

心不全と言われた方へ: 毎日の体重と、受診の目安

心不全は、心臓の働きが弱って息切れやむくみが出る病気で、よくなったり悪くなったりをくり返します。悪くなる前に気づくいちばんの手がかりは、毎日の体重です。2025年に改訂された学会のガイドラインをもとにまとめました。



毎日、体重を測る

- ・ 毎日同じ条件で体重と血圧を測り、心不全手帳などに記録します
- ・ 3日間で 2kg 以上増えたら受診の目安です。体に水がたまり始めたサインのことがあります（1週間で 2～3kg 増えることもあります）

水がたまっているサイン

- ・ 動いたときの息切れ、夜の息苦しさ
- ・ 足のむくみ（靴下の跡が残る）、お腹の張り、食欲の低下
- ・ 尿の量が減る、だるい

横になると苦しくて眠れない、夜中に急に息苦しくなって目が覚める、というときは救急受診が必要です。

食事・薬・生活

- ・ 塩分を控えます。加工食品、漬物、みそ汁、丼物は塩分が多めです。減塩しょうゆやレモンも役立ちます
- ・ 水分の量は人によって違います（制限が必要な方も、脱水になりやすい方もいます）。担当医に確認してください
- ・ 薬は、症状が楽になっても自分の判断でやめないでください。やめると心不全がぶり返し、心臓がさらに弱ることがあります
- ・ 感染は心不全を悪くします。手洗いを続け、インフルエンザのワクチンを受けてください（肺炎球菌・新型コロナウイルスのワクチンも考慮されます）

こんなときは相談してください

- ・ 3日間で 2kg 以上体重が増えた、むくみや息切れが強くなった、家の中を動くだけで息切れするとき（早めに受診）
- ・ 横になると苦しくて眠れない、夜中に急に息苦しくなって目が覚める、じっとしていても苦しいときは、救急へ
- ・ 薬の飲み忘れが多い、塩分や水分をどこまで気をつければよいか、運動をどのくらいしてよいか迷うとき

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本循環器学会・日本心不全学会「2025年改訂版 心不全診療ガイドライン」 https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2025/03/JCS2025_Kato.pdf

作成: マナビア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/heart-failure-self-care