

## こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

今回は、名寄市立総合病院循環器内科外来看護師の皆さんから、心不全の早期受診についてお話しいたします。

名寄市民の皆さんこんにちは！名寄市立総合病院 循環器外来の看護師一同です。循環器外来では、心不全患者さんができるだけ入院を避け、元気に過ごすことができるような看護を目指しています。医師、栄養士、理学療法士、調剤薬局、地域包括支援センター、ケアマネジャー、市内の各事業所などと協働し、患者さんが安心して医療・介護を受けられるよう努めています。



名寄市立総合病院循環器内科  
外来看護師の皆さん

### 心不全とは～早期受診のすすめ～

心不全は、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。心不全の悪化に気が付くためには、「測る」「気づく」「受診する」が大切です。

#### 測る セルフモニタリングの重要性

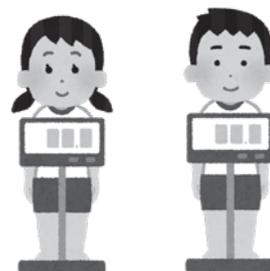
血圧と体重を測る習慣をつけましょう。

なるべく毎日測定し、血圧手帳や心不全手帳に記載して受診時に持参してください。

#### 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
- などの症状が出ます。



#### 受診する（相談する） 次回受診日を待たない

心不全の悪化に気が付いたときは、次回受診日を待たずに外来にご相談ください。

循環器外来の看護師がお話を聞いて、症状によっては受診日を早めるなど調整をします。

遠慮なくご相談くださいね。

市民の皆さんの健康を守っていきたいと考え、医療・介護・行政が三位一体となり、これまで広報活動やさまざまな連携を行ってきました。今年は全国的に行われている心臓（ハート）の日を、名寄市でも企画しています。令和5年8月11日（金・祝）に「ハート（心臓）の声が聞こえますか？」をテーマに、イオン名寄ショッピングセンターでイベントを行いますので皆さんぜひお越しください。医療・介護・行政一同、心よりお待ちしております！

次回は、名寄市立総合病院循環器内科病棟看護師より  
「自己管理の重要性」についてです。

◆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）