

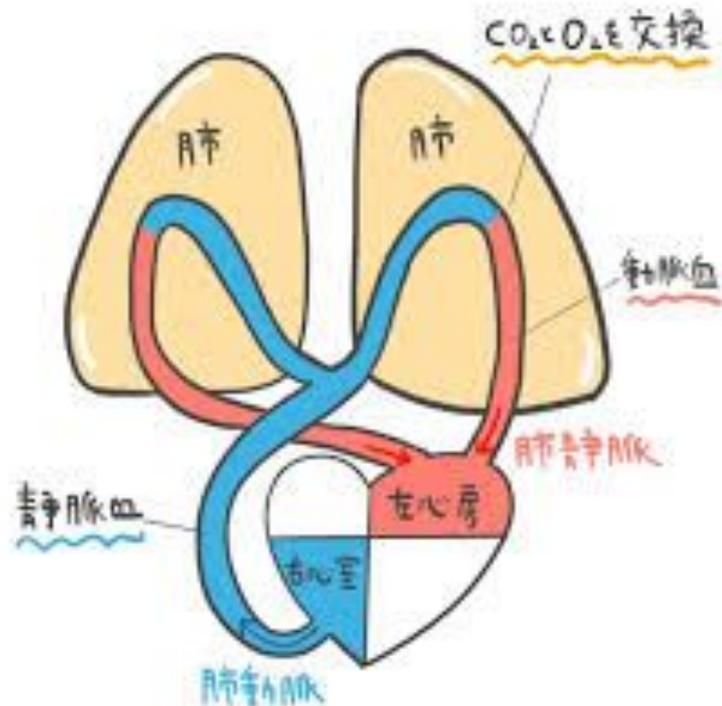
心不全の理解と 早期対応

～悪化兆候を見逃さないために～

礪田潤子

笑顔の街

訪問看護ステーション



「最後まで参加型で進めます。よろしくお願いします！」

アイスブレイク

質問：心不全の利用者様で
一番困っていることは？



1分考える



シェア

はじめまして、磯田潤子です



みんなの辛さを理解したい

医療者としてだけでなく、同じチームの
仲間としてお話しします

私もケアマネの皆さんと共に、
地域を支える仲間です

職場で大切にしていること

利用者さんと一緒にスタッフも笑顔になれる



大切にしていること



得意なこと

みんなの辛さを理解すること



最近の挑戦

言葉のマネジメント



目指すこと

居心地の良いチームづくり

本日のゴール



1. 気づく

心不全の「悪化サイン」に
いち早く
気づけるようになる



2. 調整する

ケアマネジャー視点での
「生活調整」を知る



3. つなぐ

医療職へ「伝わる」
連携方法を持ち帰る



医学講義で 終わらせません！

今日学ぶのは
“生活で起きる心不全”です

心不全とは？（生活の病気）

「心臓のポンプ機能が故障した状態」

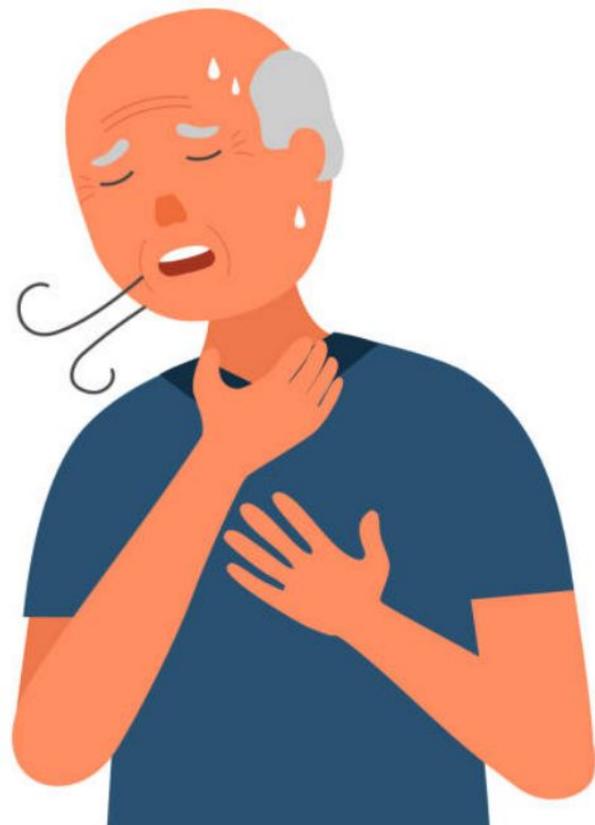
心臓は、全身に血液(酸素と栄養)を送る「ポンプ」の役割をしています。

ポンプが故障すると何が起きる？

水があふれる(うっ滞)：血液を吸い上げられず、手前で渋滞して
水浸しになる。

ガス欠になる(低拍出)：全身に血液が届かず、酸素不足になる。

「血液の流れが滞って水浸しになり(うっ滞)、全身に栄養が届かなくなる(低拍出)」状態



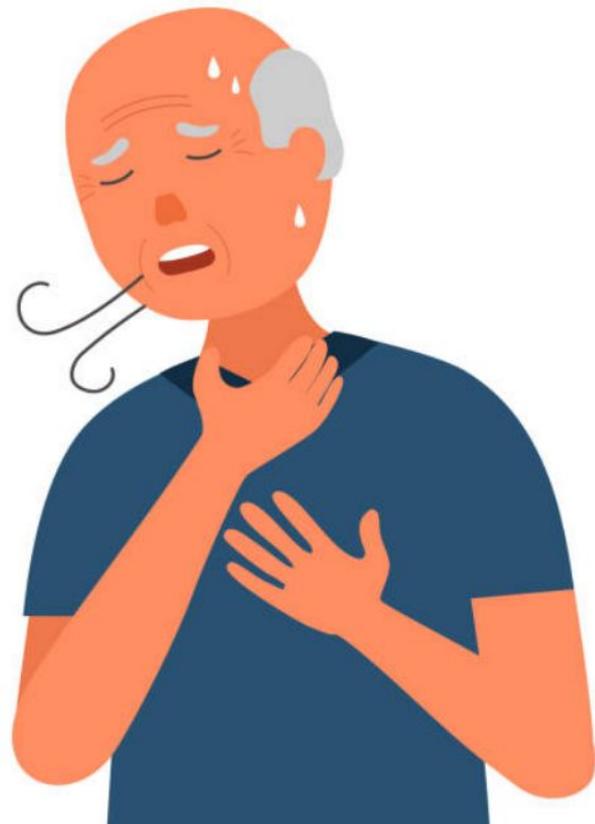
心不全とは？（生活の病気）

<原因>

心臓をいじめる「3つの悪者」と「加齢」

- ① 血圧が高い（高血圧）
- ② 血管が詰まる（心筋梗塞・狭心症）
- ③ 部品が壊れる（弁膜症・不整脈）
- ④ その他

老化、アルコール、ウイルス感染、特殊な難病など。



心不全診療ガイドライン

2021年にも小規模な改訂(追加修正)はありましたが、ガイドライン全体を書き換えるような「全面改訂」としては、2017年以来、実に8年ぶりとなります。

2025年11月14日更新
2025年3月28日発行

日本循環器学会 / 日本心不全学会合同ガイドライン

2025年改訂版 心不全診療ガイドライン

JCS/JHFS 2025 Guideline on Diagnosis and Treatment of Heart Failure

合同研究班参加学会

日本循環器学会 日本心不全学会 日本心臓病学会
日本心血管インターベンション治療学会 日本不整脈心電学会
日本心臓リハビリテーション学会 日本心エコー図学会
日本胸部外科学会 日本心臓血管外科学会



一般社団法人 日本心不全学会
Japanese Heart Failure Society

心不全ガイドライン 改定ポイントをわかりやすく

「『様子見』は終わり。なりかけの段階から、最初から最強の薬を使って、徹底的に心臓を守り抜く時代になった」

- ① 薬の使い方が「様子見」から「最初から総力戦」へ
- ② 「高齢者の心不全」に、ついに特効薬が見つかった
- ③ 「良くなった人」の分類が新設された(でも油断禁物！)
- ④ 「心不全になってから」では遅いと明記された

悪化は突然ではない

小さなサインの蓄積



予防できる余地がある！



グループワーク①



悪化兆候、何がありますか？

(生活の中のものに限定して3つ)

見逃しがちな生活サイン

階段で息が上がる

靴下の跡がくっきり

夜間トイレが増える

食欲低下

会話の途中で息切れる



悪循環の罠



→ さらに動けなくなる（廃用）

症状が悪化する主な原因



塩分・水分

摂りすぎ



服薬

飲み忘れ



感染

風邪・肺炎



環境

ストレス・独居

本日の事例

80代男性 / 独居

要介護2 / 慢性心不全

軽度認知症あり

デイ利用減少

体重 +2kg (2週間)



現場の声

訪問看護師

「靴下の跡が強いついています。夜間も少し息苦しいようです。」



本人

「大丈夫だよ、もう年だからねえ…」



グループワーク②



まず優先すべき支援は？

(あえて一つに絞ってみましょう)

多職種での優先共有項目



体重

客観的指標



むくみ

視覚的サイン



息切れ

自覚症状

「まずこの3つ！みんなで揃えましょう」

伝え方の工夫（訪看→ケアマネ）

増悪ポイント + 生活背景

「夜間の咳が出ています。

加えて、体重増加とデイのお休みが続いています。」

助けてほしい視点

♥ 本人の希望

↑ ↓ ギャップを埋める

🏠 現実・環境

目指すゴール

無理しない
頑張り方



服薬・食事管理の支援



カレンダー

飲み忘れ防止



減塩配食

無理なく制限



薬剤師連携

一包化・指導

活動性を保つ工夫

デイサービスの調整

長時間ではなく、短時間利用やお風呂だけでもOKにする

スモールステップ

「目標：毎日外へ一歩出るだけ」



家族支援（遠方・キーパーソン）

月1回の状況把握

「変わったことはないか」定期的な接点を持つ

緊急連絡条件の共有

「〇〇な時はすぐ連絡します」と事前に握る

緊急時のトリガー（例）



体重 +2kg



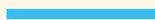
夜間呼吸困難



受診 / 訪看へ連絡



グループワーク③



このケースの「成功のイメージ」

言語化してください

成功のイメージ例

 「生活を楽しめる程度の息切れに戻す」

 「入院なく年を越す」

 「その人らしさを保てる」

期待される成果

体重安定

+1kg以内

症状軽減

夜ぐっすり

社会参加

デイ復帰

安心感

独居でも



ケアマネさんをお願いしたいこと

本人の“頑張れるライン”を
引き出すこと



訪看の想い

「一緒に見守ってほしい」

小さな変化をつなぐ存在として

情報共有のポイント

×状況報告

「〇〇さんが元気なくて、ご飯も残してて、お風呂も入らなくて…」

(長い・要点が不明)

✓変化報告

「先週と比べて、
食事が半分以下です」

(変化の差分を伝える)

短く、焦点を揃える

自信を持って連携する技術「SBAR」

Situation

状況

Aさんが苦しそうです
です

Background

背景

3日で+2kg、
デイ欠席

Assessment

評価

心不全の悪化だと
思います

Request

依頼

今日訪問
できますか？

言葉のマネジメント：禁止ではなく調整を

「漬物はダメ！捨ててください！」ではなく...

“

Aさんの漬物、美味しそうですね。

でも今、心臓が『これ以上水を溜めないで！』ってストライキ中なんです。

心臓のご機嫌をとりながら、朝、最高の一切れだけ こっそり楽しみましょう！」

楽しみを理解していることを伝え、行動を変えてもらう。

悪化予防の三本柱

1

早期キャッチ

小さなサイン

2

視点の統一

多職種連携

3

生活支援

本人・家族

まとめ

悪化は突然ではない

見逃さないために

小さなサインに気づき合うチームに

明日からできる！3つの実践

体重を必ず確認

変化の数値化

「最近どう？」の聞き方工夫

「靴下きつくない？」等

多職種の共有フォーマット

見るべき点を絞る



質疑応答

現場での困りごと、
気軽にお話してください



ご清聴ありがとうございました

笑顔で暮らせる街を、
一緒に創りましょう。

笑顔の街訪問看護ステーション
管理者 磯田 潤子