

# CN ニュース～心不全便り～

慢性心不全看護 ニュースレター NO.1 2015年2月10日発行

## 暦の上ではもう春・・・ でもまだまだ寒い日が続きますね

新東京病院、ハートクリニック、クリニックで働く看護師の皆さん、こんにちは！慢性心不全看護の世界を皆さんと共有したいと思い、お便りを始めます。

冬になると心不全の患者さんの入院が増えますね。そんな患者さんの中には、風邪や肺炎などの感染症をきっかけに心不全の増悪を来す方がいらっしゃいます。



風邪や肺炎などの感染症は、代謝亢進、発熱、頻脈を引き起こすため心負荷となり、心不全を悪化させる因子となります。心不全増悪による再入院の誘因で2番目に多いのが感染症である、という研究結果もあります。

心臓疾患を持つ患者さんには感染予防をしっかり指導しましょう。普段からうがい、歯磨き、口腔ケア、手洗い、室内の温度・湿度調節、換気を促しましょう。

インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種も大切ですね。

また、寒い季節、入浴の仕方にも気をつけてもらいましょう。ヒートショックという言葉を聞きますね。

大抵浴室とトイレは寒いです。冬の入浴では、暖かい部屋から寒い浴室へ移動するため血圧が上がります。お湯につかると今度は血管が広がって急に血圧が下がります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中、心肺停止につながりかねません。

心臓に負担をかけない入浴方法を指導しましょう。

40～41度程度のぬるめのお湯に入り、長湯を避けます。夜遅くの入浴は避け、早めの時間に入浴するようにしましょう。

深く湯につかると静水圧により静脈還流が増して心内圧を上昇させるので、鎖骨下までつかる位が良いです。肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけるようにしてください。

### ☆冬の入浴の工夫☆

脱衣所を小型暖房器具で暖める浴室の床にスノコやマットを敷く  
シャワーを使ってお湯をためる  
入浴前に湯船のふたを開けておく

## 慢性心不全とは？

「心不全」の病名がついた患者さん。心不全の原因となった病気が必ずあります。それがわからなければ、アセスメントは始まりませんね。

心不全とは、何らかの原因によって、心臓のポンプ機能が低下し、体に必要な血液（酸素）を送り出せない状態、またうっ血をきたした状態のことです。

心臓がストレスにさらされてから数か月～数年を経て安定した心不全状態となります。これが慢性心不全です。心不全で入院する多くの患者さんは、この慢性心不全が増悪したために入院してきます。原因疾患の悪化や日常生活上の負担があったかもしれませんね。

