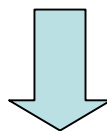


患者さん・ご家族への生活指導



看護師 井村 恵美

家では、どうすればいいの？



食事について
日常生活で気をつけること
旅行やレジャーについて
発作が起きたら

食事について

バランスの取れた食事を
心がけましょう

1日3食、規則的に食べましょう
ゆっくりよく噛んで食べましょう

嗜好品

コーヒーやお茶も飲みすぎないように

大量にカフェインをとると血圧が上昇します

薄めのコーヒーで1日1～2杯程度に！

砂糖たっぷりのコーヒーや清涼飲料水は

肥満の原因にもなります



お酒は飲み方で

『毒』にも『薬』にもなる

たしなむ程度におさえましょう

飲酒が狭心症や心筋梗塞の引き金になることもあります

つまみの内容を考えて飲みましょう

食べながら飲む習慣が大切です



日常生活について

日常生活行動にも十分な注意が必要

起床後すぐの運動は避けましょう

炊事、洗濯、掃除なども無理を

せずに休憩しながら行いましょう

家族の方と協力し合い、

負担がかからないように

しましょう



十分に睡眠をとりましょう

睡眠不足が続くと心臓にも
大きな負担がかかります

過去に心臓発作を起こした
ことのある人は、家族と
同室で寝るようにしましょう



眠りやすい方法として

体を温めてから寝る。

温かい飲み物(ハーブティやホットミルクなど)を飲むと効果的です

適度な運動をする

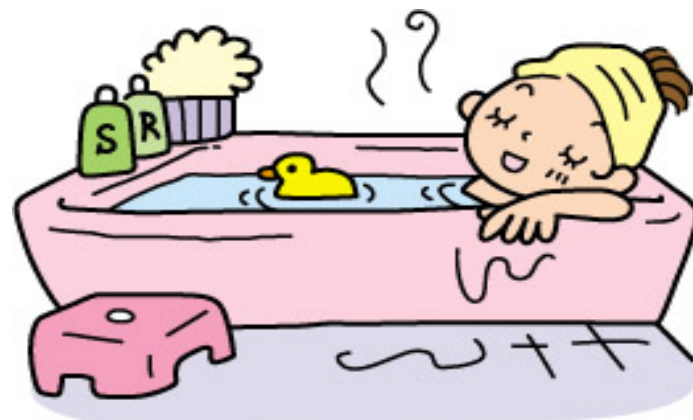
音楽(クラシックなど)を聴くことも
お勧めします

薬を使うのはどうしても眠れない
時にしましょう



お風呂

かかり湯をして湯船に入り、
ゆっくりとあがりましょう
入浴時間は10～15分くらいにしましょう
安心して入れる湯の温度は少しぬるめの
38～40度くらいが良いでしょう



禁煙



たばこは血管を収縮させ、
心臓への負担を大きくします
たばこの有害物質は、狭心症や
心筋梗塞の大きな要因になります
本人だけではなく家族の方も禁煙に
協力していただきましょう

寒いトイレと便秘は大敵

冬のトイレの寒さは大敵

いきみを少なくするために
便秘の解消をしましょう

* 水分を十分にとる

* 食物繊維の多い食事

* 腹部のマッサージ など

必要時は便秘の薬を処方してもらいましょう



温度調節

寒い時期の適度な暖房が大切

暑い時期も上手に冷房を利用し、過度の冷房に注意



ストレスはためない

ストレスを抱え込みやすい人は要注意

こんな人はストレスを受けやすい

- * 目標に向かってがんばりやすい
- * 責任感が非常に強い
- * イライラしやすく、落ち着きがない
- * 慎重すぎて、用心深い
- * 攻撃的で競争心が強い
- * 昇進欲が強い



ストレスを発散しましょう！！

ご自分にあった方法で気分転換をしましょう

* 音楽鑑賞



* 趣味を持つ

* 適度な運動

* 適度な飲酒

* 旅行やレジャー



主治医と相談して決めましょう

運動について

適度な運動は動脈硬化を予防する

運動は年齢、体力を考えて心臓に負担の少ないものを選びましょう

早歩きや水中運動などは心臓の薬となる
少し早歩きの散歩を1日30分前後続けるのも良いでしょう

運動の強さは年齢、体力に合わせて行いましょう



お薬について

- * 心臓病では薬を飲むことが治療の中で大切です。
- * 必ず主治医の指示通りに薬を服用して下さい。
- * 薬の副作用やわからないことがあれば薬剤師にお尋ねください。

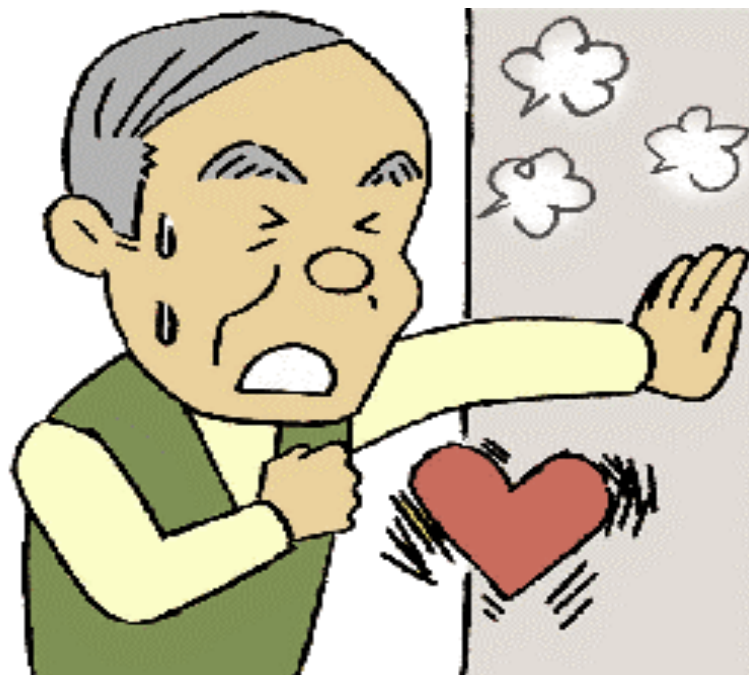
発作が起きたらどうすればいいの？

発作時の症状

息切れ

動悸

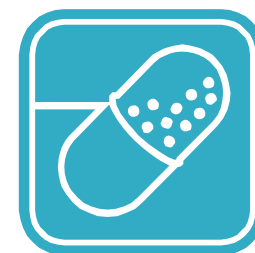
胸痛



発作がおきたときはすぐに
家族に来てもらいましょう。
安静にして治まらなければ、

かかりつけ医の指示の薬を飲みましょう。

例：胸痛 ニトログリセリンの舌下
 動悸 不整脈の薬



症状が治まらない時は、かかりつけ医に
相談しましょう。

緊急を要する場合は救急車を呼びましょう。



おわりに

心臓病の予防には日頃の自己管理と
体調の把握が大切です。

かかりつけ医を見つけ定期的な検診
を行い、家族と協力しあいながら予防
しましょう。

