

平時からの備え・取り組むべき対策

項目	具体的な対策
内服薬 	- 薬の残量にゆとりを持たせておく（紛失や受診できない場合に備える） - 残薬は、非常時にすぐ持ち出せる場所に保管する - お薬手帳を常に持ち出せるように準備する - 内服するための水を準備する
食事 	- できるだけ塩分過多にならないような非常食を備蓄しておく - 塩分量を確認し、より塩分量の少ないものを選択する
感染対策	- インフルエンザワクチン等の予防接種の励行 - マスクの準備・着用 
在宅酸素 	- 酸素濃縮器は、安全なところに設置する - 携帯用酸素ボンベは、残量を確認し、早めに注文する - 酸素業者の連絡先を手帳に控え、持ち出せるようにしておく
各種手帳や保険証 緊急時の連絡先	- 保険証を持ち出せるようにしておく （必要時、身体障害者手帳やペースメーカー手帳なども） - かかりつけの医師、薬局、訪問看護ステーションなどの連絡先を控えておく 

災害発生時の適切な対応

項目	具体的な対策
避難について	避難場所・避難ルート、避難の必要性を確認
過負荷にならない行動	- 時間的余裕を持って行動（心臓に負担がかからないように） - 休息・睡眠をできるだけ確保する
必要時、援助を要請	避難する際に、援助が必要な場合は、家族や近隣、消防などに援助要請をする



災害時：持ち出し物品チェックリスト



☐ 一般的な生活必需品

☐ 内服薬（お薬手帳）・水

☐ 常備食（塩分控えめ）

☐ 保険証

☐ 緊急連絡先

☐ 心不全手帳

以下適宜

☐ 酸素ボンベ（業者の連絡先）

☐ 身体障害者手帳・ペースメーカー手帳



病識を高める/病状を伝えられるように備える



2022年第3版
A5サイズ
(横148mm×縦210mm)

教育用ページ

心不全の治療や日々の生活のガイドになります



医療スタッフ連携ページ

心不全患者さんを支援する医療スタッフが連携に活用します



記録用ページ

日々の体調の変化や服薬、運動などを記録します



あなたの情報

あなたのかかりつけ医

医療機関名	
電話番号	
診療科・医師名	

あなたのかかりつけ薬局

薬局名	
電話番号	

現在かかっている病気とこれまでに治療した病気

病気の名前	治療した医療機関

介護認定

要支援	1・2
要介護	1・2・3・4・5

利用介護施設(デイケアサービス、通所リハ、訪問看護)

介護施設名	
電話番号	
ケアマネジャー名	

- 自分の病名・受けている治療
- 内服薬の種類
- かかりつけ医師・薬局
- 体調の変調

…等

病識を高める 他者に伝える

- 日本心不全学会 心不全手帳第3版
https://www.asas.or.jp/jhfs/topics/shinhuzentech_o.htmlより引用

- 心不全療養指導士認定試験ガイドブック
(改訂第2版) P210

病識を高める/病状を伝えられるように備える



名前

あなたの情報

記入日: 年 月 日

氏名	
同居家族	☐ あり（同居者: ） ☐ 独居
キーパーソン	
介護保険	☐ 申請済 （要支援1・2 要介護1・2・3・4・5） ☐ 申請中 ☐ 未申請 ☐ 対象外
社会サービス利用	☐ 訪問診療 ☐ 訪問看護 ☐ 訪問介護 ☐ 訪問リハビリ ☐ 通所（デイケア・デイサービス） ☐ その他（ ）
連絡先	☐ ケアマネージャー ☐ 主治医 ☐ 訪問看護 ☐ かかりつけ薬局

94

- 自分の病名・受けている治療
 - 内服薬の種類
 - かかりつけ医師・薬局
 - 体調の変調
- …等

病識を高める 他者に伝える

➤ 心不全療養指導士認定試験ガイドブック
（改訂第2版） P210

参考資料：日本循環器協会HPより