

令和7年4月



# まほろば通信

済生会まほろば訪問看護ステーション 第05号

発行責任者：三木征博

## 開設2年を迎えました！！

令和5年4月にOPENし、あっという間に2年が経過しました。これまで、ご利用者様・ご家族様に寄り添う看護・リハを提供して参りました。今後も「安心」「笑顔」「共生」の理念のもと、地域の皆様のお役に立てるよう精進して参りたいと思いますm(\_ \_)m  
今回は、心不全についてのお話をさせていただきたいと思います。

## 皆さん「心不全」をご存じですか？

利用者の皆様、こんにちは(^^)  
皆さんは心不全という病気を聞いたことがありますか？心不全の患者様は、現在日本に120万人ほどいらっしゃいます。簡単にお伝えすると、心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしていますが、そのポンプの機能が壊れて、むくみや息切れが起こり入退院を繰り返す病気です。

ご家族様の中で、不整脈、高血圧、心筋梗塞、狭心症、弁膜症、心筋症（以下、心臓の基礎疾患）などと言われた方がいたら、将来、心不全になる可能性がとても高いです。心臓の基礎疾患がある方は心不全にならないようにしっかり治療・予防していく必要があります。

## 心不全の代表的な症状 日本心臓財団ホームページより



## 心不全で入院しないためにはどうしたらいいの？

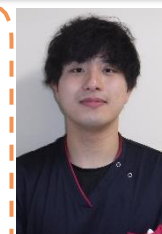


心不全にならないため、心不全で入院しないためには…

- ①処方されたお薬を忘れずに飲みましょう。
- ②塩分の取り過ぎに注意しましょう。
- ③お酒の飲み過ぎ・おつまみ（塩分が濃い物が多い）の取り過ぎに注意しましょう。
- ④過度な運動を避けましょう。やや楽なくらいの運動がちょうど良いです。
- ⑤必ず禁煙しましょう。  
(動脈硬化が進行したり、心臓に負担もかかります)
- ⑥食べ過ぎは、肥満や塩分のとり過ぎにもなります。  
(体重は記録しましょう)
- ⑦ストレスを避けましょう。
- ⑧発熱、咳、下痢などの感染症の症状がある場合は早めに受診しましょう。

## 当院では多職種スタッフで心不全の患者様・ご家族様への支援を行っています(^^)

当院には心不全患者様のご自宅で安心して生活できるように、多職種で患者様へ心不全指導を行っています。利用者様の中で、心不全の自己管理で困った方がいらっしゃれば、まほろばのスタッフに相談してください。当院には心不全療養指導士という資格を持ち、心不全患者様の生活のサポートができるスタッフが3名在籍しています。日常生活でのお困りごとについてサポートさせていただきますので、いつでもご相談くださいね(^^)



4北病棟看護師 穴井です！



作業療法士 白武です！



救急病棟看護師 江藤です！

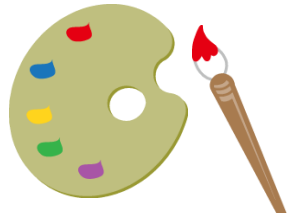
文責：済生会日田病院救急病棟 江藤希世



## 今月の利用者さん

高村四郎さん 男性 90歳代 / 慢性心不全 / 訪問頻度：週1回看護

大山町で一人暮らしをされている高村さん、2024年3月～4月に慢性心不全の増悪で済生会病院に入院、退院後より週1回の訪問看護を利用されています。済生会日田病院の心不全専門スタッフの指導のもと、入院中から「心不全ポイントノート」を自己記入されており、1年経過した現在も毎日細かく記入されており、心不全の再燃はなく、生活されています。



※本人の了承のもと本名及び写真掲載しています

現役時は大工の棟梁として働き、家族を支えてきました。現役引退後は絵画を趣味にされており、訪問時には毎回新作を見せてくれます。



まほろば竹内看護師を描いてくれました！

## 訪問看護師さんの体験記

利用者様の希望への一歩  
『買い物、通院への一助』

訪問リハビリ 山下一也



山下一也  
職種：理学療法士  
趣味：車  
一言：元気に頑張り  
ます！

利用者様の中には活動範囲の拡大と共に、自宅の中だけでなく自宅外に目を向ける方もいます。今回は、入居施設での活動が安定し、外出への意欲が高まり、ニーズであった「買い物や通院は一人で行く」ことにチャレンジした80代女性への支援をご紹介します。日程調整の後、病院受診に同行し、病院内外での動作や受診受付、周辺環境の確認を行いました。薬の処方院外薬局であり病院、薬局スタッフの協力を得て薬の配達をお願いすることで安全性が確保できました。買い物も利用している商業施設へも同行、動作確認や助言を行います。事前に商業施設内移動に必要な歩行距離を獲得し、施設内ではサービスカウンターで援助依頼し協力を得ることで買い物ができるようになりました。商業施設ではキャッシュレス化が進み、自動精算機も増えています。自動精算機の画面操作方法は利用者様も難渋し、操作手順を自宅でも練習しました。カードをカードリーダーに通す動作はカードを通すタイミングや速度が関係するため、実際の場面で行うしかなく私自身も今後の課題となりました。

まほろば訪問看護ステーションの訪問リハビリでは、訪問看護師と連携し高齢で一人暮らしの方の安否確認や体調確認ができ、リハビリ時に体調不良等あれば迅速に対応することができ、買い物訓練も安心して行えます。



済生会日田病院HP



済生会日田病院  
Instagram



まほろばHP

