

## こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

はじめまして。名寄市立総合病院で心不全療養指導士として活動をしている看護師の宮腰です。広報なよろ10月号では、豊嶋<sup>とよしま</sup>医師から心不全とは何か、心不全になる原因などをお伝えしました。今月は私から「セルフモニタリング」の重要性についてお話しします。

名寄市立総合病院 心不全療養指導士  
みやこし 宮腰 看護師



### ★心不全とは

「心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって生命を縮める病気」です。

#### 測る

#### セルフモニタリングの重要性

心不全の悪化に気がつくためには、毎日のセルフモニタリングが必要です。血圧や体重を測る習慣をつけましょう。血圧や体重はなるべく毎日測定し、血圧手帳や心不全手帳に記載しましょう。

#### 気づく

#### 心不全の悪化に気づく

心不全が悪化すると・・・

- 1週間で2～3kg体重が増加する
- 動くと息苦しい
- むくみがある
- 食欲がない

#### 受診の相談

#### ～次回受診日を待たない～

心不全の悪化に気がついたときは、次回受診を待たずに、外来に相談してください。心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返し、そのたびに心臓や体の機能を低下させます。心不全悪化に気づき早めに外来を受診することで、入院せずに過ごせる場合もあります。

皆さまの健康をお守りし、住み慣れた地域で安心して過ごせるよう医療・介護に尽力したいと思っています。患者さんの思いや願いに寄り添える看護を目指してまいります。

次回は、名寄市立総合病院高橋<sup>たかはし</sup>管理栄養士のお話です。

◆問い合わせ  
地域包括支援センター地域包括支援係（名寄庁舎2階）  
☎ 01654③2111（内線3260）