

2.日常生活について

①入浴について

○入浴前に浴槽の蓋を開けてお風呂場や脱衣所を暖めて下さい。

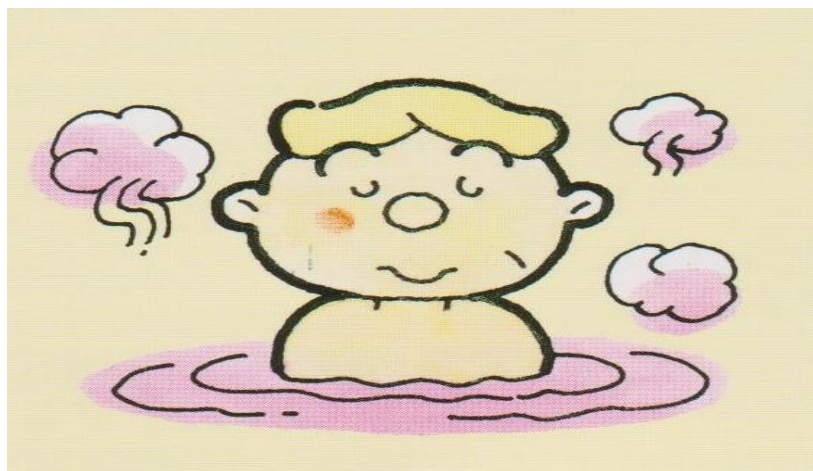
⇒急激な温度差は、心臓に負担がかかります。

○40度くらいの温度で10分を目安にして下さい。

⇒入浴は、1分30秒階段を上がり降りするのと同じだけ心臓に負担がかかります。熱いお湯は、脈拍を上げ心臓に負担がかかります。

○洗髪時は、心臓を圧迫する前かがみの姿勢は避け、できればシャワーを利用しましょう。

○入浴後は、安静にしましょう。

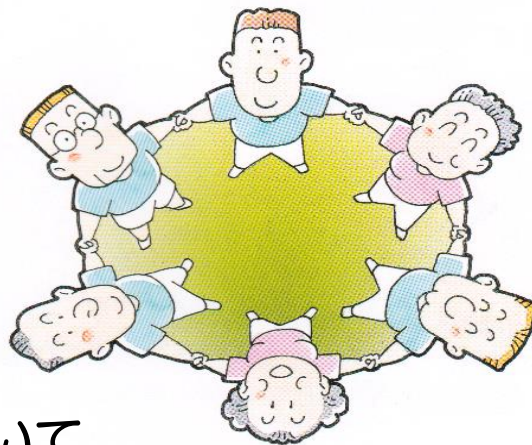


② 仕事について

○退院後しばらくは、自宅療養がよいです。

⇒体調に合わせ少しずつ、以前の勤務に戻していくなど
主治医と相談して決めましょう。

○ストレスがたまらないようにして下さい。



③ 睡眠について

○睡眠不足が続く場合は、主治医に相談しましょう。

⇒睡眠不足は、心臓に負担になります。

④ 便秘の予防について

○1日1回の排泄習慣をつけましょう。

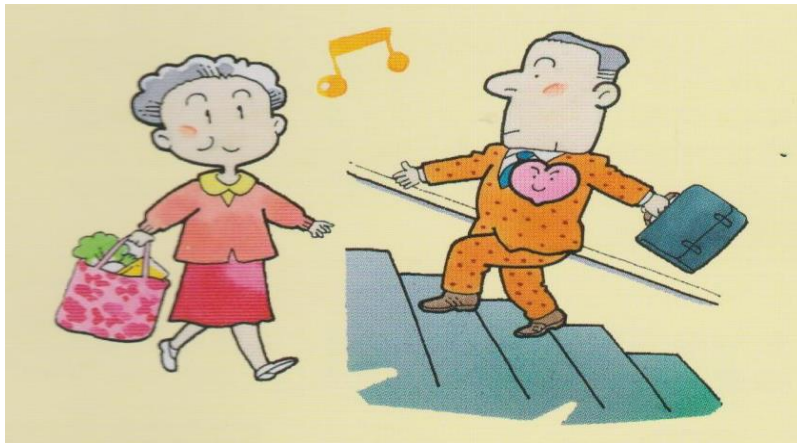
⇒便秘で力むと血圧があがります。食物繊維の多い野菜や海藻類をおすすめします。それでも便秘の際は、主治医に相談しましょう。

⑤ 外出・旅行について

○時間をかけて、休みながら行いましょう。

⇒理学療法士や、主治医に確認しましょう。

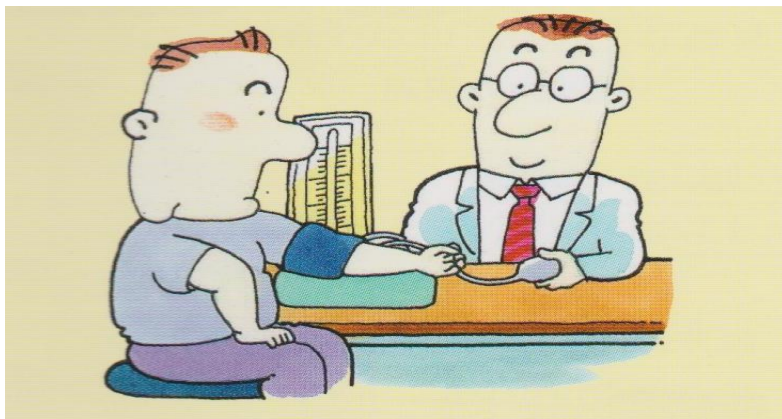
⇒保険証、くすりを忘れずに持っていきましょう。



⑥ 病院の受診について

○症状がなくても定期的な主治医の診察を受けて下さい。

⇒主治医に今の身体の状態を正確に伝えられる場になります。20分以上続く胸の痛みは、緊急に診てもらう必要があります。



⑦薬の服用について

○処方されている薬は、医師の指示に従って正しく服用しましょう。

⇒心臓病の治療に使われている薬は、心疾患の予防、症状の緩和、心臓の負担を軽減する薬などがあります。自己判断で調整すると症状を悪化させます。

⑧自己管理について

○体重、血圧のチェック、食事量、運動量のチェックと記録を行って下さい。

⇒普段持っているバックや財布の中に診察券を入れておき、家族の人にも伝えておきましょう。

○アルコールは控えめにしましょう。

⇒飲みすぎると心臓に負担をかけます。つまみも塩分が多いので要注意です。

○タバコはやめましょう。

⇒喫煙は、血管を収縮させ心臓の負担を増やします。気管支炎や肺炎、癌などにも密接に関係しています。