

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. 心不全は一度症状が良くなっても完全に治ったわけではなく、悪化を繰り返して徐々に進行する。
6. 塩分の摂りすぎは心不全を悪化させるため、塩分管理が必要である。
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. 過労やストレスは心不全を悪化させる原因になる。

過労＝心臓に負担をかける活動（階段や重たい物を運ぶなど）のしすぎに注意が必要です。

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：誤り、19：誤り、20：正しい

【心不全クイズ 正答（運動指導）】

11. 心不全の人に適度な運動は、体力の向上や筋力の維持に効果的である。
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. 息切れが悪化しているときなど体調が悪いときは、運動を控えた方が良い。

体重が増加しむくみが増えているときや動悸、強い疲労感があるときにも運動は控えましょう。

18. 有酸素運動と無酸素運動では、無酸素運動の方が心臓に負担がかかりやすい。

無酸素運動（重たい物を運ぶ、走るなど）は有酸素運動より強度が高いため症状に注意が必要です。

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。