

# 記録手帳



使用開始日：      年      月      日

受診の時に  
お持ちください

# 手帳の使い方

- 心不全や再発予防について  
知りましょう。
- 自分の身体について毎日記録し、  
心不全の管理・治療に  
役立てましょう。
- 受診の際は、必ず主治医に  
見せましょう。



## あなたの情報

- 氏 名：

---
- 生年月日：

---
- 住 所：

---
- 電話番号：

---

### 緊急連絡先

- 氏 名：

---
- あなたとの関係：

---
- 連絡先：

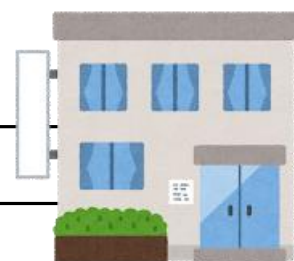
---

### かかりつけ医

- 病院名：

---
- 連絡先：

---








# 心不全と上手に付き合う

## ◆再発を予防するために



- ① **内服薬**を忘れずに飲みましょう。
- ② **塩分**の取りすぎに注意し、バランスの良い食事をしましょう。
- ③ **体重の増加**に注意し、**むくみ**を観察しましょう。
- ④ **休息**をとりながら、**息切れのない**範囲で無理のない活動をしましょう。

## ♪ 心臓にやさしい生活のポイント ♪

- 禁煙、節酒しましょう。
- 感染予防しましょう。  
→ 予防接種を受ける、  
マスク・手洗い、加湿する。
- 心臓にやさしい入浴  
→ 脱衣所と浴室を温める、  
空腹時や食直後、運動後は避ける、  
お湯の温度は40~41℃、  
湯舟にはみぞおちまでで10分以内  

- 水分はがぶ飲みせずこまめに飲む。  
□1日の目安（                      ）mL  
□水分制限なし  


# 血圧の測定方法



## ◆いつ測る？…毎日決まった時間帯

朝：起きて1時間以内

**排尿後・朝食前・朝の薬を飲む前**

夕：**就寝前**のできるだけ同じ時間

## ♪ 測り方のポイント ♪

- 血圧計：**上腕**で測れるもの
- 測定前1～2分間は座って**安静**に
- 厚手の服は脱いでから
- 測る腕帯と心臓は同じ高さ
- 背筋を伸ばす。
- 毎回同じ腕で測定
- 食事後・入浴後・運動後の測定は避ける。



## ◆記録しましょう。



測定した値（血圧・脈拍・体重）は**記録**し、  
受診の際に医師に見てもらいましょう。

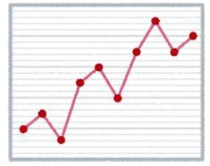
## ♪ チェック ♪

- 血圧がいつもより高くないか、低くないか
- 脈拍がいつもより速くないか、遅くないか

# 体重測定の方法と目的

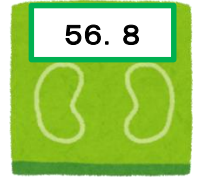
## ◆なぜ体重を測る？

**体重の増加**は、心不全の徴候を早く見つけるための重要な手がかりです。



## ◆体重計の種類

デジタル表示のものをお勧めします。



## ◆いつ測る？…毎日決まった時間帯

**朝起きて排尿後**が最も安定しています。

## ♪測り方のポイント♪

- 体重計は平らなところに置く。
- できるだけ薄着で
- いつも同じような服装で



## ♪チェック♪

- 入院時の体重：                   kg
- 退院時の体重：                   kg

**2~3日で2kg急に増えた際は注意！**

- 薬の飲み忘れがないか？
- 食事（特に塩分）の見直し
- 活動が多くないか？ → 休息をとる
- 息切れやむくみの症状がないか？

# 受診の目安

！注意！



## ◆体重が増えた

- ・退院時より2～3kg増えた。
- ・2～3日で急に2kg増えた。
- ・（ ）kgを超えた、もしくは減った。

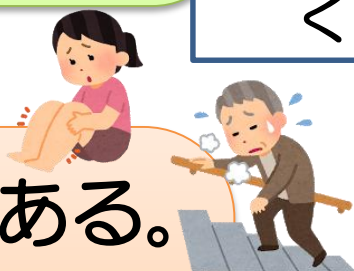
自己管理を  
振り返りましょう

かかりつけ医に  
連絡・相談  
指示に従って  
ください。

！要注意！

## ◆息切れ・むくみがある。

- ・体重増加があり
- ・外出、入浴、階段で息切れ
- ・足のすねを押すと跡が残る。
- ・症状がいつもより悪化
- ・食欲がない・疲れやすい。



かかりつけ医に  
連絡・相談  
当日、翌日に  
受診しましょう。

！危険！

## ◆安静でも息苦しい。

- ・横になると息苦しく、辛い
- ・血圧が低くフラフラする。
- ・夜間、咳が出て眠れない。
- ・おしっこの量が減った。



すぐに連絡、  
受診しましょう。

# 日々の体調を記録しましょう

- ◆ 体調を記録し、毎日、チェックポイントに沿って確認してみましょう。
- ◆ 「いつも同じ」でも、悪くなる兆候に気づくために記録を続けましょう。
- ◆ 遠慮せず、我慢せず、予約日まで待たずに **訪問看護師やかかりつけ医等に相談しましょう。**

体 重 (Kg)		⊕	+
		-	
朝	血圧 (mmHg)	/	/
	脈拍 (回/分)		
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/
	脈拍 (回/分)		
安静時の息切れ		有・ <input checked="" type="radio"/> 無	<input checked="" type="radio"/> 有・無
外出・入浴・階段の息切れ		<input checked="" type="radio"/> 有・無	
むくみ		有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
疲れやすさ		有・ <input checked="" type="radio"/> 無	
食欲低下		有・ <input checked="" type="radio"/> 無	<input checked="" type="radio"/> 有・無
不眠		有・ <input checked="" type="radio"/> 無	<input checked="" type="radio"/> 有・無
排便		<input checked="" type="radio"/> 有・無	有・ <input checked="" type="radio"/> 無
運 動			
服薬 チェック	朝		
	昼		
	夕		

## 【体重】

- ・ 前日より増えている。  
→ +に○をつける。

## 【安静時の息切れ】

- ・ 横になって息苦しさにとれない。
- ・ 横になると息苦しい。

## 【外出・入浴・階段の息切れ】

- ・ 普段の生活で動いた時の息苦しさや息切れがあるかどうか

## 【自覚症状】

- ・ 前日やいつもと比べてどうか



# 毎日の記録①

年 月

日		月		火		水		木		金		土		日	
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②

年 月

日		月		火		水		木		金		土		日	
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録③

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

ある

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録④

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑤

年 月

日		月		火		水		木		金		土		日	
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑥

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)															
		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑦

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $\pm$  がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑧

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑨

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

ある

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑩

年 月

日									
曜日		月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/	
	脈拍 (回/分)								
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/	
	脈拍 (回/分)								
安静時の息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
むくみ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
疲れやすさ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
食欲低下		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
不眠		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
排便		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
運動									
服薬 チェック	朝								
	昼								
	夕								

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑪

年 月

日		月		火		水		木		金		土		日	
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)		+ -		+ -		+ -		+ -		+ -		+ -		+ -	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)															
		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑫

年 月

日								
曜日		月	火	水	木	金	土	日
体重 (Kg)		+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重 **+**・**-** がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑬

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血压や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑭

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -	+ -
朝	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血压や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑮

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

ある

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)															
		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑬

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $\pm$  がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑰

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血压や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑱

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)															
		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑱

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録⑳

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②①

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②

年 月

日								
曜日		月	火	水	木	金	土	日
体重 (Kg)		+	+	+	+	+	+	+
		-	-	-	-	-	-	-
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)															
		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②③

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)															
		+		+		+		+		+		+		+	
		-		-		-		-		-		-		-	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②④

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)		$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
運動								
服薬 チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $\pm$  がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍が  
いつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。

薬の飲み忘れはありませんか？

減塩・バランスの良い食事をしていますか？

十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②⑤

年 月

日		月		火		水		木		金		土		日	
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)		+ -		+ -		+ -		+ -		+ -		+ -		+ -	
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

## 【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。



日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



# 毎日の記録②⑥

年 月

日								
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
体重 (Kg)	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$	$\begin{matrix} + \\ - \end{matrix}$
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
寝る前	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍 (回/分)							
安静時の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
外出・入浴・階段の息切れ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
疲れやすさ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
食欲低下	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
排便	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
運動								
服薬チェック	朝							
	昼							
	夕							

## 【ステップ①】

- 体重  $+$ ・ $-$ がある。
- 自覚症状  $有$  にチェックがある。

ある

ある

## 【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
体重 (Kg)			+		+		+		+		+		+		+
			-		-		-		-		-		-		-
朝	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
寝る前	血圧 (mmHg)	/		/		/		/		/		/		/	
	脈拍 (回/分)														
安静時の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
外出・入浴・階段の息切れ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
むくみ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
疲れやすさ		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
食欲低下		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
不眠		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
排便		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無		有・無	
運動															
服薬 チェック	朝														
	昼														
	夕														

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

以下のことに注意して経過をみましょう。  
薬の飲み忘れはありませんか？  
減塩・バランスの良い食事をしていますか？  
十分に休息をとりましょう。

当院またはかかりつけ医へ連絡し、  
 早めに対応を相談しましょう。



## 参考文献

- 急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)
- 高齢心不全患者の治療に関するステートメント(2016年10月)
- 地域におけるかかりつけ医等を中心とした  
心不全の診療提供体制構築のための研究
  - ・地域のかかりつけ医と多職種のための心不全診療ガイドブック
  - ・心不全教育スライド

## 心不全記録手帳

2021年6月 第1版発行

編集 日本海総合病院  
0234-26-2001(代表)



地方独立行政法人  
山形県・酒田市病院機構