



今月は看護部が担当いたします！



心不全とは



「心不全」とは、心臓のポンプとしての機能が低下した状態のことです。高血圧、心筋梗塞、真菌症、弁膜症など様々な原因で心臓の機能が低下すると、全身に十分な血液（酸素）を送り出せず、内臓に水分がたまり、「息苦しさ」と「むくみ」といった症状が現れます。このような症状が急激に悪化する状態を「急性心不全」、普段は特に症状がなくても無理をしたときなど症状が悪化する状態を「慢性心不全」と呼びます。



心不全を悪くする原因

服薬の中断



通院の中断



塩分・水分取りすぎ



血圧の上昇



過労



かぜなどの感染症にかかる



心不全を悪くする原因には、色々ありますが、患者さん自身が気を付けることによって心不全の悪化を予防できることもあります。

服薬の中断、通院の中断、塩分・水分の取りすぎ、高血圧の悪化、過労、かぜなどの感染症にかかることなどが、心不全を悪化させる原因です。

薬をきちんと飲み定期的に通院し、生活習慣を改善するようにしましょう。【裏面へ】

道南ロイヤル病院【循環器科】次回診察日は6月18日(木)午前中です。



vol.73 / 6月号
発行/地域医療連携室
後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊

今月のひとさら

レモンの酸味で食中毒予防！ ～鶏肉の大葉レモン焼き～



今月の担当：栄養士 杉村 瑚都



暑い時期が近づいてきました。暑い時期は菌が繁殖しやす

く、「細菌」が原因の食中毒が起きやすくなります。

今回は、**殺菌・抗菌作用のあるレモン**を使用した、食中毒予防も出来る

簡単で美味しいレシピをご紹介します！

材料 2人前

- ・鶏もも肉 1枚
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・大葉 5枚

①鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウで下味をつける。大葉は千切りにする。

②油を引いたフライパンで皮目から焼き、しっかりと中まで火を通す。(しっかり焼くことも食中毒予防になります！)

③鶏もも肉に火が通ったらレモン汁・酒・はちみつを入れて、塩コショウで味を調える。

【公開医療講座のご案内】

日時:6月25日(木)15:00~16:00

場所:瀬棚老人と母と子の家

(瀬棚ボランティアセンター)

テーマ:「知って安心!お薬の正しい使い方」

講師:薬剤師 高橋 勇希

*お電話にてご予約下さい。(☎84-5011)

*当日参加も受け付けています。

【皮膚科外来診療のご案内】

<2026年6月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	



Q 水分制限はどうすればよいですか？

A 水分の取りすぎは注意が必要です。体重が増えず、呼吸困難やむくみがでない程度に水分を制限することが大切です。1日1.5ℓ程に水分を制限することもあります。詳しくは医師にご確認下さい。



Q 塩分制限はどうすればよいですか？

A 塩分摂取は1日6g～7g以下が理想とされていますが、あまり薄味にすると食欲が低下する場合があります。食欲が低下しない範囲で、可能な限り減塩して下さい。塩味がうすくて食が進まないのであれば、スパイスやハーブなどで味付けを工夫しましょう。



ラーメン
塩分約6g



カレーライス
塩分約3.5g

バランスのよい食事を心がけましょう

1日の食事に「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることが理想とされています。偏った食事にならないように季節の食材を取り入れて、色々な物を食べるよう心がけましょう。



Q タバコを吸ってはダメですか？

A 禁煙は絶対に必要です。肺気腫という病気の原因にもなります。また、タバコを吸い続けると心不全によって起きる息苦しさも、さらに悪化します。どうしても禁煙できないようでしたら、専門的な指導をする禁煙外来の受診をお勧めします。



Q お酒を飲んでダメですか？

A できるだけ禁酒しましょう。余分な水分を取ることになりますし、つまみを食べることで塩分を取りすぎてしまうことにもなります。どうしても飲酒する場合の1日の目安としては、ビールなら中ビン1本（500ml）、日本酒なら1合までです。しかし、症状によっては飲んではいけない場合がありますので、医師にご相談下さい。



**心不全
予防**



目標体重を維持する

- ・毎日本体重を測定する
- ・体重は体の水分量の目安



自己判断で薬をやめない

- ・心不全は数種類の薬を組み合わせで治療する
- ・心臓に詳しくないとその必要性が分かりにくいものもある



1日の塩分は6g未満

- 塩分の取りすぎは
- ・血圧が上昇する
 - ・体に水分が貯まる



目標血圧を維持する

- ・毎日血圧を測定する
- ・1日2回（起床後と寝る前）



困ったことがあったら相談しましょう！！

生活の困りごとは地域の相談員や病院のソーシャルワーカーにご相談下さい。あなたの困りごとに合わせて、必要なサービスのご提案をします。まずは、医師や外来看護師に声を掛けてください。

看護部 副主任 山田



栄養科からの豆知識

暑い時期が始まりそうです。毎年のことではありますが、食中毒に注意してください。

- ・傷ついた手で調理はしない。
- ・加熱後に余った料理はすぐに冷やして冷蔵庫・冷凍庫で保管する。
- ・お弁当などは保冷剤を使用して持ち歩く。

少なくとも上記3つの内容は気を付けるようにしてください。

