

【心不全クイズ 問題(生活指導)】 お名前 () 実施日 (月 日)

- | | | | | | |
|--|-----|---|----|---|-------|
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 2. 心不全症状には「息苦しさ」や「むくみ」がある。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 5. ふとんの上げ下ろしや風呂の掃除は、心臓に負担はかかりにくい。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 8. 心不全の人の入浴は、循環促進のため43℃の熱いお湯が良い。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 10. 食事が食べれていない日は、お薬（食前・食後薬など）は飲まなくていい。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |



【心不全クイズ 問題（運動指導）】 お名前（ ） 実施日（ 月 日）

- | | | | | | |
|---|-----|---|----|---|-------|
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 12. 毎日短時間運動するよりは、休みの日だけ長時間運動した方が良い。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 13. 体重が数日で急に 2kg 以上増えた場合は、運動量を増やした方が良い。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 15. 運動前に準備体操、運動後に整理体操を行う。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 16. 運動は起床後や食後から時間をあけてから行う。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 17. 体調が悪いときは、運動を控えた方が良い。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 18. 心臓への負担が大きい運動は、無酸素運動である。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 19. 筋力訓練を行う時は、息を止めてしっかり力を入れると良い。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |

