

	質問	回答
1	心不全のような症状などが見られる、イエローカードのような症状は見られる場合、かかりつけ医への受診の促しで良いのでしょうか。また主治医が整形の場合は内科など勧めたらいいのでしょうか？	かかりつけ医への受診を促して下さい。主治医が整形の場合でも必要時投薬はされます。また、専門医の治療が必要な場合は紹介されると思いますので、かかりつけ医へ受診してもらう対応が良いと思います。
2	高齢者で体重減少した人が、食欲が戻り体重が増えた場合見極めはできるのだろうか？	食欲が戻り体重が増える場合は一般的に緩やかに増えてきます。一方、心不全による体重増加は急速であることが特徴です（目安は1週間で2-3kg）。また、心不全により体重が増加した場合は、その他の症状（たとえば下肢のむくみや倦怠感の増加、労作での息切れや痰が絡んだ咳の増加など）も一緒にみられることが多いです。そのため、体重増加の経過とその他の心不全症状がないかどうかを日ごろからチェックしておくことが、速やかな判断につながります。
3	心臓リハビリテーション上級指導士など専門的な知識を持った方が名古屋、尾張などにどのくらいいるのか？	ホームページによると令和5年7月時点で愛知県では心不全療養指導士は269名心臓リハビリテーション指導士は285名とのことです。ただ、資格取得者は、病院やクリニックに在籍していることが多い印象があります。詳しくは日本循環器学会、日本心臓リハビリテーション学会のホームページをご参照いただければと思います。
4	守山区外で心リハ対応の訪問看護はどうやって調べたら良いですか？中村区周辺で。	大変申し訳ありません。他ステーションで心不全ケアに力をいれている事業所は存じ上げません。No.3の回答の通り在宅の領域では心不全ケアを専門に行っている方は少ない印象です。
5	薬に頼らず血圧を下げる方法を教えて欲しい思います。	高血圧に対する生活習慣で一番重要なことは食塩制限（1日6g以下目標）と言われています。そのほかにも野菜や果物の積極的な摂取、毎日30分以上の有酸素運動を行う、アルコールの制限（1日缶ビール500ml程度）、禁煙などが推奨されています。生活習慣を変えてみても血圧が高い場合は、心不全への進展予防の観点から降圧薬の服用はお勧めします。
<p>たくさんのお意見、ご感想をありがとうございました。皆様のアンケートにも記載があったように、要支援、要介護1程度の認定の方に対して訪問看護の導入は難しいケースが多いと思われます。しかしながら、心不全のステージ進展予防には早期からの介入がとても重要です。訪問看護、リハビリの導入のみならず、ケアマネジャーの皆様が、セルフケアについて助言して頂いたり、時には「イエローカード」を出していただけると、社会全体で見た時に心不全増悪予防に大きな効果があると個人的には大きな期待を抱いております。今後ともよろしく願いいたします。</p> <p style="text-align: right;">キープオン守山 東田・藤山</p>		