



慢性心不全看護認定看護師について

看護部 5階東病棟 松岡 好美

はじめに

平均寿命の延伸や医療技術の発展により、日本は世界でもトップクラスの超高齢化社会と言われています。心不全は高齢になればなるほどに罹患率が高くなり、毎年1万人のペースで心不全患者さんは増加しています。この爆発的な広がりを感染症の広がりになぞえて「心不全パンデミック」と呼ばれています。

心不全とは何か？

心臓は全身へ血液を送り出すポンプの役割があります。この働きが低下して全身へ必要な血液を送れなくなってしまった状態が心不全です。また心不全とは、あらゆる循環器疾患の終末像であり、増悪と寛解を繰り返し進行していく進行性の症候群です。増悪を繰り返していくことで、心臓の機能と共に身体機能も落ちていくことが特徴です。そのため、生命予後が不良であるばかりでなく心不全増悪による入退院を反復していくため社会的にも問題となっています。

心不全について分かりやすく理解してもらうため「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。」と一般市民向けの定義が循環器学会より発表されています。

慢性心不全認定看護師を目指したきっかけ

循環器病棟で勤務するなかで、入退院を繰り返す多くの心不全患者さんに出会いました。退院後2週間せず苦しうに再入院をしてくる患者さんと出会い、看護師としてどのように支援して行けばいいのかという壁にぶつかりました。解決方法が見出せずにいたときに「慢性心不全看護認定看護師教育課程」を知りました。心不全のことをもっと理解したい、増悪をさせないために看護師ができることには何があるのか？という思いから資格取得を目指しました。資格取得後、最も感じたことは疾病管理だけをおこなっていても再入院予防に繋がらないということです。特に高齢の心不全患者さんは疾病管理以前に日常生活を整えることが重要です。そのためには、医師、理学療法士、栄養士、薬剤師、MSW等の協力が必要不可欠です。当院では循環器カンファレンスを毎週行い、多職種が専門的知識を用いて患者さんへの支援にあたっています。

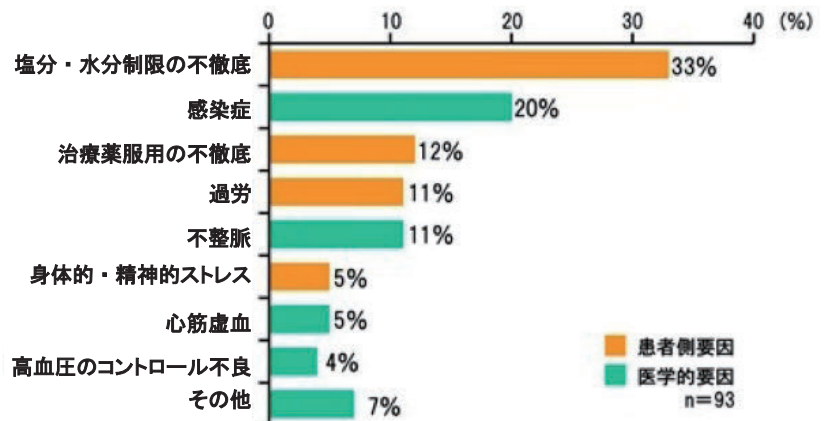
現在の認定活動について

心不全は、治療を行う事で一旦症状は改善されますが、症状がよくなっても、心不全が完全に治ったわけではありません。再び悪化させないように生活習慣に気をつけて、心不全とうまく付き合っていくことがとても大切です。

心不全が悪くなる要因には、医学的な要因と患者側の要因があり患者側の要因には予防可能なものが多く占めています。

これらの増悪因子の評価を行い、患者さんの特性に応じて、療養生活を患者さんと共に考え調整しています。

高齢の患者さんでは、生活を整えていくことも必要な支援となりますので、担当ケアマネージャーさんや当院の退院支援看護師と共同し調整をしています。



(Tsuchihashi M, et al : Jpn Cir J 2000;64:953-959より改変)

心不全手帳について

日本心不全学会では心不全患者さんのための手帳『心不全手帳』を発行しています。当院では、この心不全手帳を患者様の療養手帳として活用しています。

手帳の前半は心不全教育用のページで、後半は毎日の御自分の体の状態をチェックするシートになっています。体重、血圧・脈拍、自覚症状のほか、改訂版では運動の有無や服薬チェックの欄が加えられました。

また、メモ欄が大きくなり、その日の出来事を記載できるようになっています。診察時に医師や看護師と一緒に見ることによって、体の状態の変化や日常生活で起きたことの関連がわかりやすくなります。

日常生活上の注意点やセルフモニタリングなどに活用し、心不全の増悪予防や増悪の早期発見に役立てて頂けるように手帳の活用方法を入院中にお伝えしています。

心不全手帳
受診待にお持ちください
日本心不全学会
The Japanese Heart Failure Society

2018年第2版
A5サイズ
(横148mm×縦210mm)

教育用ページ
心不全の治療や日々の生活のガイドになります

医療スタッフ連携ページ
心不全患者さんを支援する医療スタッフが連携に活用します

記録用ページ
日々の体調の変化や服薬、運動などを記録します

おわりに

心不全を抱える患者さんやご家族の方が、「病気を抱えながらもその人らしく生きる」ことを目標に支援しています。

心不全手帳の使い方や日常生活での不安なこと、気になることなど些細な事で構いませんので気軽に相談して頂けたらと思います。