



# 心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第4話

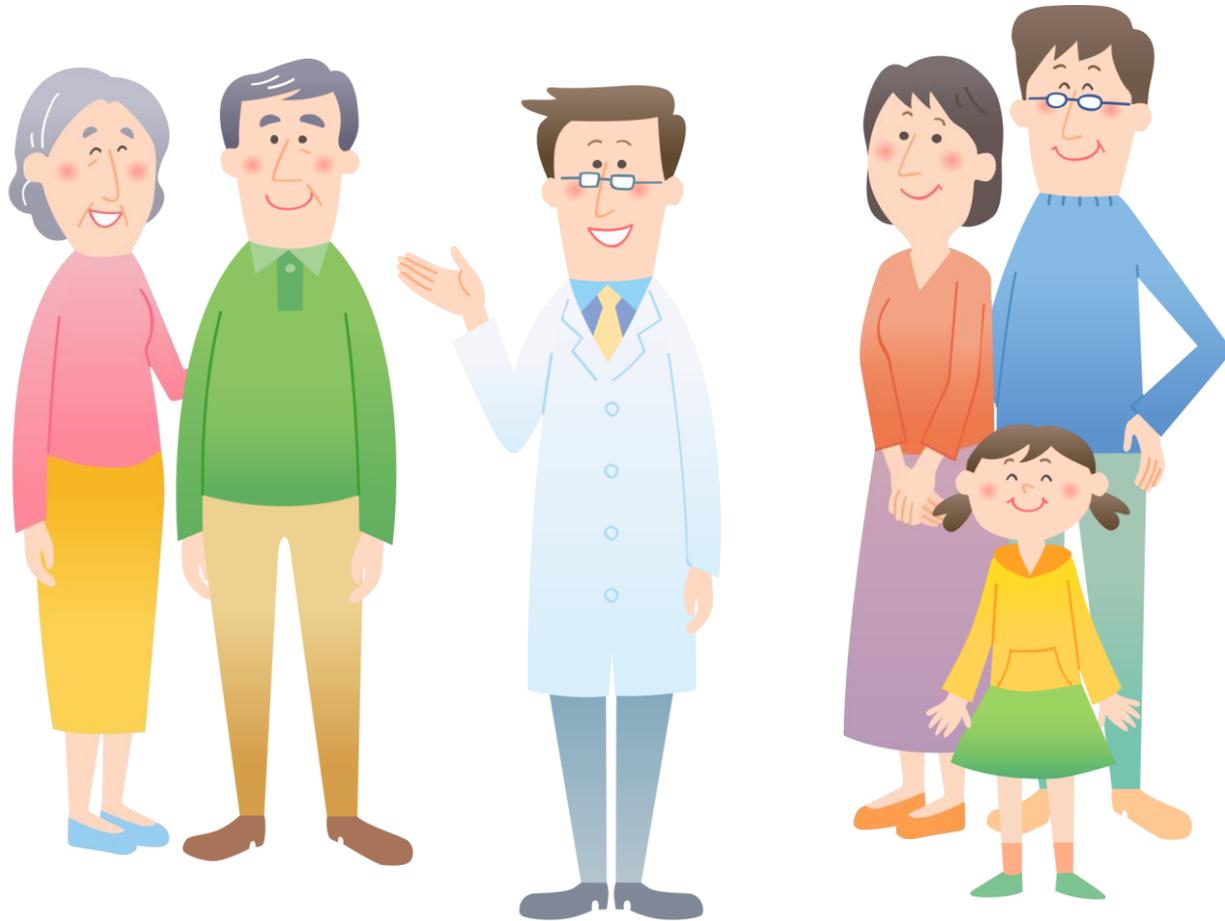
心不全と上手に付き合うコツ  
心不全の人生会議とは？

もうひとつ自己管理以外の大事なコツを  
みなさんにご紹介したいと思います



その7

もしもに備え、  
「人生会議」をおこなひましょう



人生会議(アドバンス・ケア・プランニング)のすすめ

私たちは、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、  
誰でも「もしもの時」が訪れます



「もしもの時」に備えて  
「人生会議」を  
してみませんか？



# 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

繰り返し考え  
話し合ってみよう



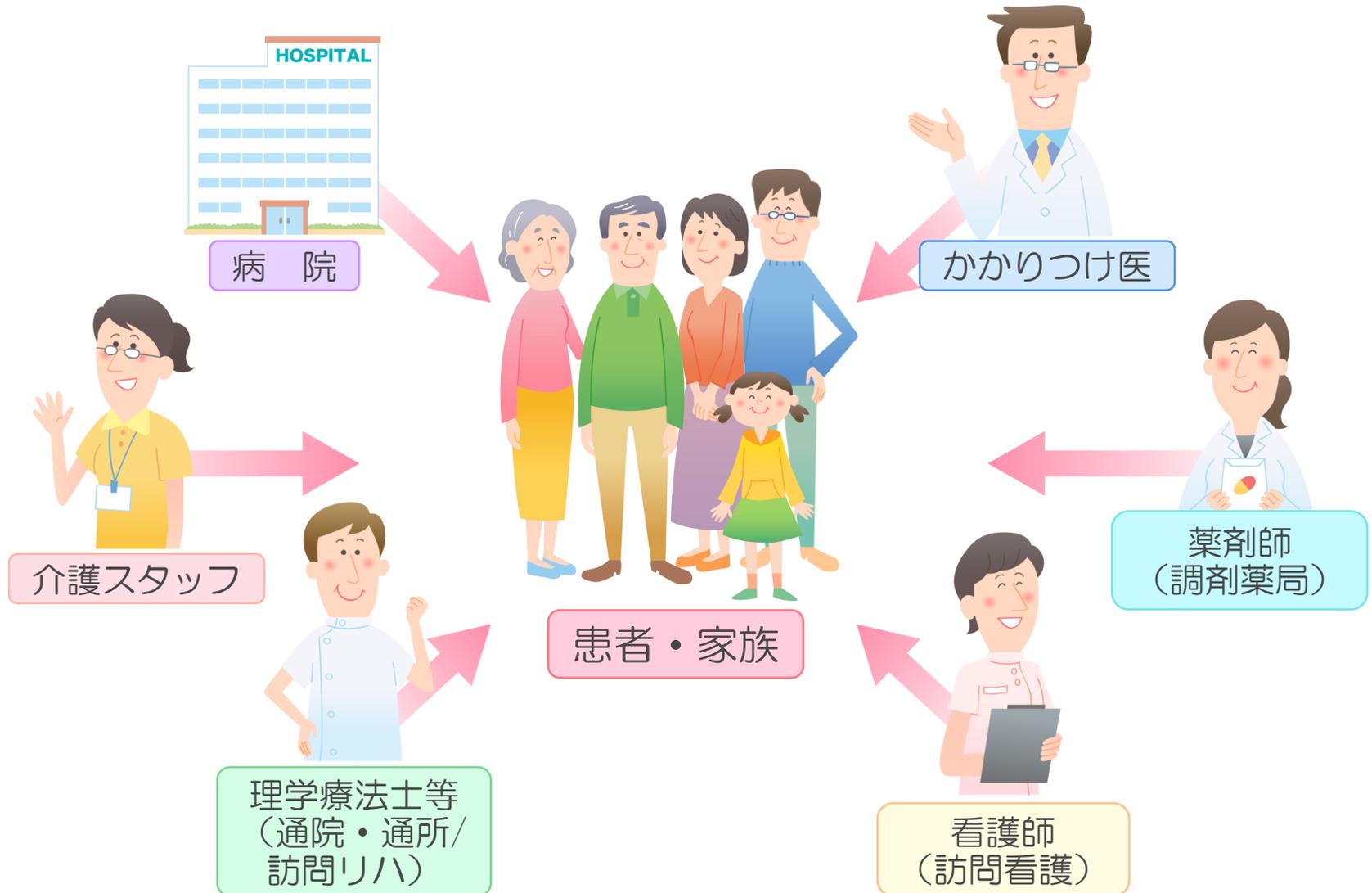


心不全と長く付き合って  
いくうちに  
辛い、苦しいときが  
あるかもしれません。

でも、あなたは  
一人ではありません。



# 地域の医療・介護スタッフみんなが あなたを支えてくれます



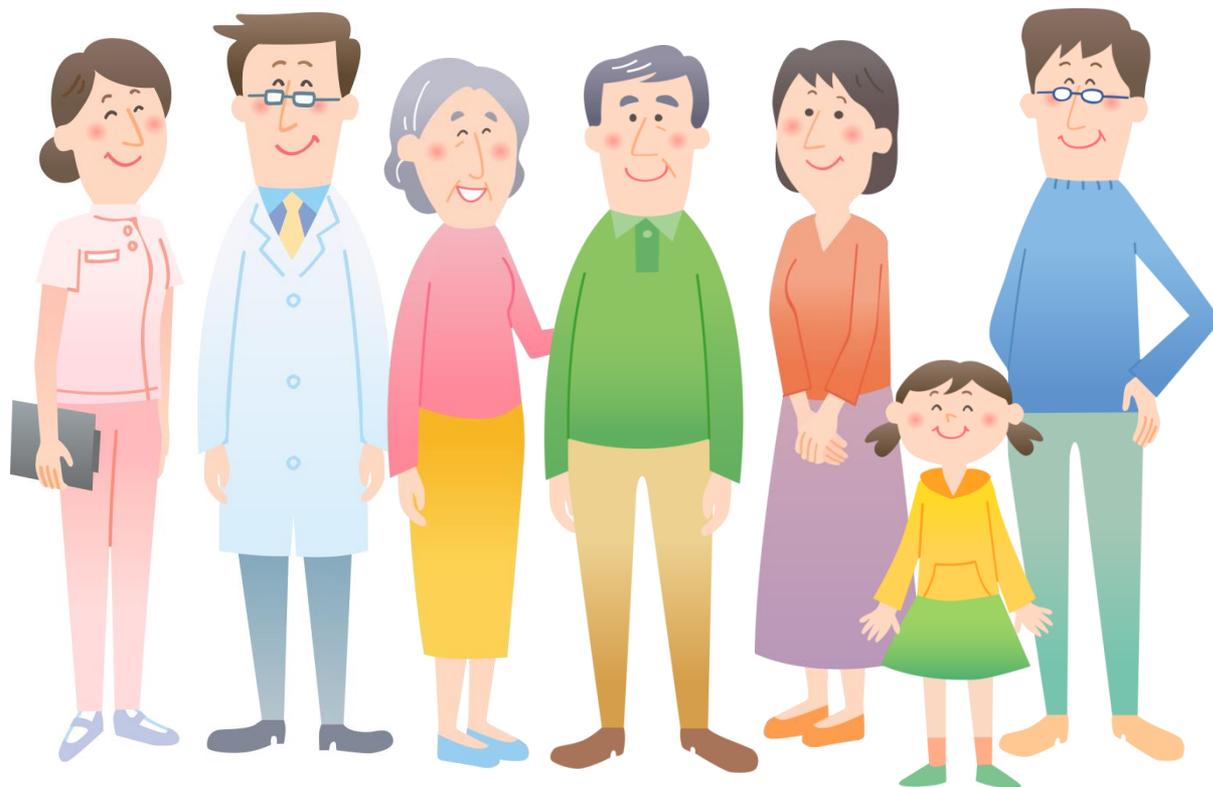
# 最後におさらいです

心不全と上手につきあう7つのコツは…

- ✓ 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・節酒
- ✓ 5. 感染予防
- ✓ 6. 心不全悪化の症状を認めたら  
医師・看護師に相談する
- ✓ 7. 人生会議をおこなう



全てを最初から完璧にやろうと思わず、医師・看護師と一緒に優先順位を決めて、できることから始めましょう。



あなたは一人ではありません。

心不全が悪くならないように  
自分らしい生き方ができるように  
困った時はいつでも医療スタッフに相談してください

平成30年～令和元年度厚生労働科学研究費補助金

「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業」

研究課題名：地域におけるかかりつけ医等を中心とした心不全の診療提供体制構築のための研究

研究代表者名：磯部 光章(榊原記念病院)

### 【心不全教育スライド作成ワーキンググループ】

五十嵐葵(聖路加国際病院)、門田一繁(倉敷中央病院)、神谷健太郎(北里大学)、  
衣笠良治(鳥取大学)、柴田龍宏(久留米大学)、中根英策(北野病院)、  
藤田愛(北須磨訪問看護・リハビリセンター)、水野篤(聖路加国際病院)、  
根井あずさ(東邦大学医療センター 大橋病院)、宮島功(近森病院)、弓倉整(弓倉医院)、  
横山広行(横山内科循環器科医院)、渡辺徳(北信総合病院)

### 【関連学会】

日本循環器学会、日本循環器看護学会、日本心臓病学会、日本心臓リハビリテーション学会、  
日本心不全学会、日本老年医学会