

# クイックガイド：健康な心臓のために

## 健康を保つための毎日の心がけ



水分の摂取量を  
管理



運動量を  
増やす



薬を忘れずに  
服用



塩分を  
控えめに



前向きに  
考える

## 以下のような変化に注意してください



### 息切れ

上半身を起こさないと眠れませんか？  
息を整えることが困難ですか？



### 疲労感

いつもより疲れていると  
感じますか？



### 腫れ

靴やソックス、ズボンがきつっ  
くなっていませんか？



### めまい

めまいやふらつきが  
ありますか？



### 体重

数日間のうちに、2キロ以上の  
変化がありましたか？



### 咳

咳が出るようになりましたか？  
夜間にひどくなりますか？

## おかしいと感じたら、すぐに電話してください

医師

看護師



### 心臓

動悸がする、または胸痛  
(重苦しい、または締めつ  
けられるような感じ) があ  
りますか？



### 緊急時には

**000番に電話してください**

000番につながらない場合は  
112番にかけてみてください