

「和歌山心不全手帳」の使用方法

－医療従事者用－

要点

- 和歌山心不全手帳（以下、心不全手帳）は心不全をもつ和歌山県民の健康の保持増進のために開発された手帳です。
- 心不全手帳は、心不全をもつ患者さんの病状や日々の経過を目に見える形にしたものです。
- 心不全手帳は、日々の心不全症状のモニタリングの結果を心不全アラートに従って受診行動に結びつけるためのものです。
- 心不全手帳は、自己管理手帳としてのほたらきのみならず、患者さんと患者さんに関わるさまざまな職種間のコミュニケーション（連携）を図る役割があります。

1. 心不全手帳の開発と使用目的

和歌山県では高齢化が進むとともに心不全の罹患患者数も増加し続けています。全国的にも患者数の増加は同様にみられ『心不全パンデミック』という状況が2030年頃までは続くといわれています。

心不全患者さんは、死亡率が高いだけでなく、心不全増悪による再入院率も高いと報告されています。心不全は、再入院の度に心機能が低下し、死亡率も上昇します。他にも、筋力の減少（筋萎縮）や低栄養などが加わって、ADL や運動耐容能の低下を招いてしまいます。そして、息切れや倦怠感などの症状がコントロールできなくなり、思うように動けなくなることで、住み慣れた自宅での生活が難しくなり、患者さんの生活の質（QOL）は低下してしまいます。

心不全の悪化による死亡や再入院を防ぐためには、患者さん・ご家族・医療・介護・福祉関係者が「協働」して対応することが必要です。患者さんにご家族には「心不全とは何か」「悪化を防ぐために何が必要か」を理解していただく必要があります。医療従事者は、個々の患者に応じた治療、栄養管理、リハビリテーションを実施するとともに、継続的なセルフケア支援が求められます。そして、心不全アラートに基づいた受診行動を促し、地域全体で患者さんを見守る体制が必要です。

心不全手帳は、患者さんやご家族が安心して地域で暮らせるよう、

- 自己管理を支援するツール
- アラートで受診のタイミングを明確にするガイド
- 医療・介護従事者間の連携を促進する共有媒体

としての役割を持ち、重症化の予防を目的に作成された手帳になります。

2. 心不全手帳の特徴

心不全手帳には、①携帯しやすい、②高齢者であっても理解できる内容、③ACPについて考えるきっかけになる、④心不全症状のセルフモニタリングにより心不全アラートに従って受診のタイミングがわかる、等の特徴があります。患者さんご家族、患者さんと多職種、地域における多職種間の情報共有ツールです。

3. 心不全手帳の使用方法

心不全手帳（図1）の使用方法について説明します。



和歌山県内の病院に心不全で入院した患者さんに医師、看護師などから配布します。

再入院された患者さんで、すでに配布されている場合は除きます。

手帳は1年間モニタリングできるようになっており、モニタリングすれば自然と、心不全アラートについて理解でき、受診行動がとれるようなしなやかさを意識して、作成しています。

心不全手帳は、患者さんが関わる様々な場所で、心不全とうまく付き合うための学習に使用しましょう。

図1：和歌山心不全手帳


表紙裏は、緊急時の対応を記載する欄で、氏名、連絡先、救急受診する病院の連絡先を書いてもらいます。患者さん、もしくは家族に書いてもらいますが、支援者がいない場合は、手帳配布時に記載して下さい。

緊急時に必要な情報 ～あなたのことを記載しておきましょう～		目次
あなたの氏名 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 生年月日 _____ 住所 _____ 緊急連絡先 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 _____ ☎電話 (_____) 間柄：配偶者、その他 (_____) ☎携帯電話 (_____) 間柄：配偶者、その他 (_____) 急性期病院 病院名 _____ ☎電話 (_____)		<ul style="list-style-type: none"> ● 心不全とは・・・ 3 ● 心不全手帳の使い方・・・ 5 ● 和歌山『心不全アラート』・・・ 6 ● 心不全の管理のコツ（Q&A）・・・ 9 ● 心不全の緩和ケア・・・ 29 ● 人生会議について・・・ 30 ● 自己管理表の使い方・・・ 34 ● あなたの自己管理の目安・・・ 36 ● 自己管理表・・・ 40～ ● あなたを支えてくれる人たち・・・最後のページ
119番通報のポイント ①『救急』であることを伝える ②救急車に来てほしい「住所」「施設名」を伝える ③「いつ、だれが、どうして、現在どのような状態なのか」をわかる範囲で伝える ④心不全の発症中で〇〇病院に連絡している ⑤通報している人の「氏名」「連絡先」を伝える ※尚かついる救急隊から、その他の状態確認等のため電話がかかってくる場合があります ●通報に伝えた連絡先の電話番号は、消すことができるようになっています ●その際、救急隊が到着するまでの応急手当の方法などを必要に応じて聞きます ●救急隊に伝える病院は、普段かかっている急性期病院を伝えましょう		


心不全とはどんな病気か、心不全の経過について患者さんと一緒に振り返り、再入院を減らす必要性について患者さん、家族に説明しましょう。心不全とうまく付き合うために必要な知識は、後のページを参照して下さい。

心不全とは

心臓の機能が悪いために、むくみや息切れが起こりだんだん悪くなって、生命を縮める病気です。



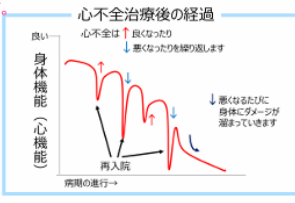
心不全は、高血圧、心筋梗塞などさまざまな疾患が原因となります。



再入院を減らす必要性

心臓や身体の機能は、入院の度に悪化する

改善しているのは心不全症状だけであり、身体機能（心機能）は、入院の度に悪化していきます。心不全再入院を契機に身体機能や心臓のポンプ機能は徐々に低下していきます。患者さまの中には、心不全が悪くなくても入院して治療すれば、症状がとれて楽になるので、良くなったと考えてしまう方もいます。しかし、良くなったのは心不全症状だけであり、身体機能や心臓のポンプ機能は、入院の度に少しずつ悪化していくため、可能な限り再入院を減らす必要性があります。



手帳の使い方・心不全アラートについて説明して下さい。心不全アラートに従って受診行動をとることで、心不全の重症化や再入院を予防できる可能性があります。診察時や通所介護サービス利用時には、携帯し医療従事者や介護支援者に見せるように説明して下さい。

手帳の使い方

この手帳は、『心不全』の患者さまに、体調や服薬状況をご自身で記録していただくためのものです。記録を主治医や看護師と一緒に確認することは、心不全の治療に役立ち、悪くなるのを未然に防いだり、回避することにつながります。

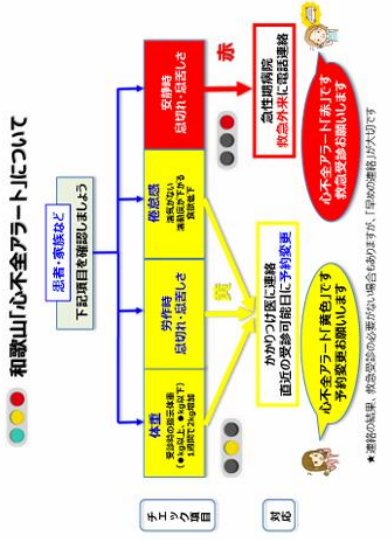
病院で手帳をもらう

自宅で体調（体重や血圧）をチェック、手帳に記入する

服薬・生活上の注意事項を守る

病院に通院して手帳を見てもらう
心不全アラートに従って受診する

和歌山「心不全アラート」について



★ 適切な風量、状態認知の必要がない場合もありますが、「100%の確信」が大切です

心不全アラートの症状について詳しく載せています。赤アラート・黄アラートの症状には、どのようなものがあるのか説明し、患者さんが体験した症状と合わせて一緒に振り返りましょう。

アラートに従って受診する場合は、かかりつけ医・急性期病院の受診の仕方も説明して下さい。

和歌山『心不全アラート』 受診の目安

もし、こんな症状があれば

緊急受診を考える状態



以下の症状が出現した場合には、ただちに連絡してください。



座っているだけでしんどい、息切れがする



冷汗が出て苦しい



横になると息苦しい
(座っている方がラク)



心不全アラート赤信号です

急性期病院に連絡し『心不全赤アラートの連絡です。救急外来をお願いします』と連絡しましょう。

和歌山『心不全アラート』 受診の目安

こんな症状がある場合は要注意！



早めの受診が必要な症状

毎日の体調を手帳に記録し、心不全の悪化を予防しましょう。もし、以下の症状が出現した場合には、早めに受診しましょう。



体重が2kgほど増えている



動く息苦しい
今まで平気だったことができない



足にむくみがある



心不全アラート黄信号です

かかりつけ医に連絡し、直近の受診可能な日に予約を変更してもらいましょう。

心不全とうまく付き合うための管理のコツをQ & A形式で載せています。患者さん自身が読んで学習できる内容になっています。患者さんと一緒に生活を振り返り、必要な項目について説明して下さい。


第2版では、心不全患者が自宅で行える運動について掲載しています。

管理のコツについて Q & Aで説明します

心不全と上手に付き合うための
自己管理のコツは・・・

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・禁酒
5. 感染予防
6. 心不全悪化時の症状を認めたら
医師・看護師に相談する

* この6つに加えていくつかのポイントを
Q & A形式で一緒に復習しましょう



管理のコツQ & A一覧

生活習慣

- ◆ 薬を飲み忘れたらどうなりますか？
- ◆ 塩分を控えるにはどうすればよいですか？
- ◆ 水分制限はどのくらいですか？
- ◆ タバコを吸うのはダメですか？
- ◆ お酒を飲むのはダメですか？
- ◆ どのような食事がよいですか？
- ◆ 安全な入浴方法は？
- ◆ 旅行はできますか？
- ◆ どのような運動がよいですか？ゴルフやジョギングはできますか？
- ◆ 家事をしてもよいですか？
- ◆ ワクチン接種は必要ですか？（感染予防）

自覚症状

- ◆ 気持ちが沈むことがあるのですが・・・
- ◆ 心不全悪化時の症状とは？

その他

- ◆ 高血圧は身体に悪いですか？
- ◆ 心房細動ですが症状はありません。治療（服薬）は続けなければいけませんか？
- ◆ 心不全アラートの急性期病院・かかりつけ医とはどの病院をさしますか？

心不全悪化時の症状とは？

『心不全アラート』にあげられている症状が出現している時は心不全の悪化が疑われます。

- ◆座っているだけでしんどい、息切れがする
- ◆冷汗が出て苦しい
- ◆横になると息苦しい（座っている方がラク）
- ◆主治医から指示されている体重を超えた/下回った
- ◆体重が1週間で2kgほど増えている

※今まで大丈夫だったのに下記の症状が出現したら要注意

- ◆家の中での移動、トイレ、着替え、洗面、食事、会話などで息切れや息苦しさがあがる
- ◆足がむくむ
- ◆坂道や階段を上がると息切れがする
- ◆休んでいても疲れる、何もしたくない
- ◆食欲がない
- ◆ご飯を食べていると息苦しい

※これ以外にも…下記の症状も要注意

- ◆安静にしても脈拍が120以上が数日続く
- ◆上の血圧が普段より高い日が数日続く

ドキドキする
血圧も高いわ
心不全の悪化
かしら…



P 25

心不全が悪化した時の症状を、心不全アラートと関連付けて記載しているページになります。

ここでも、心不全アラートに従って受診することで重症化や再入院を予防できることを説明して下さい。

心不全アラートの急性期病院・かかりつけ医とは、どこの病院をさしますか？

入院していた病院になります

あなたの急性期病院は

【 】



【 急性期病院 】

普段みてもらっている
かかりつけの先生をさします
(クリニックや医院)

あなたのかかりつけ医は

【 】



【 かかりつけ医 】

P 28

アラートに従って受診するそれぞれの病院・クリニックを記載するページです。

手帳配布時には、必ず記載して下さい。

心不全の緩和ケアって何？ ～心不全と診断されたときから提供されるもの～

緩和ケアは、人生の最終段階に提供されるケアだけを指すものではありません。最近では、早期から緩和ケアを提供することで、予後が改善したり、苦痛（息苦しさや倦怠感など）を軽減することで、生活の質（QOL）が改善したり、心身をより良い状態に保つことができると言われています。



「緩和ケア」は、心不全と診断されたときから受けられる、身体的・精神的・社会的な苦痛をやわらげるためのケアです。落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛体験、心不全によって仕事や家庭での役割変化が生じる社会的苦痛体験は、多くの方が経験することです。辛く感じている症状や不安な気持ちなど、身近な医療者に気軽に相談してください。私たちは、あなたを支え、力になります。



P29

第2版では、あらたに心不全の緩和ケアについて、知ってもらうためのページを設けました。

緩和ケアは、人生の最終段階に提供されるケアだけを指すものではありません

緩和ケアのニーズをキャッチすることから、ケアは始まります。患者さんが辛く感じている症状や不安な気持ちを打ち明けられるよう、手帳のこのページを使って患者さんと対話して下さい。

P30-32

人生会議（ACP）について説明しているページになります。

このページをきっかけに、入院中や外来・在宅で継続的に人生会議が行われればという願いを込めて、作成しています。患者さんによっては、新しい治療（デバイスの挿入や手術）や再入院が人生会議をするきっかけになるかもしれません。人生会議の話し合いの中で、とくに治療に関しては患者さんや家族だけではなかなか進められません。医療者とともに話し合いを進めていく必要があります、本人の意向を優先させられる意思決定支援をお願い致します。

人生会議 のすすめ

～心不全と上手に付き合うためのもう一つのコツ～

心不全は上の図のように、良くなったり↑悪くなったり↓を繰り返す病気です。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、だれでも『もしもの時』が訪れます。
もしもの時に備えて、『人生会議』をおこなしましょう
人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）

人生会議（ACP）のすすめ

～心不全と上手に付き合うためのもう一つのコツ～

人生会議の進め方（例）

1. あなたが大切にしていることを考えてみましょう
2. 信頼できる人はだれか考えてみましょう
3. 信頼できる人や医療者と話し合ってみましょう
4. 話し合いの結果を大切な人たちと共有しましょう（この手帳に記録しましょう）

繰り返し考え話し合みましょう

和歌山心不全手帳

人生会議は、いざという時に家族（あなたの大事な人）が困らないようにするためのものでもあります

人生会議で話し合うこと

人生会議では、あなたが大事にしたいことをまず思い浮かべます。その上で下記に示した内容を、あなたが信頼できる人と話し合い決定していきます。

- * どのような暮らしをしていきたいですか
- * どのような場所で暮らしていきたいですか（療養したいですか）
- * どのような治療を望まれますか
- * 最期をむかえる場所のご希望はありますか
- * 自分で意思表示ができなくなった時は、どなたにあなたの希望を伝えてもらいますか

とくに『どのような治療を望まれるか』については、医療者からどのような治療法が、あなたにあるのか情報を得た上で、医療者と一緒に話し合っ決めてくれるのが理想です。

私たち医療者は、あなたの大事にしていることを優先させられる治療法を選択するお手伝いをさせていただきます。

人生会議で話し合ったこと

- * どのような暮らしをしていきたいですか
- * どのような場所で暮らしていきたいですか
(療養したいですか)
- * どのような治療を望まれますか

心不全の急変時に代表的な侵襲的治療を下記にお示します。
このような治療を望まない方はチェックを入れて意思表示して下さい

- 急変時は心肺蘇生を望まない(心臓マッサージや電気ショック)
- 人工呼吸器を使用する治療を望まない(気管挿管)
- 透析治療が必要になれば望まない(維持透析週3回の透析)
- * 最期をむかえる場所のご希望はありますか

- * 自分で意思表示ができなくなった時は、
どなたにあなたの希望を伝えてもらいますか



P33

記載を強要するページではありません。

(とくに治療の希望に関する部分) 個々の患者さんの状況に合わせて説明して下さい。

患者さんの意向は変化するものなので、その時々で話し合い、患者さんの意向を確認することが必要です。

P 34・35

自己管理表の使い方を説明しているページになります。体重・脈拍・血圧とともに心不全症状の出現もしくは悪化がないかを毎日つけることで、異常の早期発見に繋がります。そして、心不全アラートに該当した場合は、それぞれの機関に受診するように説明して下さい。第 2 版では、運動の記録を記載できる欄を設けました。メモ欄に、水分摂取量や歩数を記載するなど、患者さんに応じて工夫してご使用下さい。患者さんの中には、むくみなど心不全症状が残ったまま退院されることがあります。そのような場合は、退院時よりも悪化した場合は、チェックをつけるように説明して下さい。

自己管理表の使い方

脈拍・体重・血圧、むくみや息苦しさなどを毎日ご自身で確認することで心臓の状態をチェックできます。
毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

はじめのページにある自己管理の目安値を参考に、
毎日の体調やモニタリングした数値を確認しましょう。

黄枠 に当てはまる症状があれば、**かかりつけ医に連絡**

赤枠 に当てはまる症状があれば**急性期病棟の救急受診**

- * 体重：1週間で2kg以上の増加はないか
朝食前など、食事の影響を受けない決まった時間に測定しましょう
 - * 脈拍：いつもよりかなり速い、もしくは異常に遅い日が続いていないか(目安は110以上または50以下)
血圧計にて数値を記載しましょう
 - * 食欲低下/活気がない
食欲がない日が数日続く、活気がなく普段のように活動できないのは心不全の症状かもしれません。メモ欄などを活用し気になることはメモしましょう。
- 『**体重増加**』、『**むくみ**』、『**息切れや息苦しさ**』の症状はとくに注意して毎日観察しましょう。
このような症状がでたら心不全アラートに沿って受診、もしくは医師に相談しましょう。

体重[] kg以上または[] kg以下)や1週間で2kg増加のときは

黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	1/1	1/2	1/3	1/4	/	/	/
体重	45.5	45.8	46.9	47.9			
脈拍	朝	80	76	78	82		
	夕	78	82	83	88		
血圧	朝	126/ 90	128/ 88	138/ 90	136/ 88	/	/
	夕	128/ 88	138/ 90	136/ 88	148/ 94	/	/

体重+2kg
黄色だから
かかりつけ医
を受診だな

以下の症状がいつもより悪くなっていないか確認しましょう。
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時の息切れ 息苦しさ				○			
むくみ	○	○	○	○	○	○	○
食欲低下/活気なし	/	/	○/○	○/○	/	/	○/○
運動	○	1500歩	×	×			
メモ欄 (水分量や普段と違う身体の調子など)	靴がきつい 1500歩 950ml		食欲がない 1000ml	1100ml	受診		

黄色の症状も
たくさんあるし
かかりつけ医を
受診だな

退院時や、通院時に主治医の先生が記載し患者さんに説明して下さい。目安となる体重や飲水量などは適宜見直しが必要です。患者さんの状態に合わせて必要な管理目標値を記載して下さい。患者さんには、心不全症状と、この数値を目安に管理するように説明して下さい。

管理の目安は、経過の中で再入院時や外来で見直すことがあります。第 2 版では、見直した管理の目安が記載できるページを設けています。心不全手帳は、1 年分記録できるページ数があります。

最後まで記録を続けられた患者さんには、医療者から自己管理を続けられたことを承認する関わりを持って下さい。そして、引き続き、自身の体調の変化を記録できるよう 2 冊目の手帳を配布して下さい。

<p>あなたの自己管理の目安</p> <p>★ あなたの状態 ___ 月 ___ 日 継続・変更</p> <p>★ 起床時の体重 _____ kg 台が最適 体重が _____ kg 以上なら 頓服 _____ 錠を飲む。</p> <p>★ 水分量 _____ ml / 日</p> <p>★ 予定外受診の体重 _____ kg 以上、または _____ kg 以下</p> <p style="text-align: center;">* 医療機関連絡先 *</p> <p>* 黄色信号 _____ ☎ () (かかりつけ医)</p> <p>* 赤信号 _____ ☎ () (急性期病院)</p>	<p>あなたの自己管理の目安</p> <p>★ あなたの状態 ___ 月 ___ 日 継続・変更</p> <p>★ 起床時の体重 _____ kg 台が最適 体重が _____ kg 以上なら 頓服 _____ 錠を飲む。</p> <p>★ 水分量 _____ ml / 日</p> <p>★ 予定外受診の体重 _____ kg 以上、または _____ kg 以下</p> <p style="text-align: center;">* 医療機関連絡先 *</p> <p>* 黄色信号 _____ ☎ () (かかりつけ医)</p> <p>* 赤信号 _____ ☎ () (急性期病院)</p>
---	---

あなたを支えてくれる人たち

最後のページ

かかりつけの医療機関・リハビリテーション実施施設・かかりつけ薬局・介護支援専門員・訪問看護ステーションの施設名や連絡先、担当者氏名、介護・福祉サービスの利用状況を記載してもらいます。

名刺を挟めるようなシールを貼ると、医療機関や担当者が変わった時に差し替えやすく便利です。

患者さんがどの医療機関にかかり、どのような社会サービスを受けているかを、一目で確認することができます。



裏表紙

心不全アラートが手帳を開かなくても確認できるように載せています。

心不全は進行性の病態のため、早い時期から患者さん自身の生活に合った自己管理習慣を獲得することが、重症化予防のみならず、QOL の維持・向上に繋がります。

心不全アラートに従って受診することで心不全の重症化・再入院予防に繋がります。心不全手帳が一人でも多くの患者さんの健康的で自分らしい生活を叶えるための一助となりますように、心よりお祈りいたします。

作成：NPO 法人和歌山心不全アラート（2021年7月1日）

改訂：2025年4月10日