

# 心不全の予防

心不全は肺炎、尿路感染、骨折などと並んでもっとも入院を必要とすることが多い病気です。心不全をしっかりと予防して、自宅で安定して過ごせるようにしていきましょう

バランスの良い食事、特に塩分、水分の取り過ぎに注意しましょう

太りすぎに注意しましょう

適度な運動を行いましょう

こまめに動いたり、30分以上の運動を少なくとも週3回以上行うなどしましょう

禁煙しましょう

節酒を心がけましょう

かぜなどの感染症を予防しましょう

過労、ストレスをさけましょう

薬をきちんと服用しましょう



\*注意すべき症状としては息切れ、疲れやすい、むくみ、体重増加、食欲不振などのような症状があります。このような症状がみられたら、医師、看護師やケアマネさんにきちんと伝えましょう