

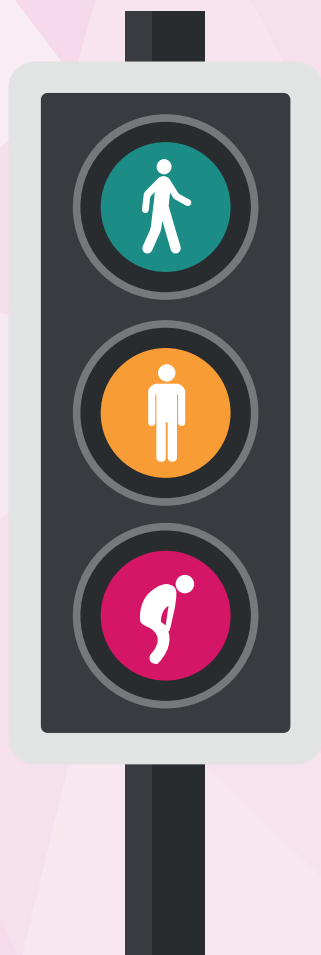
チェスト・ハート・アンド・ストローク・  
スコットランド(胸部、心臓および脳卒中  
スコットランド)

# 心不全のため の交通信号

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



NO LIFE HALF LIVED



## 心不全について

心不全は、かなり心配な言葉ですが一般的に心筋が弱って、以前のように効率よく血液を全身に送り出すことができなくなった状態を指します。言い換えると、心筋が十分な血液を十分な速さで体に供給できなくなることで、さまざまな症状を引き起こします。これらの症状は何か活動的なことをするときにはわかるようになりますが、安静にしているだけでもわかるようになりますことがあります。

## さらなるサポート

チェスト・ハート・アンド・ストローク・スコットランドは、心不全の方々に色々なサポートを提供します。これには、以下が含まれます。

- 心臓・呼吸器サポートサービスは、地域社会で心不全の方々の孤立化を軽減し、生活の質を向上させます。
- ヴォイス・スコットランドプログラムは胸部、心臓、脳卒中の疾患に苦しむ方々にNHSと協力して、より良いサービスを計画するための知識、スキル、自信を提供するものです。
- CHSS(チェスト・ハート・アンド・ストローク・スコットランド)が作成した出版物は、胸部、心臓、脳卒中の症状について読みやすい情報とガイダンスを提供しています。

詳細は、ウェブサイト[www.chss.org.uk/heart](http://www.chss.org.uk/heart)をご覧ください、アドバイスラインの看護師あて電話番号 **0808 801 0899**、またはEメール [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk)までご連絡ください。

XXXXXX発行

A258-Comms-心不全

スコティッシュ・チャリティ (番号 SC018761)

## 私の個人情報

名前: \_\_\_\_\_ 日付: \_\_\_\_\_

### 心不全の担当看護師

名前: \_\_\_\_\_

番号: \_\_\_\_\_

### かかりつけの医師

名前: \_\_\_\_\_

番号: \_\_\_\_\_

緊急時のかかりつけの医師番号: \_\_\_\_\_

NHS 24 番号: 111

## このリーフレットについて

これは心不全について理解を深め、体調が悪くなったときにどうすれば良いかを知っていただくためのものです。交通信号システムを使用する前に、まずかかりつけの医師または心不全看護師に相談し、気分が悪くなった場合にどうすれば良いかを話し合ってください。

既にご自分の自己管理プランをお持ちであれば、交通信号がそれに代わるものではないので、引き続きそのプランをお使いください。

# 気分は大丈夫



日常生活を過ごすことに支障はない

心不全が安定していれば、グリーンゾーンにいます。

- あなたの目標体重である
- 息切れが普段と同じ状態である
- 足首や腹部の腫れがあっても安定している
- 胸部に痛みはない

症状が制御できていれば、グリーンゾーンにいます。以下のことをお勧めします。

- 処方されたとおりに服薬し続ける
- 毎日のウェイトトレーニングを続ける
- 推奨される水分制限を行う
- 塩分を控えた食生活を心がける
- 医師の予約をすべて守る

私の目標体重は.....

私の通常の活動レベルは .....

# 悪化している気がする



症状が悪化し、気分が悪くなっていると感じたらアンバーゾーンにいます。

以下のように感じる事があれば、アンバーゾーンにいます。

- 体重がここ2〜3日で増加している、または、ここ1週間で1.5〜2kg増加している。
- 徴候や症状が、以下のように「悪化」している。
  - 息切れがひどくなる
  - 足首、足、または腹部の腫れがひどくなる
  - 新しい咳や悪化した咳、または夜間に問題となる咳が出るようになる
  - 眠るのにさらに枕が必要になる
  - 胸部に違和感がある

または

- 単にあまり気分が良くない

アンバーゾーンは行動を起こす必要があります。これには、以下が含まれる可能性があります：

- 余分な水分を除去するために薬を調整する
- 飲み物や食べ物の水分の量を調整する
- 感染症など、気分の悪化を引き起こす可能性がある他の要因を特定する

看護師や医師に、あなたが取るべき行動を、ここに書いていただいでください。

# もっと悪化している気がする



普段の活動をする際に、症状が出たり極度の疲労感を感じる。

以下のいずれかの症状があれば、レッドゾーンにいます。

- 体重が急に増えた、または看護師や医師のアドバイスに従っているのに改善されない
- 休んでいるのに息切れがする
- 呼吸をしている時にゼーゼーと喘ぐ
- 胸部に痛みがある
- 混乱しているように感じ始める

レッドゾーンでは以下をお勧めします。

今すぐ行動すべきです。至急、看護師または医師に連絡してください。

電話：.....

診療時間：.....

診療時間外はNHS 24 (111) にお電話ください。

医師や看護師の電話を待てない、または緊急の場合は999に電話してください。