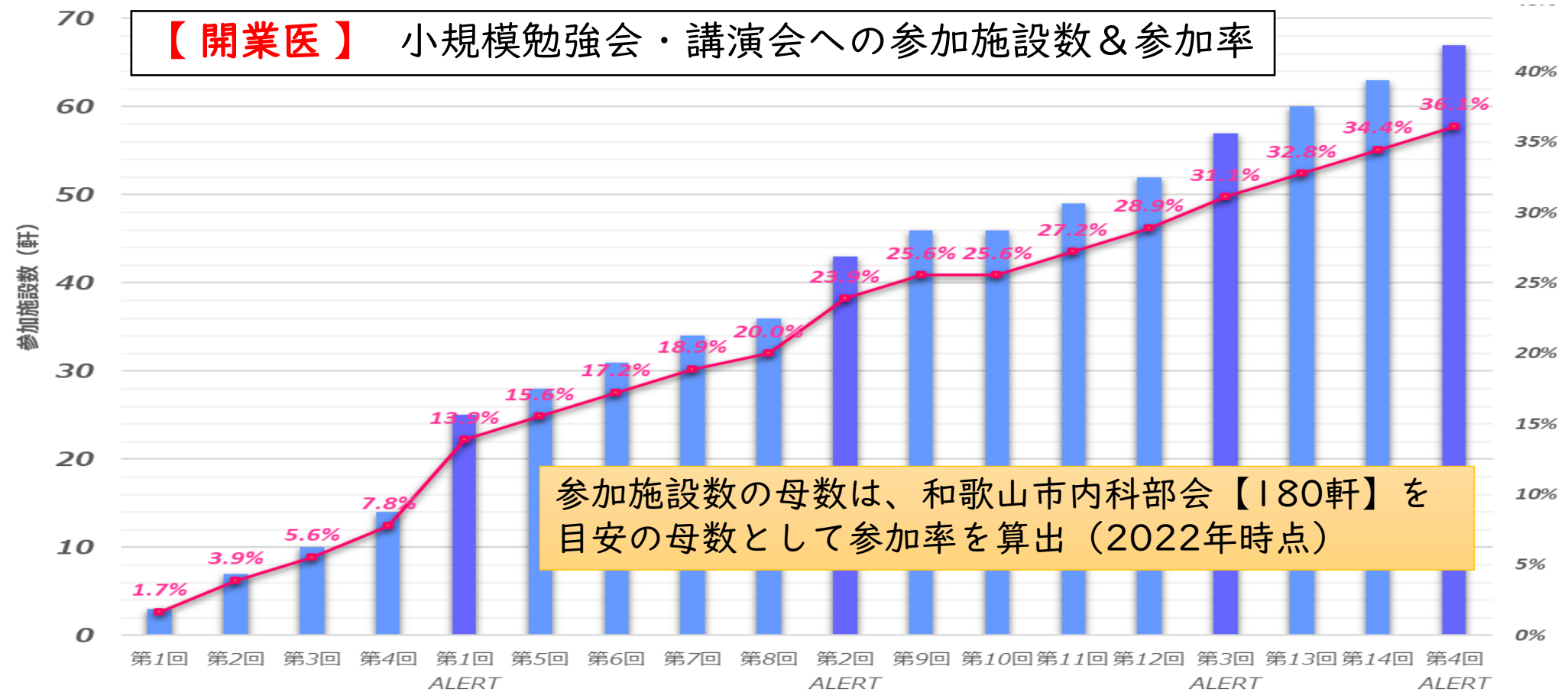
重複参加者あり

看護協会やケアマネ対象研修・他施設での研修は合計に含まれていません

和歌山心不全地域連携の会 ～発足からこれまでの歩み～



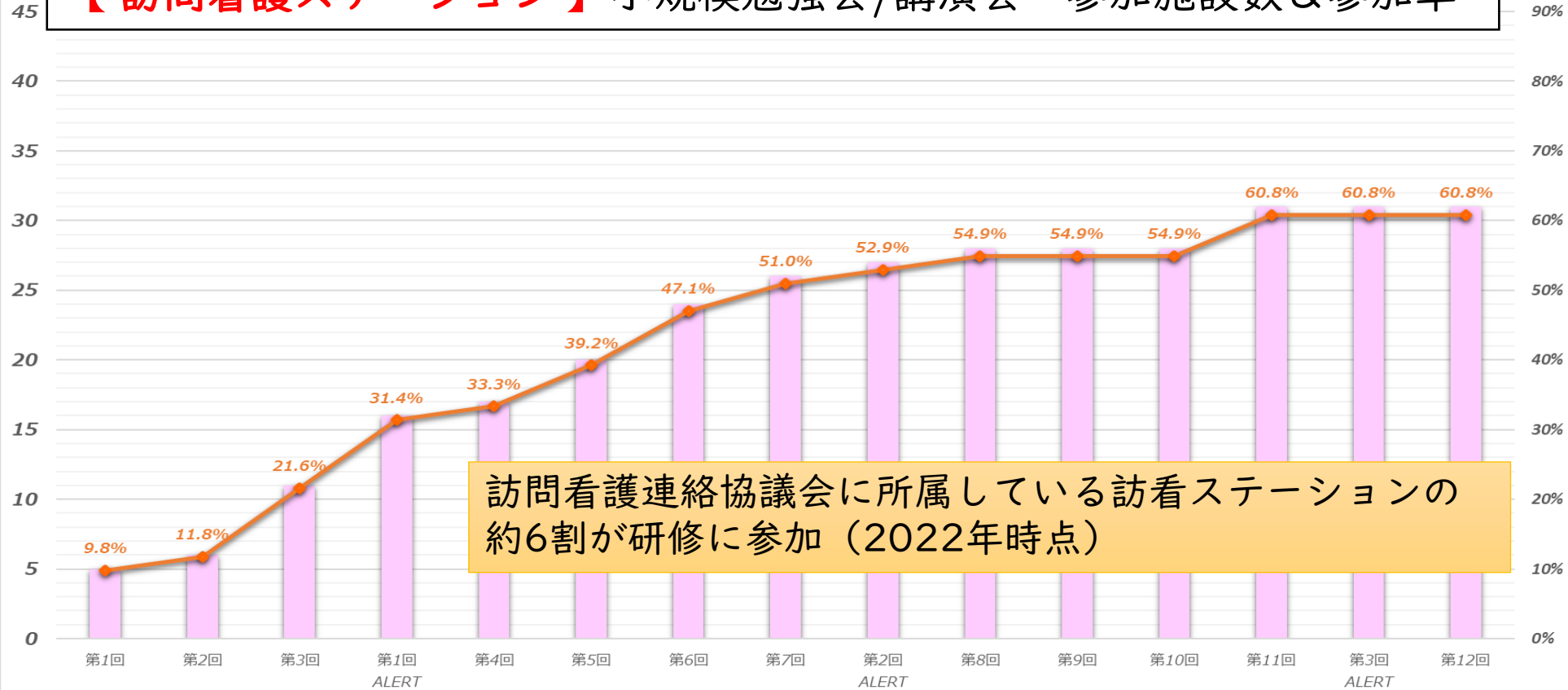
取り組み③:心不全アラートを地域に広める活動



開業医	第1回	第2回	第3回	第4回	第1回 ALERT	第5回	第6回	第7回	第8回	第2回 ALERT	第9回	第10回	第11回	第12回	第3回 ALERT	第13回	第14回	第4回 ALERT
参加施設数	3	4	3	4	20	3	3	3	2	18	4	3	5	3	18	3	3	17
参加者数	3	4	3	4	20	3	3	3	2	18	4	3	5	3	19	3	3	18
新規施設数	3	4	3	4	11	3	3	3	2	7	3	0	3	3	4	3	3	3
新規者数	3	4	3	4	11	3	3	3	2	7	3	0	3	3	5	3	3	4
施設数推移	3	7	10	14	25	28	31	34	36	43	46	46	49	52	56	59	62	65
参加者数推移	3	7	10	14	25	28	31	34	36	43	46	46	49	52	57	60	63	67
施設参加率 (母数:180軒)	1.7%	3.9%	5.6%	7.8%	13.9%	15.6%	17.2%	18.9%	20.0%	23.9%	25.6%	25.6%	27.2%	28.9%	31.1%	32.8%	34.4%	36.1%

取り組み③:心不全アラートを地域に広める活動

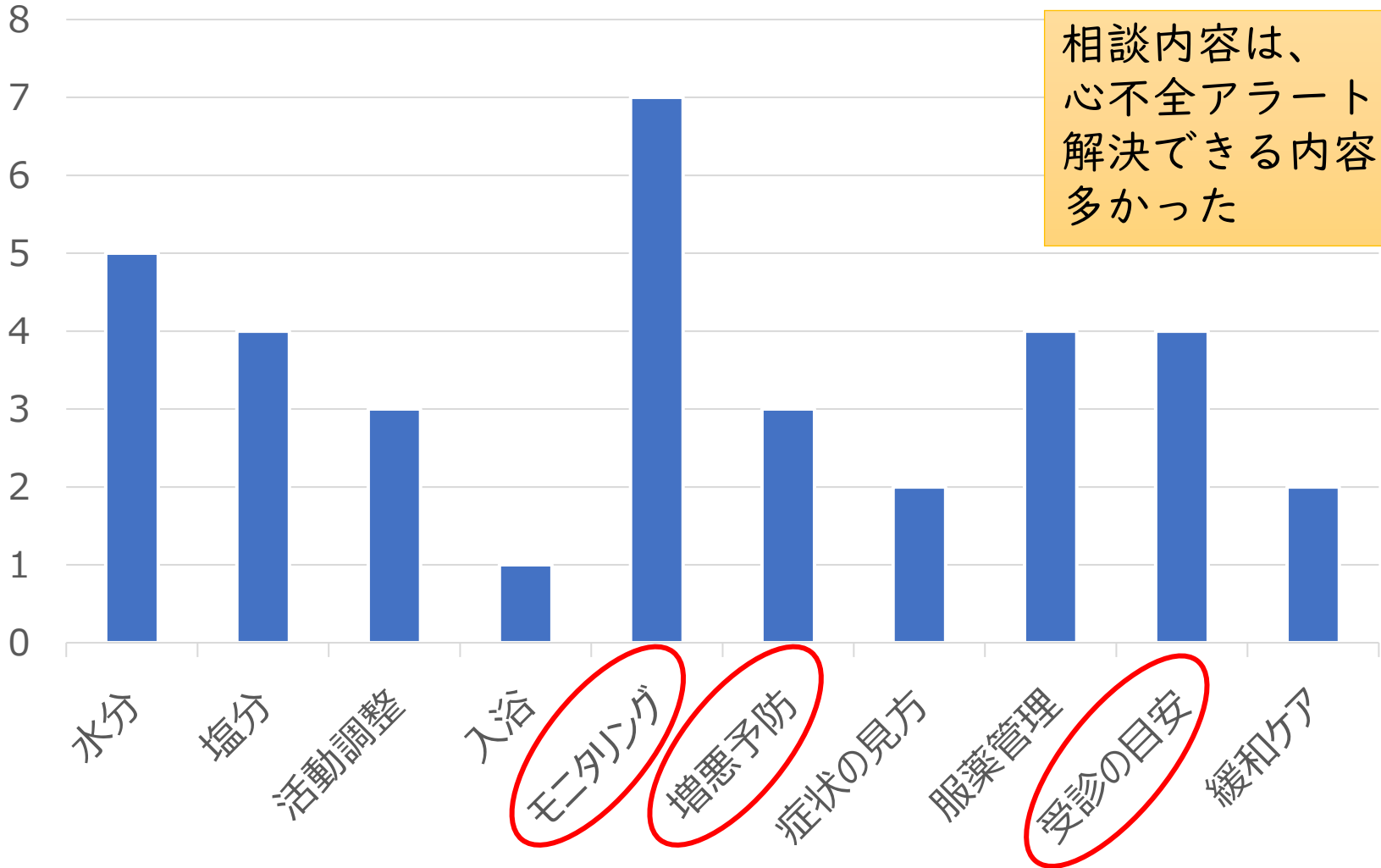
【訪問看護ステーション】小規模勉強会/講演会 参加施設数&参加率



訪問看護連絡協議会に所属している訪看ステーションの約6割が研修に参加 (2022年時点)

開業医	第1回	第2回	第3回	第1回 ALERT	第4回	第5回	第6回	第7回	第2回 ALERT	第8回	第9回	第10回	第11回	第3回 ALERT	第12回
参加施設数	5	1	5	11	4	3	4	2	7	2	3	2	3	8	3
参加者数	6	15	5	17	4	3	5	4	13	9	5	2	10	19	5
新規施設数	5	1	5	5	1	3	4	2	1	1	0	0	3	0	0
新規者数	6	15	5	6	1	3	5	4	3	7	3	0	10	4	1
施設数推移	5	6	11	16	17	20	24	26	27	28	28	28	31	31	31
参加者数推移	6	21	26	32	33	36	41	45	48	55	58	58	68	72	73
施設参加率 (母数:51軒)	9.8%	11.8%	21.6%	31.4%	33.3%	39.2%	47.1%	51.0%	52.9%	54.9%	54.9%	54.9%	60.8%	60.8%	60.8%

訪問看護師からの相談内容



相談内容は、
心不全アラートや心不全手帳で
解決できる内容のものが
多かった

訪問看護師さんやケアマネさんと連携している場合

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)

看護サマリーに用紙を
同封し情報共有

訪看ステーション研修会の
相談内容から追加した
取り組み

和歌山「心不全アラート」について



研修参加した全ケアマネジャーが心不全罹患者を担当

心不全ってどんな病気？
ケアマネジャーが悪化のサインを見つけよう
～和歌山心不全地域連携の会での取り組み～

和歌山心不全地域連携の会
日本赤十字社和歌山医療センター
慢性心不全看護認定看護師・心臓リハビリテーション指導士
和田 直子



*2022年3月に研修会を開催
20名のケアマネジャーが参加

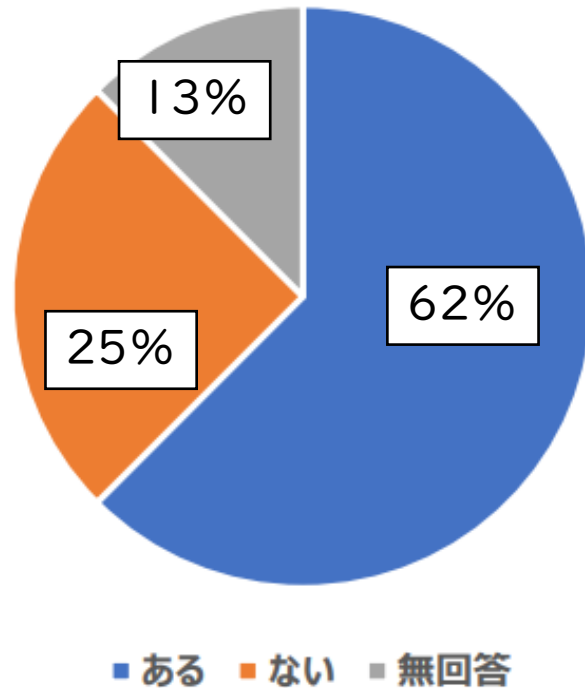
心不全パンデミック



心不全の
世界的な大流行

受診をすすめるタイミングでのケアマネジャーの困りごと

心不全の利用者さんに、受診を勧めるタイミングで困ったことはありますか？

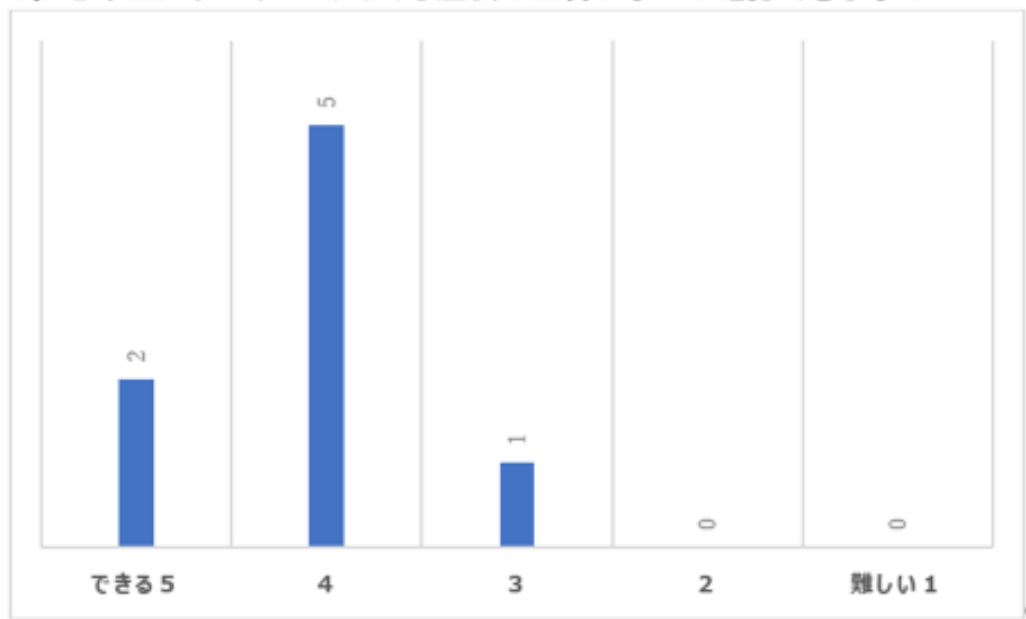


受診すべき根拠として、
心不全アラートを活用

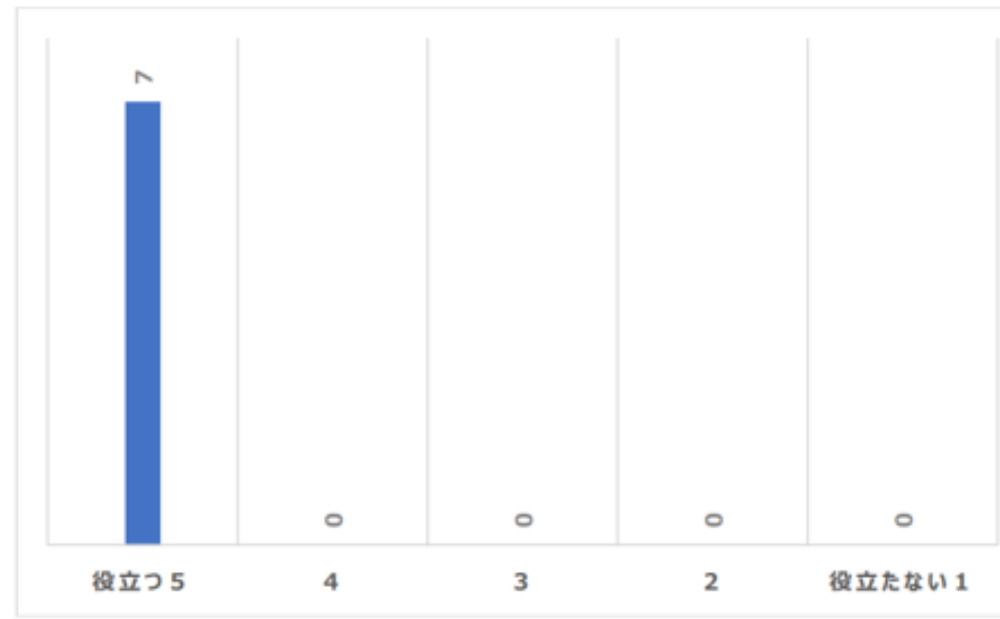
- 明らかに症状が悪化しており受診を勧めるも本人が拒否
- 症状が軽減すると通院に消極的になる
- 浮腫や倦怠感があっても本人は『たいしたことない、いつもこんなもの』と受診を促しても受診に至らない
- 浮腫も体重も増加しているが、息苦しさがないと受診しない
- **受診すべき根拠が不明確なため**

研修終了後アンケート結果

6. 心不全アラートにてでてる症状の出現がないか確認できますか？←



8. 心不全手帳は利用者さんの心不全の悪化を把握するのに役立ちますか？



理由

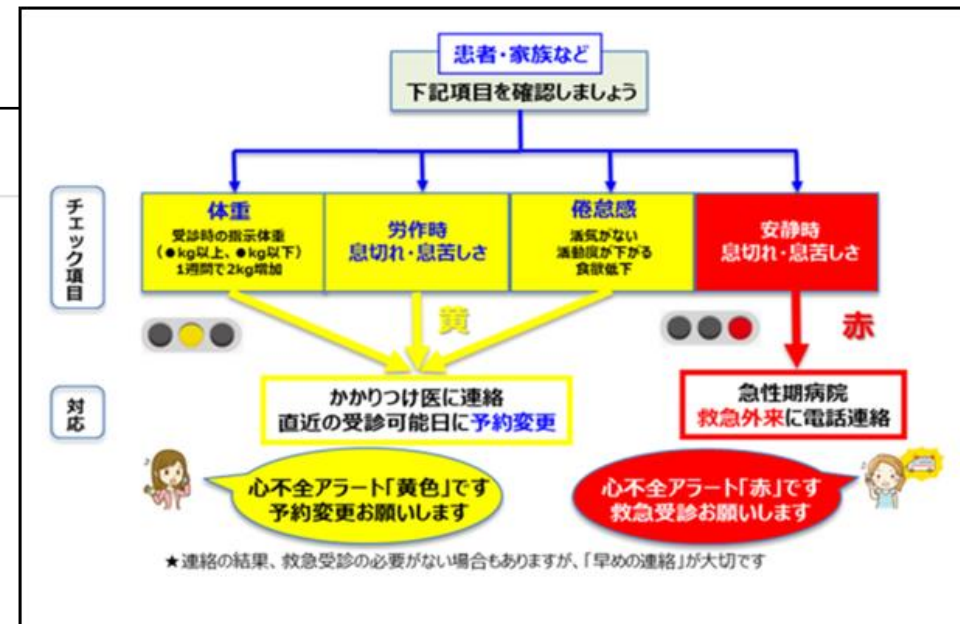
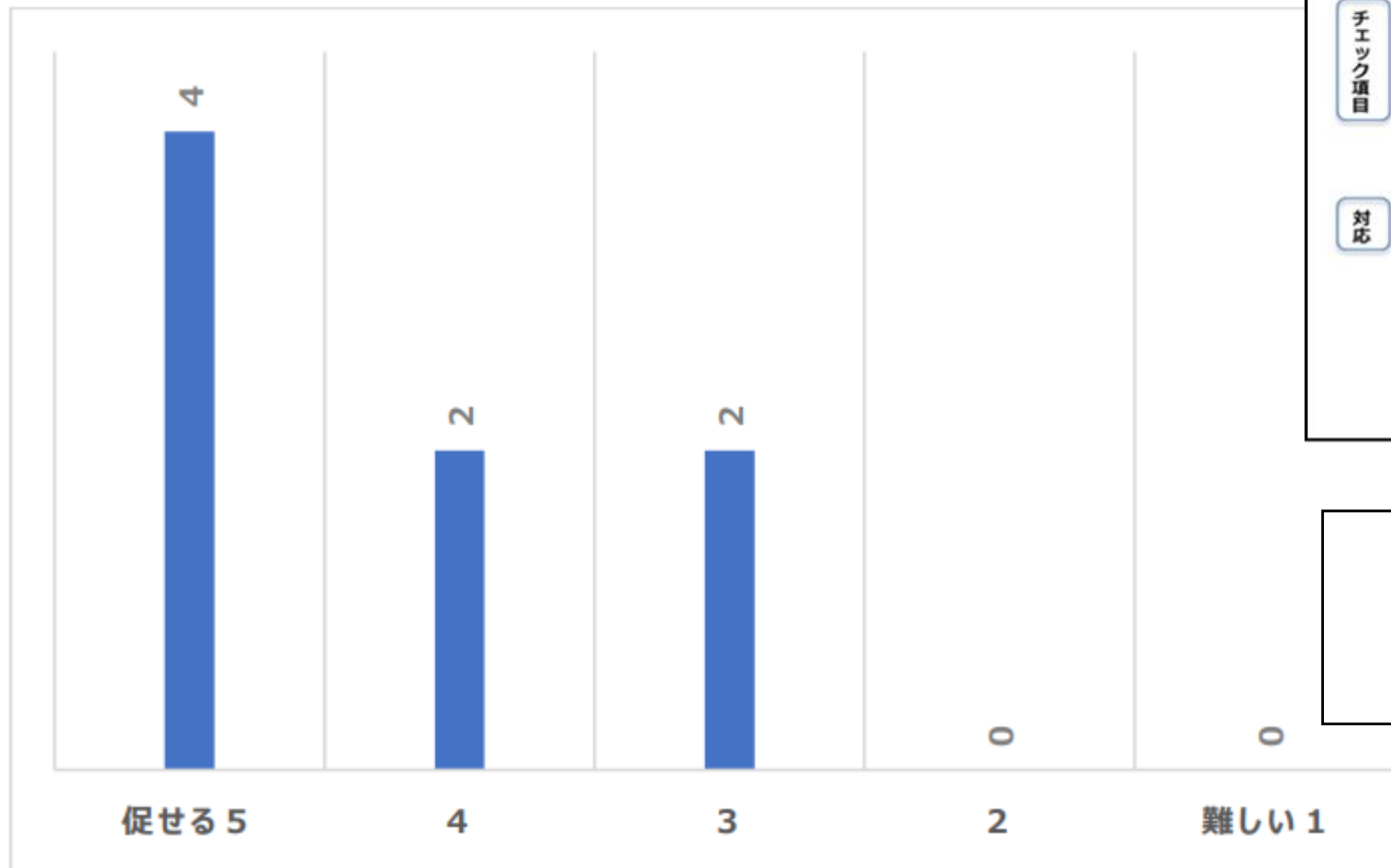
- ・アラートの考え方はわかりやすい
- ・概ねできるような気がする
- ・息切れや息苦しさ、倦怠感の度合いがわかりにくい

理由

- ・内容がわかりやすい×2
- ・関係者で確認できる
- ・客観的な指標で把握できるのが良い

心不全アラートはケアマネジャーにも好評

9. 心不全アラートに従って受診を促せますか？



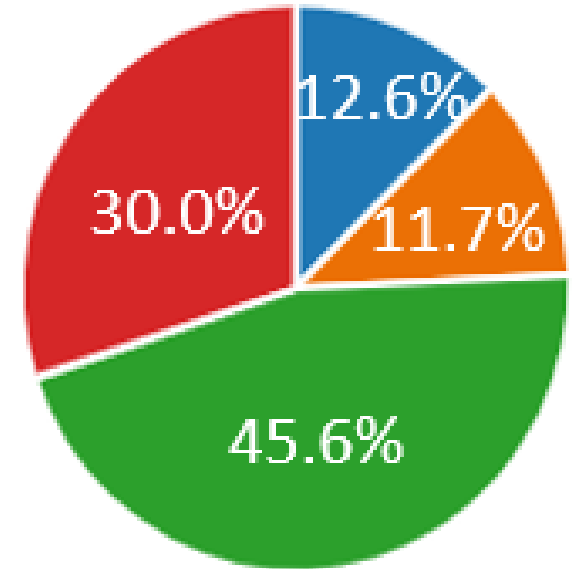
理由

- ・わかりやすいので促せる
- ・毎日適切に記録していれば促せる

取り組み④:手帳やアラートの認知度の変化（調査）

”和歌山心不全手帳”、”和歌山心不全アラート”はご存知ですか？

● 全く知らない	13
● あまり知らない	12
● 知っている	47
● よく知っている	31



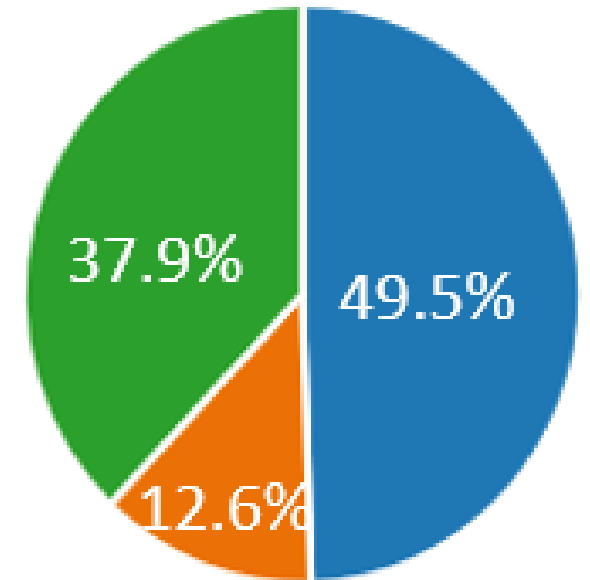
WAKAYAMA HF ALERT での手帳の認知や手帳利用率は、
着実に高まっている

2023.6.1

取り組み④:手帳やアラートの認知度の変化（調査）

”和歌山心不全手帳”の使用経験について教えてください。

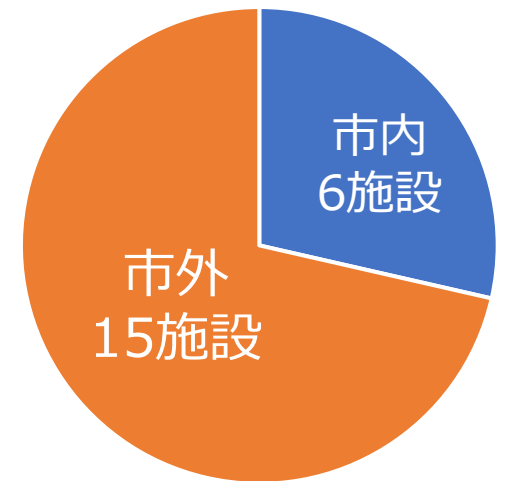
● 使用経験なし	51
● 1人だけ使用	13
● 複数人で使用	39



WAKAYAMA HF ALERT での手帳の認知や手帳利用率は、着実に高まっている

2023.6.1

取り組み④:手帳・アラートの認知度の変化（調査）

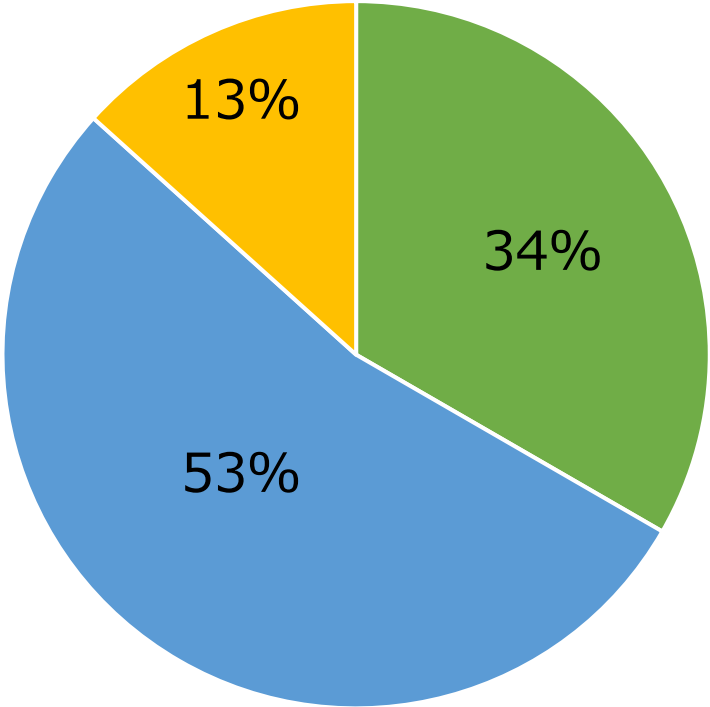


～2023年看護協会での心不全研修の様子～

Web含め和歌山県内の
看護師53名が参加

取り組み④:手帳やアラートの認知度の変化（調査）

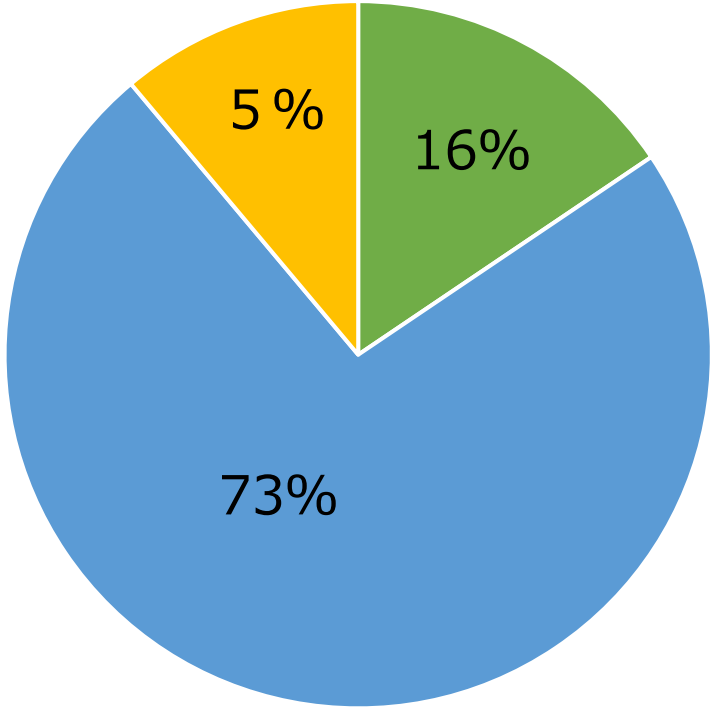
和歌山心不全手帳を使用している患者や利用者さんを担当したことがありますか？



N = 45

■ ある ■ ない ■ 未選択 ■

和歌山心不全アラートを知っていますか？



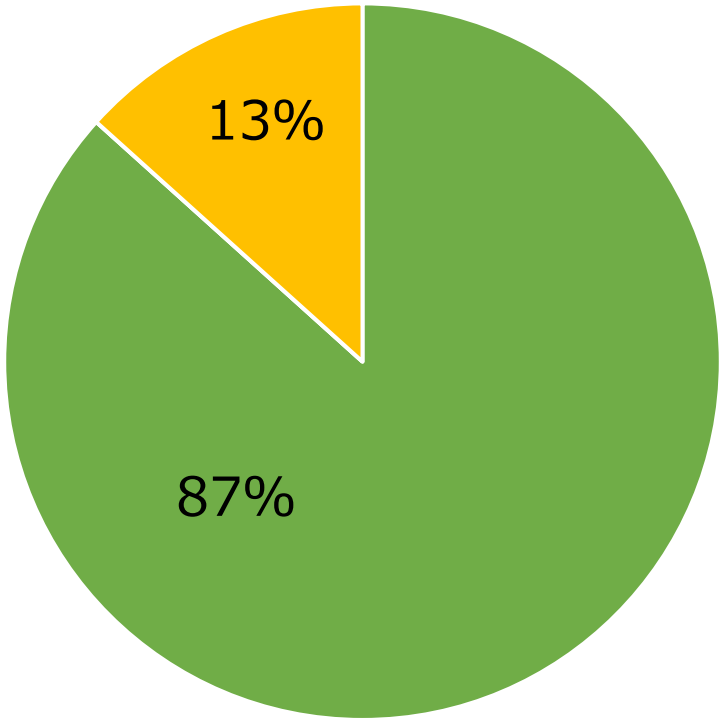
N = 45

■ 知っている ■ 知らない ■ 未選択

WAKAYAMA HF ALERT 外研修では、手帳の認知や手帳利用率は低く、引き続き努力が必要である

取り組み④:手帳やアラートの認知度の変化（調査）

受診の目安として和歌山心不全アラートは有効だと思いますか？



WAKAYAMA HF ALERT 外研修では、手帳の認知や手帳利用率は低いが、アラートの有効性には賛同あり
ひろく認知してもらえる活動続ける

N = 45

■ 思う ■ 思わない ■ 未選択

取り組み⑤：ICTを用いた重症重症化予防への取り組み ～情報共有システム～



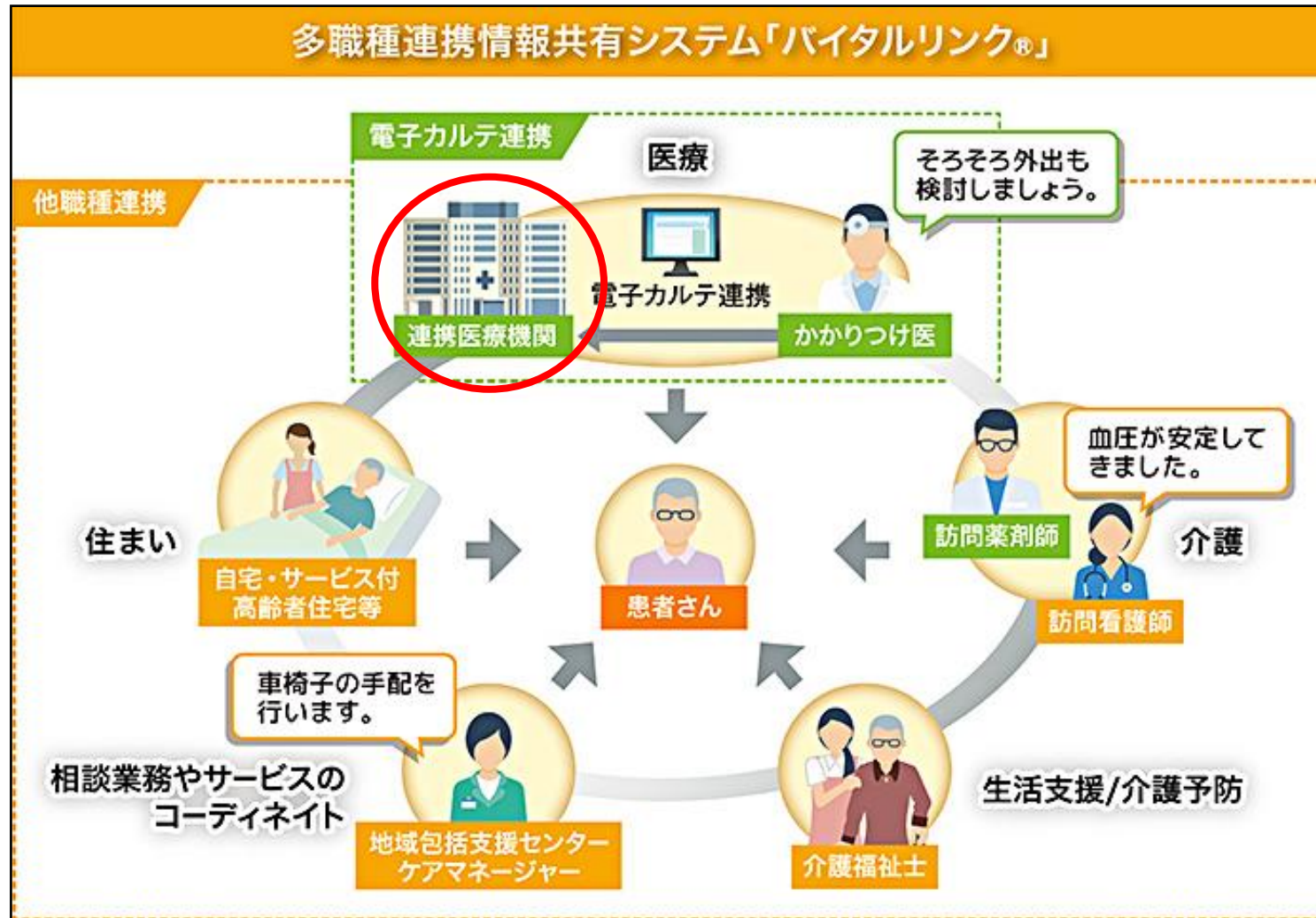
運用目的

先進的な地域包括ケアシステムの構築
訪問看護スタッフの疑問・不安を解消する
心不全再増悪の予防・早期発見

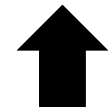
導入想定患者

半年以内の心不全再入院
自宅での自己管理困難で在宅支援が必要
訪問看護特別指示書交付

取り組み⑤：ICTを用いた重症重症化予防への取り組み ～情報共有システムの今後の展望～



ICTでの連携のハブを
和歌山県内で統一



真の意味での地域連携



現在のICT連携のハブは
日本赤十字社和歌山医療センター

2024.8月時点

取り組み⑥：心不全に関する勉強会・講演会 ICT連携施設対象地域連携の会in日本赤十字社和歌山医療センター

バイタルリンク連携施設対象 地域連携 座談会

平素より心不全患者さまの地域連携に、ご協力いただきありがとうございます。

昨年12月からバイタルリンクでの心不全患者様の地域連携を開始し約1年経過します。

訪問看護師さん、地域の開業医の先生方のご尽力もあり、短期間での再入院を繰り返していた患者さまが在宅で半年過ごせた事例や、おそらく和歌山では初症例となる在宅カテコラミン症例を経験することができました。

各施設とは個別に、お話しすることはあっても、連携施設で集まって、普段の困りごとや、これからの連携方法などを気軽に話し合う機会はなかったため、今回、このような企画を検討してみました。

せっかく、当院まで来ていただくので、循環器医師に、心不全の最近の治療薬についてショートレクチャーをお願いしております。気軽な気持ちでご参加ください。

事前のお願い：

ご参加前に右側QRコードよりアンケートへのご協力をお願い申し上げます。



※出来れば施設内でバイタルリンクをお使いになられている皆様ご回答賜れますと幸甚に存じます。

●11月29日（水）19時～20時

日本赤十字社和歌山医療センター 西館1階 101会議室

※当日、無料駐車券は発行いたしますので、お車で越しの際は、当院駐車場をご利用ください

19：00-19：20 ショートレクチャー
『心不全の最近の治療薬』

19：20-20：00 座談会
バイタルリンクでの心不全患者さんの
地域連携について

問い合わせ窓口

：バイタルリンクのメールもしくは下記までメールください
naokotamamomo@yahoo.co.jp

日本赤十字社和歌山医療センター
循環器内科・看護部



バイタルリンク連携施設対象の研修&座談会 年1回開催中

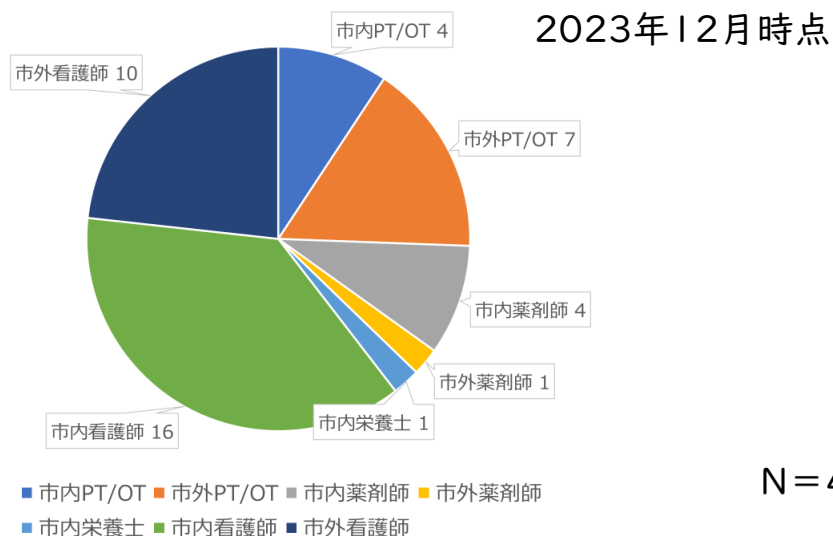
心不全地域連携における到達目標

1. 病院間、病診間、医師会、訪問看護ステーション連絡協議会、地域包括支援センター、などと**連携**して**心不全再入院予防**にとりくむ。
2. 地域で働く医療、介護スタッフに対して**心不全に関する勉強会・講演会**を定期的におこなう。
3. 心不全患者の患者背景、身体機能、生活機能、検査結果、処方内容などの**情報を共有できるシステム**（情報ネットワーク、医療介護用SNS、心不全連携パス・心不全手帳など）を用いて地域で連携する。
4. 地域の医療、介護スタッフが**循環器の専門スタッフ**（循環器医、心不全看護認定看護師、心リハ指導士、療養指導士）に**相談できる窓口**を設ける。

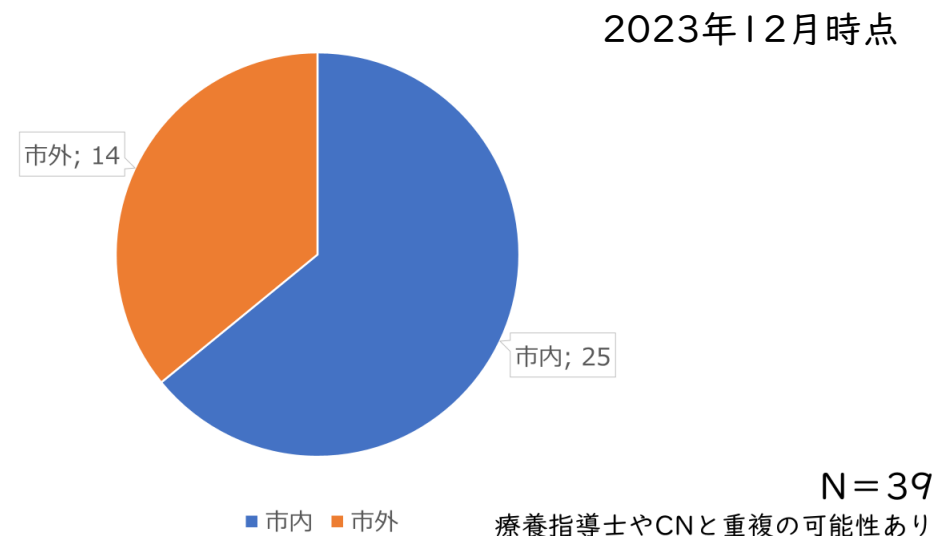
目標に向かって
現在も取り組み中!!

私たちと一緒にNPO法人和歌山心不全アラートで活動しませんか？

心不全療養指導士（公表されている人数）



心臓リハビリテーション指導士（公表されている人数）

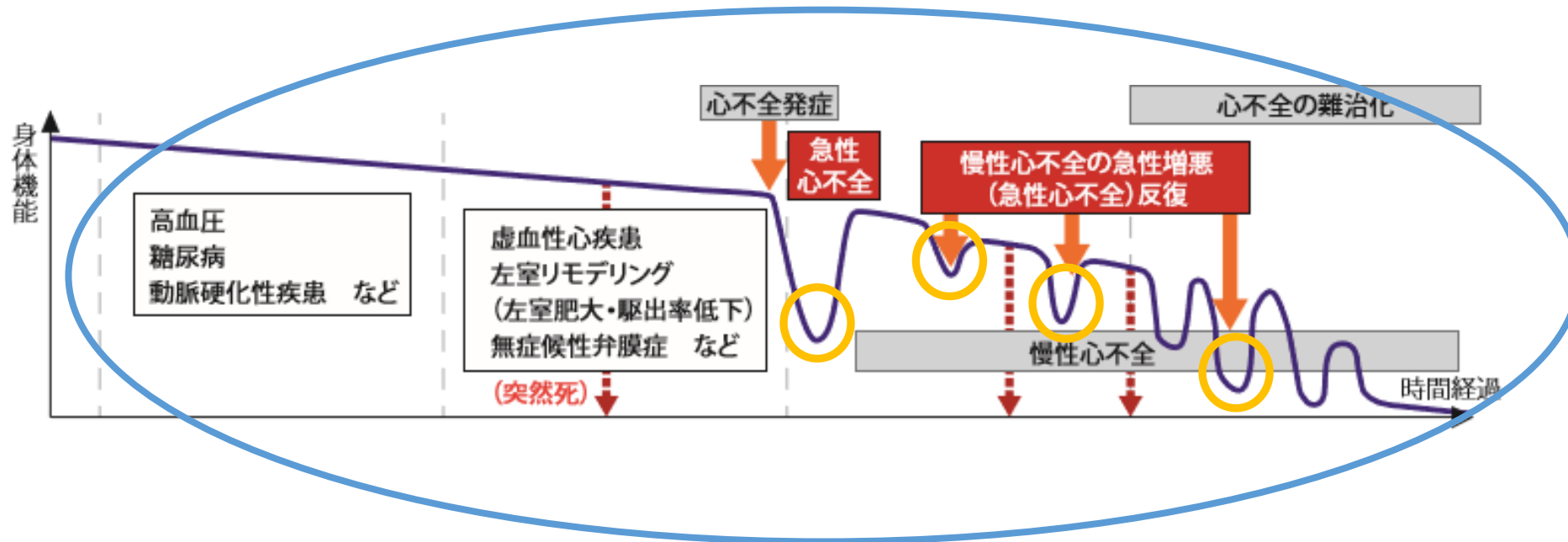


心不全看護認定看護師は県内に2名（公表されている人数）

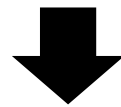
2023年12月時点

みなさんと連携し、心不全の予防から重症化回避、再入院予防への活動を目指しています。
私たちの活動に興味があれば、[HPのお問い合わせフォーム](#)から、ご連絡ください

NPO法人和歌山心不全アラートの活動



○ 心不全増悪時の療養支援だけで心不全増悪を防ぐには限界がある



○ 地域全体で心不全の予防から重症化回避、再入院予防を目指した活動を



特定非営利活動法人
和歌山心不全アラート

NPO Wakayama Heart Failure Alert