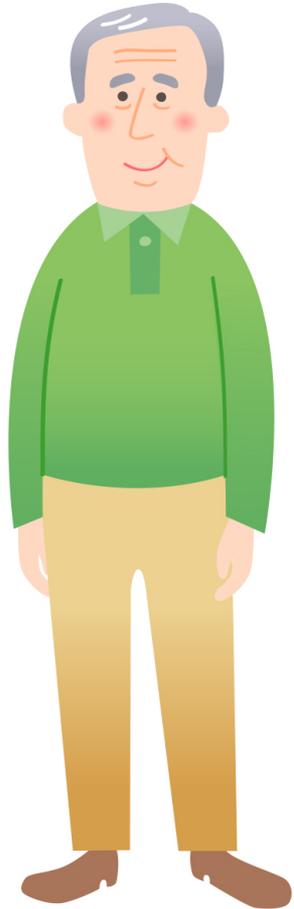




心不全と 上手に付き合うには ～心不全自己管理のすすめ～

第5話

心不全と上手に付き合うコツ
介護サービス利用のススメ



こころ まもる

心 守さんが
「心不全の自己管理のコツ」を
学んでから、
10年の月日が経ちました。

心 守さんは、現在78歳。

心 守さんの近況は…

- 長年連れ添った
愛する奥さんと死別



- 息子夫婦から同居を誘われましたが
住み慣れた家、地域で住みたいと希望し
一人で生活することを選びました



年をとるにつれて、物忘れが増え、体力も低下。
日常生活も負担に感じています。

- 掃除、洗濯、食事の用意など
家事が辛い



- 食事はコンビニ弁当などで塩分過多



- 筋力の低下で転びやすくなった



心不全の自己管理も難しくなっています。

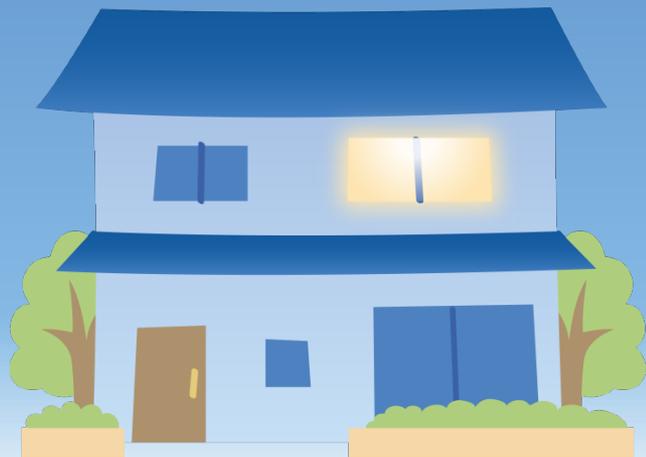
- 薬の飲み忘れ



- 体調チェックも忘れがち



そんなある日の、夜中 



救急車で病院に運ばれ
入院となりました…



入院中に主治医から介護サービスの利用を
すすめられ、

心 守さんは医療ソーシャルワーカーの
のぞみ か な え
望 香奈枝さんに相談しました

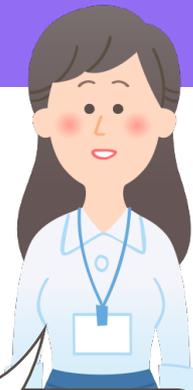


医療ソーシャルワーカーとは…



患者さんの悩みの
相談にのります！

具体的な解決策を
考えていきます！



その1 介護サービスを使い お薬の管理を支援

物忘れなどにより、お薬を飲み忘れると心不全が悪くなります

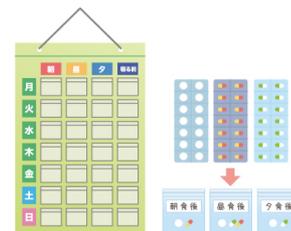
訪問看護

- 看護師が自宅に訪問
- 薬の確認や、服薬の調節を
かかりつけ医に提案



訪問薬剤 管理指導

- 薬剤師が自宅に訪問
- お薬カレンダーにお薬をセットしたり、
飲み忘れがないか、お薬の管理をサポート
- 薬の管理・相談や副作用をチェック





その2 介護サービスを使い バランスの良い食事を支援

栄養のバランスが悪いと塩分の過剰摂取による心不全増悪や栄養不足から体力が低下し介護が必要な状態になることがあります

配食サービス (介護保険外)

- 治療食を自宅に配達



訪問介護

- ホームヘルパーが自宅を訪問
- 調理、食材の買い物を支援





その3 介護サービスを使い 心臓にかかる負担を軽くする

体力が落ちた状態で、無理をすると心臓に負担がかかり心不全が悪化します

デイケア
(通所リハ)
訪問リハ

- 筋力・体力が落ちないようにリハビリテーションの実施
- 転倒によるけがの予防



訪問介護

- 体に負担が大きい家事の支援
- 心臓への負担を減らせる可能性



その4 介護サービスを使い 心不全悪化の症状を見逃さない



心不全悪化の症状がみられた場合、すぐに相談・治療を受ければ心不全増悪による入院を防げる可能性があります

デイサービス (通所介護)

- 日帰りで利用できる介護サービス
- 食事・入浴の支援、体調をチェック



訪問看護

- 看護師が自宅に訪問
- 体調をチェック



心不全患者さんが 介護サービスを利用するメリット

- 心不全管理を支援することで
心不全の悪化による入院が減る
- 体調をみてもらえるので
いざというとき安心
- 日常生活が楽になり、余裕ができる
- 住み慣れた家で
自立して暮らすことができる



介護保険を申請し、 ケアマネジャーとケアプランをたてましょう

薬の管理や体調を
みてもらえると
安心

家事を手伝って
もらえると
助かる



心 守さんのケアプラン



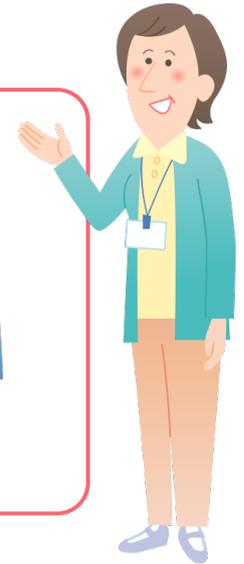
訪問看護
内服 体調のチェック



訪問介護
家事サポート



配食サービスの
利用

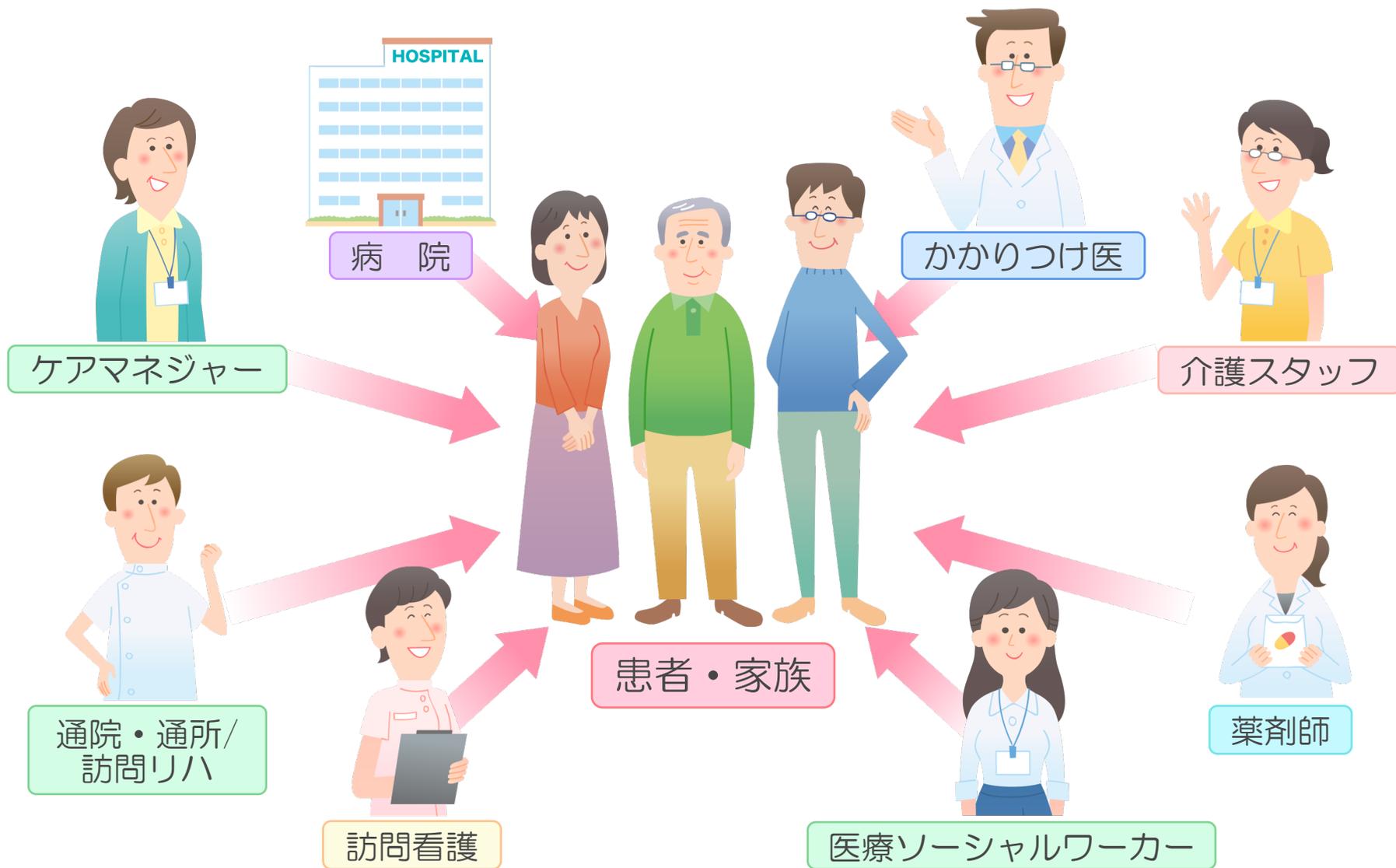


退院前カンファレンス

病院担当のスタッフは、地域の医療・介護スタッフに
申し送り、心さんは介護サービスの利用を開始しました。

その後、心 守さんは心不全悪化で入退院を繰り返すことはなく、
趣味などを楽しみながら幸せに暮らしています。

地域の医療・介護スタッフがあなたを支えてくれます さあ、介護サービスを上手に使いましょう



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
「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：磯部 光章（榊原記念病院/東京医科歯科大学）

【心不全教育スライド作成ワーキンググループ】

池亀 俊美（公益財団法人 日本心臓血圧研究振興会 附属榊原記念病院）、
伊東 紀揮（ゆみのハートクリニック）、江口 利信（社会医療法人祐愛会織田病院 連携センター）、
織田 良正（社会医療法人祐愛会織田病院総合診療科）、
衣笠 良治（鳥取大学医学部病態情報内科学分野）、小林 晶子（長野県北信保健福祉事務所）、
齋藤 慶子（ゆみのハートクリニック）、齋藤 正和（順天堂大学保健医療学部理学療法学科）、
関下 禅美（株式会社クスリの龍生堂薬局）、瀬藤 亮太（松江赤十字病院）、
根井 あずさ（東邦大学医療センター大橋病院）、服部 絵美（白十字訪問看護ステーション）、
堀部 秀夫（ゆみのハートクリニック）、水野 篤（聖路加国際病院）、宮本 昭彦（中高歯科医師会）、
宮本 喜高（宮本歯科医院）、渡辺 徳（JA長野厚生連北信総合病院）

【協力】

早坂 由美子（公益社団法人 日本医療社会福祉協会）

【協力学会・団体】

日本医師会、日本在宅医療連合学会、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、日本プライマリ・ケア連合学会、日本老年医学会

（五十音順 所属は2020年9月現在）