

慢性心不全看護 認定看護師



写真は患者様に許可を得て、撮影・掲載しています。



【どんな質問にのっつもらえますか】
心不全に関する事なら何でも相談できます。診断・治療方法・これからの生活・ご家族のこと・体や心の様々なつらさについても相談できます。これらのことについて何かお困りのことがありましたらお声をかけてください。また、患者を支えている、ご家族からのご相談も受けております。心不全治療を受けられるあなたの生活を支えます。

【心不全とはどんな病気ですか】

心不全とは、心臓の機能が悪いために息切れやおくみが始まったり、だんだん悪くなって、生命を縮める病気です。心不全の原因となる心臓の病気には、狭心症や心筋梗塞、心筋症、心臓弁膜症、不整脈などがあります。原因と病期をきちんと検査し、治療していくことが大切です。



【院内での活動】 心臓リハビリテーション

当院では2014年より入院患者さんを対象に心臓リハビリテーションを開始し現在もこれを継続しています。2017年10月より心臓リハビリテーション外来（毎週火曜日午前・水曜日午後・金曜日午後）を開設し、入院中に行っていた心臓リハビリテーションを通院で継続できるようにになりました。

心臓リハビリテーションとはあまり聞きなれない単語かと思えます。心臓リハビリテーション（略して心リハ）とは、自分の病気のことを知ることから始まり、患者さんごとの運動指導、安全管理、危険因子管理、心のケアなどを総合的に行うものです。医師、理学療法士、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー、臨床心理士など多くの専門医療職がかかわって、患者さん一人ひとりの状態に応じたリハビリプログラムを提案、実施します。

慢性心不全看護認定看護師 鈴木麻美



専門的な知識と技術で支援いたします
患者様からのご要望に
応えていきます
お近くのスタッフにお声掛けください
Interprofessional Work : 多職種協働実践
山梨厚生病院 IPW推進プロジェクトチーム

管理栄養士からの 知って得する情報

塩分を控えよう

〈なぜ塩分を控えるの？〉

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。塩分を摂りすぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるために水分が多く必要です。その結果、血液量が増え高血圧だけでなく、心臓や腎臓にも負担がかかります。食が進んで、つい食べ過ぎてしまい、肥満にもなりやすくなります。そこで日頃から塩分を控え、高血圧をはじめとする生活習慣病を予防しましょう！

〈塩分摂取量の目標〉

日本人の食事摂取基準2020では
成人男性：1日7.5g未満、成人女性：1日6.5g未満と定められています。
ちなみに山梨県は男性：1日11.1g、女性：1日9.4gの塩分を摂っていて、男性も女性も目標より多くの塩分を摂っています。



〈塩分を減らすポイント〉

- ・日頃の食事から徐々に薄味に慣れる。季節の旬の物を使い、素材の味を生かした味にする。
- ・香辛料や酸味を使う。こしょう、七味、カレー粉、お酢、レモン、柚子などの利用。
- ・習慣的にしょうゆやソースをかけない。かける前に、まずは食べてみる。調味料がなくても十分おいしい料理もある。
- ・しょうゆやソースは「かける」のではなく「つける」直接かけずに、別皿にとって「つけだれ」で食べる。
- ・麺類の汁は残す。



塩分クイズ

～どれが一番塩分が多いでしょう？～

- Q1 a.味噌汁1杯 b.インスタントスープ1杯 c.コーンポタージュ1杯
Q2 a.塩鮭・中辛1切 b.ウインナー2本 c.ちくわ1本
Q3 a.うどん1杯 (汁を含む) b.ラーメン1杯 (汁を含む) c.ミートソースパスタ1杯
Q4 a.せんべい2枚 b.あんぱん1個 c.ポテトチップス10枚
Q5 a.味噌大さじ1杯 b.しょうゆ大さじ1杯 c.マヨネーズ大さじ1杯



何問正解できましたか？
意外に塩分が含まれる食品があるので、食品表示を見ながら注意しましょう！

クイズの答え Q1.コーンポタージュ (1.8g) Q2.ちくわ (1.9g) Q3.うどん (6.7g) Q4.せんべい (2.7g) Q5.しょうゆ (1.0g)

おすすめレシピ 〈葱のお焼き〉



材料 (1人分)
卵30g (1/2個)
長ねぎ25g
貝柱缶詰20g
薄力粉5g (小さじ2杯弱)
サラダ油5g (小さじ1杯弱)
ポン酢5g (小さじ1杯弱)

- 作り方
①長ねぎは食べやすい大きさに切る。
②卵を溶き、①の長ねぎと貝柱を加える。
③②に薄力粉を加え、よく混ぜる。
④フライパンにサラダ油をしき、
③を入れて中火で焼く。
途中で裏返し、弱火で火を通す。
⑤適当な大きさにカットして、ポン酢をかける。

注) 貝柱缶は汁も使用する。

エネルギー135kcal たんぱく質7.3g 塩分0.5g

参考資料 高血圧と、上手に付き合っていきましょう。ヘルシーダイアリー (公益社団法人 日本栄養士会)
日本人の食事摂取基準2020。平成28年 国民健康栄養調査報告 (厚生労働省)
食品成分表2021 本表編 (女子栄養大学出版部)

ご不明な点はお気軽にお尋ねください

管理栄養士 村松絹恵