

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、26年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,479名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・20,721名の認定看護師を社会に送りだしています（2020年10月現在）。宮崎県内では、専門看護師11名（3分野）と認定看護師144名（18分野）が活動しています。また、2019年2月には認定看護師規程が改正されました。制度改正の大きな柱は、特定行為研修を組み込んだ新たな認定看護師教育の開始と、認定看護分野の再編です。2020年度より新たな認定看護師制度で学んでいる看護職は新たな役割を担う事となります。

宮崎県看護協会は、県民の皆様へ県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。

心不全を知って上手に付き合おう

慢性心不全看護認定看護師 荒竹亜希子

（宮崎県立延岡病院）



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。心臓は全身と肺に血液を送り出すポンプの役目をしています。何らかの原因でそのポンプ機能が低下し、息切れや動悸、疲れやすさ、むくみ、咳がでるなどさまざまな症状が出現します。



わが国の心不全患者さんは、急速に増え続けており、心不全を含む心疾患は死因の第2位を占めています。心不全は、良くなったり悪くなったりを繰り返し、徐々に進行します。そのため、早期から適切に対処し、付き合っていくことが大切になります。

【心不全を予防するためには】

心不全は高血圧や心筋梗塞など様々な疾患が原因となります。そのため高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・治療をし、心筋梗塞などの心疾患を治療することが心不全の予防になります。

【心不全の悪化を防ぐためには】

心不全を悪化させる原因には「薬の飲み忘れ」、「塩分の取り過ぎ」、「過労・運動不足」、「喫煙・お酒の飲み過ぎ」、「感染」、「病院受診をしない」などがあります。そのため『1.きちんと薬を服用する』、『2.塩分を控える（目標1日6g）』、『3.適度な運動』、『4.禁煙・節酒』、『5.感染予防』、『6.定期受診・症状悪化を認めたら医療機関に相談する』が自己管理のポイントです。

自己管理を継続することは大変なことですが、心不全が悪くならないように、できることから始めましょう。そのお手伝いができるように、慢性心不全認定看護師としてこれからも取り組んでいきたいと思えます。

また、新型コロナウイルスの感染が拡大するなか、心不全患者さんは一層の不安を抱いていらっしゃるかもしれません。「新しい生活様式」を心がけるとともに、心不全の症状が出た場合は、受診を躊躇せず、早期に受診するようにお願いします。

