

【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. 心不全の症状には「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. 心不全は一度症状が良くなれば悪化することはない。 | 正しい | ・ | 誤り | ・ | わからない |
| 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。 | 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. 過労やストレスは、心不全が悪化する原因にはならない。 | 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。 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. 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。 正しい ・ 誤り ・ わからない
18. 有酸素運動と無酸素運動では、有酸素運動の方が心臓に負担がかかりやすい。 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

