

クイズの正解：1. 正しい、2：正しい、3：正しい、4：正しい、5：誤り、6：正しい、7：正しい、8：誤り、9：正しい、10：誤り

【心不全クイズ 正答（生活指導）】

1. 心不全とは全身へ十分な血液を送り出せない状態である。
2. 心不全症状には「息苦しさ」や「むくみ」がある。
3. 心不全になると苦しくなるのは、肺に血液（水分）がたまるためである。
4. 心不全では横になると呼吸が苦しくなり、座ると楽になる。
5. ふとんの上げ下ろしや風呂の掃除は、心臓に負担がかかりやすい作業である。
6. 塩分制限は1日6g以下が理想であり、塩分過多は心不全を悪化させる。
7. 血圧が上昇すると心臓に負担がかかるため、血圧管理が必要である。
8. 心不全の人の入浴は、40－41℃くらいのお湯が良い。
9. “数日で体重が+2kg 程度以上増加“は、心不全増悪の症状のひとつであり、早期受診の目安である。
10. 食事が食べれなくても、内服薬は必ず決まった回数、内服する。例）毎食後→1日3回



クイズの正解：11. 正しい、12：誤り、13：誤り、14：正しい、15：正しい、16：正しい、17：正しい、18：正しい、19：誤り、20：正しい

【心不全クイズ 正答（運動指導）】

11. 心不全の人は重症度に関係なく適度な運動をした方が良い。
12. 休みの日だけ長時間運動するよりも毎日短時間運動した方が良い。
13. 体重が数日で急に 2kg 以上増えた場合は、運動を控えた方が良い。
14. 心臓リハビリにちょうど良い運動の強さは「楽である～ややきつい」である。
15. 運動前に準備体操、運動後に整理体操を行う。
16. 運動は起床後や食後から時間をあけてから行う。
17. 体調が悪いときは、運動を控えた方が良い。
18. 心臓への負担が大きい運動は、無酸素運動である。
19. 筋力訓練を行う時は、息を止めないように注意する。
20. 心臓リハビリをすることで、心不全による再入院を予防することができる。