# 記録手環



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

口心不全や再発予防について 知りましょう。



口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。

口受診の際は、必ず主治医に 見せましょう。



## あなたの情報

| 口氏 名:             |      |
|-------------------|------|
| 口 <u>生年月日</u> :   |      |
| □ <u>住 所:</u>     |      |
| □電話番号:            |      |
| 緊急連絡先             |      |
| 口 <u>氏 名:</u>     |      |
| □ <u>あなたとの関係:</u> |      |
| □ <u>連絡先</u> :    |      |
| かかりつけ医            |      |
| 口病院名 :            | anan |
| □連絡先 :            | 11   |
| _                 |      |

## 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<mark>塩分</mark>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°C、
    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

口水分制限なし



## 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<mark>記録し、</mark> 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



## 体重測定の目的と方法

◆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。



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!



- ・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!



- 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。**

|          | اللا                        | U) E | 自吃的       | (2/1)./1).                                  | グラリ医寺に他談しよしょう。                                  |
|----------|-----------------------------|------|-----------|---|---|
|          | 体 重<br>(Kg)                 |      | <u>+</u>  | +   | 【体重】  |
| +0       | 血月<br>(mmh                  |      | /         | /   | <ul><li>前日より増えている。</li><li>→ +に○をつける。</li></ul> |
| 朝        | 脈拍(回/                       |      |           |   | 71120271780                                     |
| 寝る       | 血日<br>(mmh                  |      | /         | /   | 【安静時の息切れ】                                       |
| 前        | 脈拍(回/:                      |      |           |   | ・横になって息苦しさが<br>とれない。                            |
| 3        | 安静時の<br>息切れ                 |      | 有∙無       | <b>一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一</b> | ・横になると息苦しい。                                     |
| 外        | 参りれ<br>外出・入浴・<br>階段の<br>息切れ |      | <b>①·</b> |   | 出・入浴・階段の息切れ】                                    |
|          | むくみ                         | ት    | 有•無       |   | 段の生活で動いた時の<br>苦しさや息切れがあるかどうか                    |
| 疲        | れやす                         | な    | 有∙無       |   |   |
| Í        | <b>食欲低</b>                  | 下    | 有・無       | 御・無/  |   |
|          | 不眠                          |      | 有∙無       | <b>一</b> 無                                  | 【自覚症状】  |
|          | 排便                          |      | 御・無       | 有•無   | ・前日やいつもと比べてどうか                                  |
|          | 運動                          | D .  |           |   |   |
|          | 10 <del>14/-</del>          | 朝    |           |   |   |
| 月<br> チ: | 服薬<br>ェック                   | 昼    |           |   |   |
|          |                             | Q    |           |   |   |



### 毎日の記録①

年 月

|    |                   |              | , <b>—</b> ` |   |     | •   |     |               |     |     |
|----|-------------------|--------------|--------------|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|    | В                 |              |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 曜 E               | 3            | 月            |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |              | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml        |              | /            |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |              |              |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml        |              | /            |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前  | 脈                 |              |              |   |     |     |     |               |     |     |
| 3  | 安静時の息切れ           |              | 有•無          | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り            | 有•無          | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有∙無 | 有∙無 |
|    | むくみ               | <del>ሃ</del> | 有•無          | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無           | 有・無 | 有・無 |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有•無          | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無           | 有・無 | 有•無 |
| 1  | <b>急欲低</b>        | 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                 | 助            |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    | -                 | 朝            |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼            |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    | _ / /             | タ            |              |   |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|             |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|             | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|             | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝           | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前         | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前           | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 安静時の<br>息切れ |                     | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外           | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|             | むくみ                 | 有•無 |
| 疲           | れやすさ                | 有•無 |
| 1           | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|             | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|     | В                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
|-----|-------------------|--------------|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 曜 E               | 3            | 月    |   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|     | 体 重<br>(Kg)       |              |      | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml        |              | /    |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml        |              | /    |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ        |              | 有∙≸  | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段0<br>息切1 | D            | 有• 纬 | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 |
|     | むくみ               | <del>ነ</del> | 有∙≸  | # | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす               | すさ           | 有•#  | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有∙無 | 有•無 |
| 1   | <b>急欲低</b>        | 下            | 有∙∄  | # | 有・無 | 有・無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有∙無 |
|     | 不眠                |              | 有•#  | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                |              | 有・無  | Ħ | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運重                | 力            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | 朝            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック         | 昼            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | Ø            |      |   |     |     |     |     |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|             |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|             | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|             | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝           | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前         | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前           | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 安静時の<br>息切れ |                     | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外           | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|             | むくみ                 | 有•無 |
| 疲           | れやすさ                | 有•無 |
| 1           | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|             | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|    | В                 |    |     |   |     |     |     |               |     |     |
|----|-------------------|----|-----|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|    | 曜 E               | 3  | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |    |     | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml        |    | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |    |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml        |    | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前  | 脈                 |    |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 3  | 安静時の息切れ           |    | 有•# | # | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り  | 有•無 | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
|    | むくみ               | ን  | 有・無 | # | 有・無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無           | 有∙無 | 有•無 |
| 疲  | れやす               | すさ | 有•無 | # | 有・無 | 有◆無 | 有・無 | 有・無           | 有∙無 | 有•無 |
| 1  | <b>急欲低</b>        | 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                 | 助  |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    | -                 | 朝  |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼  |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    | _ / /             | タ  |     |   |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|             |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|             | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|             | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝           | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前         | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前           | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 安静時の<br>息切れ |                     | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外           | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|             | むくみ                 | 有•無 |
| 疲           | れやすさ                | 有•無 |
| 1           | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|             | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|             |                   |              |     |   |     | <u>.                                    </u> |     |               |     |     |
|-------------|-------------------|--------------|-----|---|-----|--|-----|---------------|-----|-----|
|             | В                 |              |     |   |     |  |     |               |     |     |
|             | 曜 E               | 3            | 月   |   | 火   | 水  | 木   | 金             | 土   | B   |
|             | 体 重<br>(Kg)       |              |     | + | +   | +  | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|             | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /  | /   | /             | /   | /   |
| 朝           | 脈                 |              |     |   |     |  |     |               |     |     |
| 寝る          | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /  | /   | /             | /   | /   |
| 前           | 脈                 |              |     |   |     |  |     |               |     |     |
| 安静時の<br>息切れ |                   |              | 有∙≸ | # | 有•無 | 有•無  | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有•無 |
| 外           | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り            | 有∙弁 | ₩ | 有∙無 | 有∙無  | 有∙無 | 有•無           | 有∙無 | 有•無 |
|             | むくみ               | <del>ነ</del> | 有•舞 | # | 有・無 | 有∙無  | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有●無 |
| 疲           | れやす               | すさ           | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無  | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有•無 |
| 1           | <b>힃</b> 欲低       | 下            | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無  | 有・無 | 有•無           | 有・無 | 有◆無 |
|             | 不眠                | ,            | 有•舞 | # | 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                | 助            |     |   |     |  |     |               |     |     |
| _           |                   | 朝            |     |   |     |  |     |               |     |     |
|             | 服薬<br>ェック         | 昼            |     |   |     |  |     |               |     |     |
|             |                   | タ            |     |   |     |  |     |               |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|             |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|             | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|             | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝           | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前         | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前           | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 安静時の<br>息切れ |                     | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外           | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|             | むくみ                 | 有•無 |
| 疲           | れやすさ                | 有•無 |
| 1           | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|             | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|     | В                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
|-----|-------------------|--------------|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 曜 E               | 3            | 月    |   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|     | 体 重<br>(Kg)       |              |      | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml        |              | /    |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml        |              | /    |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ        |              | 有∙≸  | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段0<br>息切1 | D            | 有• 纬 | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ               | <del>ነ</del> | 有∙≸  | # | 有∙無 | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす               | すさ           | 有•#  | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無 |
| 1   | <b>힃</b> 欲低       | 下            | 有∙∄  | # | 有・無 | 有◆無 | 有・無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 不眠                |              | 有•#  | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                |              | 有・無  | Ħ | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運重                | 力            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | 朝            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック         | 昼            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | Ø            |      |   |     |     |     |     |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|             |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|             | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|             | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝           | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前         | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前           | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 安静時の<br>息切れ |                     | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外           | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|             | むくみ                 | 有•無 |
| 疲           | れやすさ                | 有•無 |
| 1           | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|             | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|    | T <sub>d</sub> |              |     |          |     |     |        |               |     |     |
|----|----------------|--------------|-----|----------|-----|-----|--------|---------------|-----|-----|
|    | В              |              |     |          |     |     |        |               |     |     |
|    | 曜 E            | 3            | 月   |          | 火   | 水   | 木      | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)    |              |     | +        | +   | +   | +<br>- | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml     |              | /   |          | /   | /   | /      | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈              |              |     |          |     |     |        |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml     |              | /   |          | /   | /   | /      | /             | /   | /   |
| が前 | 脈              |              |     |          |     |     |        |               |     |     |
| 3  | 安静時<br>息切れ     |              | 有•  | ₩        | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無    | 有∙無           | 有∙無 | 有•無 |
| 外  | 出.入階段の息切れ      | り            | 有•  | ₩        | 有•無 | 有•無 | 有∙無    | 有∙無           | 有∙無 | 有•無 |
|    | むくみ            | <del>ነ</del> | 有・ੰ | 無        | 有・無 | 有•無 | 有•無    | 有•無           | 有∙無 | 有•無 |
| 疲  | れやす            | すさ           | 有•  | <b>#</b> | 有・無 | 有・無 | 有•無    | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
| 1  | <b>急欲低</b>     | 下            | 有•  | #        | 有・無 | 有・無 | 有・無    | 有・無           | 有・無 | 有・無 |
|    | 不眠             | į            | 有•  | <b>#</b> | 有・無 | 有・無 | 有•無    | 有・無           | 有∙無 | 有•無 |
|    | 排便             |              | 有∙≸ | #        | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無    | 有◆無           | 有∙無 | 有∙無 |
|    | 運              | 力            |     |          |     |     |        |               |     |     |
| _  |                | 朝            |     |          |     |     |        |               |     |     |
|    | 服薬<br>ェック      | 昼            |     |          |     |     |        |               |     |     |
|    |                | タ            |     |          |     |     |        |               |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|    |                   |              | , <b>—</b> ` |   |     |     |     |     |     |     |
|----|-------------------|--------------|--------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    | В                 |              |              |   |     |     |     |     |     |     |
|    | 曜 E               | 3            | 月            |   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |              | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml        |              | /            |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |              |              |   |     |     |     |     |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml        |              | /            |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前  | 脈                 |              |              |   |     |     |     |     |     |     |
| 3  | 安静時<br>息切れ        |              | 有•無          | # | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り            | 有•無          | # | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 |
|    | むくみ               | <del>ሃ</del> | 有•無          | # | 有・無 | 有◆無 | 有◆無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有•無          | # | 有・無 | 有•無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無 |
| 1  | <b>急欲低</b>        | 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                | j<br>·       | 有∙無          | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 |
|    | 運                 | 助            |              |   |     |     |     |     |     |     |
|    | -                 | 朝            |              |   |     |     |     |     |     |     |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼            |              |   |     |     |     |     |     |     |
|    | _ / /             | タ            |              |   |     |     |     |     |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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®

年 月

|     | 7.                 |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
|-----|--------------------|---|-----|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|     | В                  |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     | 曜日                 |   | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)        | Ì |     | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmH         |   | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝   | 脈拍                 |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmH         |   | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前   | 脈拍                 |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ        |   | 有∙≸ | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無           | 有•無 | 有•無 |
| 外   | 出・入注<br>階段の<br>息切れ | ) | 有∙纬 | ₩ | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                | L | 有∙≸ | # | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有∙無 |
| 疲   | れやす                | さ | 有•舞 | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低</b>         | ト | 有・≸ | # | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有◆無 |
|     | 不眠                 |   | 有・弁 | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
|     | 排便                 |   | 有•無 | Ħ | 有∙無 | 有∙無 | 有◆無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                 | ] |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     |                    | 朝 |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     | 服薬<br>ェック          | 昼 |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     |                    | Ą |     |   |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|     | В                 |              |      |          |     |     |     |     |     |     |
|-----|-------------------|--------------|------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 曜 E               | 3            | 月    |          | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)       |              |      | +        | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml        |              | /    |          | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈排(回/             |              |      |          |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml        |              | /    |          | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈刺(回/             |              |      |          |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ        |              | 有•第  | #        | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段0<br>息切1 | D            | 有• 纬 | ₩        | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 |
|     | むくみ               | <del>ሃ</del> | 有•#  | <b>#</b> | 有∙無 | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす               | すさ           | 有•#  | <b>#</b> | 有∙無 | 有・無 | 有∙無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
| 1   | <b>急欲</b> 低       | 下            | 有•#  | #        | 有・無 | 有・無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有∙無 |
|     | 不眠                |              | 有•#  | #        | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                |              | 有∙ਝ  | #        | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 運動                | 力            |      |          |     |     |     |     |     |     |
| _   |                   | 朝            |      |          |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック         | 昼            |      |          |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | Ø            |      |          |     |     |     |     |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|     |                           | •            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------------|--------------|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | В                         |              |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜 E                       | 3            | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|     | 体 重<br>(Kg)               |              |     | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml                |              | /   |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈加                        |              |     |   |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml                |              | /   |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈刺(回/                     |              |     |   |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ                |              | 有•  | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段 <i>0</i><br>息切∤ | D            | 有•  | ₩ | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                       | <del>ነ</del> | 有•  | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                       | すさ           | 有•  | # | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有・無 | 有∙無 | 有•無 |
| 1   | 食欲低                       | 下            | 有•  | # | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有・無 |
|     | 不眠                        |              | 有•  | # | 有・無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                        |              | 有∙≸ | # | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有◆無 | 有∙無 | 有◆無 |
|     | 運動                        | 力            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                           | 朝            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック                 | 昼            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                           | タ            |     |   |     |     |     |     |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|     |                           | •            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------------|--------------|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | В                         |              |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜 E                       | 3            | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|     | 体 重<br>(Kg)               |              |     | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml                |              | /   |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈加                        |              |     |   |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml                |              | /   |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈刺(回/                     |              |     |   |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ                |              | 有•  | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段 <i>0</i><br>息切∤ | D            | 有•  | ₩ | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                       | <del>ነ</del> | 有•  | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                       | すさ           | 有•  | # | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有・無 | 有∙無 | 有•無 |
| 1   | 食欲低                       | 下            | 有•  | # | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有・無 |
|     | 不眠                        |              | 有•  | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                        |              | 有∙≸ | # | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有◆無 | 有∙無 | 有◆無 |
|     | 運動                        | 力            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                           | 朝            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック                 | 昼            |     |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                           | タ            |     |   |     |     |     |     |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|    |                   | <i>-</i>     |     |    |     |     |     |               |     |     |
|----|-------------------|--------------|-----|----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|    | В                 |              |     |    |     |     |     |               |     |     |
|    | 曜日                |              | 月   |    | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |     | +  | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml        |              | /   |    | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |              |     |    |     |     |     |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml        |              | /   |    | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前  | 脈                 |              |     |    |     |     |     |               |     |     |
| 3  | 安静時の 息切れ          |              | 有•# | Ħ  | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | D            | 有●無 | ₩  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
|    | むくみ               | <del>ነ</del> | 有・無 | #  | 有・無 | 有・無 | 有∙無 | 有・無           | 有∙無 | 有•無 |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有•無 | Ħ  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無           | 有∙無 | 有•無 |
| 1  | <b>힃</b> 欲低       | 下            | 有•無 | Ħ  | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無           | 有・無 | 有•無 |
|    | 不眠                |              | 有•無 | Ħ. | 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                |              |     |    |     |     |     |               |     |     |
|    |                   | 朝            |     |    |     |     |     |               |     |     |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼            |     |    |     |     |     |               |     |     |
|    | _ / / /           | タ            |     |    |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

| _   | <b>7</b> 1         |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
|-----|--------------------|--------------|-----|----------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
|     | B                  |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     | 曜 E                | 3            | 月   |          | 火   | 水   | 木   | 金        | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)        |              |     | +        | +   | +   | +   | <u>+</u> | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml         |              | /   |          | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 朝   | 脈                  |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml         |              | /   |          | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 前   | 脈                  |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ        |              | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入階段の             | D            | 有∙∶ | Ħ        | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無      | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                | <del>ነ</del> | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無      | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                | すさ           | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有•無 |
| Í   | <b>急欲</b> 低        | 下            | 有•  | Ħ        | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有◆無 | 有∙無 |
|     | 不眠                 |              | 有•  | Ħ.       | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                 |              | 有∙⋬ | <b>#</b> | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                 |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     | 10 <del>11 1</del> | 朝            |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     | 服薬<br>ェック          | 昼            |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     |                    | タ            |     |          |     |     |     |          |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

| _   | <b>7</b> 1         |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
|-----|--------------------|--------------|-----|----------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
|     | B                  |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     | 曜 E                | 3            | 月   |          | 火   | 水   | 木   | 金        | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)        |              |     | +        | +   | +   | +   | <u>+</u> | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml         |              | /   |          | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 朝   | 脈                  |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml         |              | /   |          | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 前   | 脈                  |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ        |              | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入階段の             | D            | 有∙∶ | Ħ        | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無      | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                | <del>ነ</del> | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無      | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                | すさ           | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有•無 |
| Í   | <b>急欲</b> 低        | 下            | 有•  | Ħ        | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有◆無 | 有∙無 |
|     | 不眠                 |              | 有•  | Ħ.       | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                 |              | 有∙⋬ | <b>#</b> | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                 |              |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     | 10 <del>11 1</del> | 朝            |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     | 服薬<br>ェック          | 昼            |     |          |     |     |     |          |     |     |
|     |                    | タ            |     |          |     |     |     |          |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックが 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。

ある

ある

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

|     | 7.                 |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
|-----|--------------------|---|-----|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
| В   |                    |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     | 曜日                 |   | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)        |   |     | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmH         |   | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝   | 脈拍(回/约             |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mm⊢         |   | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前   | 脈拍(回/约             |   |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ        |   | 有∙≸ | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有•無 | 有∙無 |
| 外   | 出・入注<br>階段の<br>息切れ | ) | 有∙纬 | ₩ | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
|     | むくみ                | L | 有∙≸ | # | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有∙無 |
| 疲   | れやす                | さ | 有•舞 | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低</b>         | ト | 有・≸ | # | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有◆無 |
|     | 不眠                 |   | 有・弁 | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
|     | 排便                 |   | 有•無 | Ħ | 有∙無 | 有∙無 | 有◆無 | 有∙無           | 有◆無 | 有∙無 |
|     | 運動                 | ) |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     |                    | 朝 |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     | 服薬<br>ェック          | 昼 |     |   |     |     |     |               |     |     |
|     |                    | Ą |     |   |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日 |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|     | 7.                 |   |     |    |     |     |     |               |     |     |
|-----|--------------------|---|-----|----|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|     | В                  |   |     |    |     |     |     |               |     |     |
|     | 曜日                 |   | 月   |    | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)        | • |     | +  | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mm⊢         |   | /   |    | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝   | 脈拍(回/约             |   |     |    |     |     |     |               |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmH         |   | /   |    | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前   | 脈拍(回/约             |   |     |    |     |     |     |               |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ        |   | 有・弁 | #  | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入注<br>階段の<br>息切れ | ) | 有•第 | #  | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無           | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                |   | 有∙⋬ | #  | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有∙無 |
| 疲   | れやす                | さ | 有∙∄ | #  | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低</b>         | ト | 有∙∄ | #  | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有◆無 |
|     | 不眠                 |   | 有∙∄ | #  | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
|     | 排便                 |   | 有∙≸ | Ħ. | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無           | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                 | ] |     |    |     |     |     |               |     |     |
|     |                    | 朝 |     |    |     |     |     |               |     |     |
|     | <b>服薬</b><br>ェック−  | 昼 |     |    |     |     |     |               |     |     |
|     |                    | Ą |     |    |     |     |     |               |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日 |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|    | В                 |              |     |   |     |     |     |               |     |     |
|----|-------------------|--------------|-----|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|    | 曜 E               | 3            | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |     | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |              |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前  | 脈                 |              |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 3  | 安静時<br>息切れ        |              | 有∙≸ | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有•無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り            | 有∙纬 | ₩ | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無           | 有∙無 | 有•無 |
|    | むくみ               | <del>ነ</del> | 有•舞 | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有●無 |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有•無 |
| 1  | <b>힃</b> 欲低       | 下            | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無           | 有・無 | 有◆無 |
|    | 不眠                | ,            | 有•舞 | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有•無 | 有•無 |
|    | 排便                | j            | 有・無 | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有∙無 |
|    | 運動                | 助            |     |   |     |     |     |               |     |     |
| _  |                   | 朝            |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 服薬                | 昼            |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    | チェックタ             |              |     |   |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日 |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|     | В                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
|-----|-------------------|--------------|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 曜 E               | 3            | 月    |   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|     | 体 重<br>(Kg)       |              |      | + | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml        |              | /    |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml        |              | /    |   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈                 |              |      |   |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ        |              | 有∙≸  | # | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段0<br>息切1 | D            | 有• 纬 | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 |
|     | むくみ               | <del>ነ</del> | 有∙≸  | # | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす               | すさ           | 有•#  | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有∙無 | 有•無 |
| 1   | <b>急欲低</b>        | 下            | 有∙∄  | # | 有・無 | 有・無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有∙無 |
|     | 不眠                |              | 有•#  | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                |              | 有・無  | Ħ | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運重                | 力            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | 朝            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック         | 昼            |      |   |     |     |     |     |     |     |
|     |                   | Ø            |      |   |     |     |     |     |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日 |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

| _   | <b>7</b> 1            |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
|-----|-----------------------|--------------|-----|----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
|     | В                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | 曜 E                   | 3            | 月   |    | 火   | 水   | 木   | 金        | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)           |              |     | +  | +   | +   | +   | <u>+</u> | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml            |              | /   |    | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 朝   | 脈                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml            |              | /   |    | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 前   | 脈                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切∤            |              | 有•  | Ħ  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入階段の                | D            | 有•: | ₩  | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無      | 有•無 | 有∙無 |
|     | むくみ                   | <del>ነ</del> | 有•  | Ħ  | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                   | すさ           | 有•  | Ħ. | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有•無 |
| Í   | <b>急欲</b> 低           | 下            | 有•  | Ħ  | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有∙無 |
|     | 不眠                    |              | 有•  | Ħ. | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                    |              | 有∙≸ | #  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無      | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                    | 力            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | ) (3 <del>da)</del> : | 朝            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | 服薬<br>ェック             | 昼            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | チェック タ                |              |     |    |     |     |     |          |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日 |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍 (回/分)            |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|     | <b>7</b> 1  |              |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
|-----|-------------|--------------|-----|----------|----|---|----|---|----|-------------|---|-----|---|-----|---|-----|
|     | В           |              |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
|     | 曜 E         | 3            | 月   |          | 火  |   | 기  | k | オ  | <b>\tau</b> | Ŝ | 金   | _ | Ė   | 1 | ₿   |
|     | 体 重<br>(Kg) |              |     | +        |    | + |    | + |    | +           |   | +   |   | +   |   | +   |
|     | 血E<br>(mml  |              | /   |          | /  |   | /  | / | /  | /           | , | /   | , | /   |   | /   |
| 朝   | 脈刺(回/       |              |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml  |              | /   |          | /  |   | /  | / | /  | ′           | , | /   | , | /   |   | /   |
| が前  | 脈刺(回/       |              |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
| 3   | 安静時<br>息切∤  |              | 有•  | <b>無</b> | 有• | 無 | 有  | 無 | 有  | 無           | 有 | • 無 | 有 | • 無 | 有 | • 無 |
| 外   | 出·入階段の息切れ   | り            | 有•  | 無        | 有• | 無 | 有・ | 無 | 有  | 無           | 有 | • 無 | 有 | • 無 | 有 | • 無 |
|     | むくみ         | <del>ነ</del> | 有•: | 無        | 有• | 無 | 有  | 無 | 有  | 無           | 有 | • 無 | 有 | • 無 | 有 | • 無 |
| 疲   | れやす         | すさ           | 有•  | <b>#</b> | 有• | 無 | 有・ | 無 | 有  | 無           | 有 | • 無 | 有 | • 無 | 有 | • 無 |
| Í   | <b>急欲</b> 低 | 下            | 有•  | Ħ.       | 有• | 無 | 有  | 無 | 有  | 無           | 有 | • 無 | 有 | • 無 | 有 | • 無 |
|     | 不眠          |              | 有•  | <b>#</b> | 有• | 無 | 有・ | 無 | 有  | 無           | 有 | • 無 | 有 | • 無 | 有 | • 無 |
|     | 排便          |              | 有∙∄ | <b>#</b> | 有• | 無 | 有• | 無 | 有• | 無           | 有 | • 無 | 有 | 無   | 有 | • 無 |
|     | 運動          | 边            |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
|     | ) C +++     | 朝            |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
|     | 服薬<br>ェック   | 昼            |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |
|     |             | タ            |     |          |    |   |    |   |    |             |   |     |   |     |   |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 曜 日 |                     |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 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                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|    |                   |              | , <b>—</b> ` |   |     |     |     |               |     |     |
|----|-------------------|--------------|--------------|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|    | В                 |              |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 曜 E               | 3            | 月            |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |              | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mm)        |              | /            |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |              |              |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mm)        |              | /            |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前  | 脈                 |              |              |   |     |     |     |               |     |     |
| 3  | 安静時<br>息切れ        |              | 有●無          | # | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有•無 | 有∙無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | D            | 有•無          | # | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無           | 有•無 | 有•無 |
|    | むくみ               | <del>ሃ</del> | 有•無          | # | 有・無 | 有◆無 | 有◆無 | 有・無           | 有・無 | 有•無 |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有•無          | # | 有・無 | 有•無 | 有・無 | 有・無           | 有・無 | 有•無 |
| 1  | <b>힃欲低</b>        | 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                | 力            |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    |                   | 朝            |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼            |              |   |     |     |     |               |     |     |
|    |                   | タ            |              |   |     |     |     |               |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|    | В                 |              |     |   |     |     |     |               |     |     |
|----|-------------------|--------------|-----|---|-----|-----|-----|---------------|-----|-----|
|    | 曜 E               | 3            | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | B   |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |     | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +   |
|    | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 朝  | 脈                 |              |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 寝る | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /   |
| 前  | 前脈拍(回/分)          |              |     |   |     |     |     |               |     |     |
| 3  | 安静時の息切れ           |              | 有∙≸ | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有•無 |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り            | 有∙弁 | ₩ | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無           | 有∙無 | 有•無 |
|    | むくみ               | <del>ነ</del> | 有•舞 | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有●無 |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有•無 |
| 1  | <b>힃</b> 欲低       | 下            | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無 | 有・無 | 有•無           | 有・無 | 有◆無 |
|    | 不眠                |              | 有•舞 | # | 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                | 助            |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    |                   | 朝            |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼            |     |   |     |     |     |               |     |     |
|    |                   | タ            |     |   |     |     |     |               |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|    | В                 |              |     |   |     |     |     |               |     |                        |
|----|-------------------|--------------|-----|---|-----|-----|-----|---------------|-----|------------------------|
|    | 曜 E               | 3            | 月   |   | 火   | 水   | 木   | 金             | 土   | $\boldsymbol{\exists}$ |
|    | 体 重<br>(Kg)       |              |     | + | +   | +   | +   | <u>+</u><br>- | +   | +                      |
|    | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /                      |
| 朝  | 脈                 |              |     |   |     |     |     |               |     |                        |
| 寝る | 血E<br>(mml        |              | /   |   | /   | /   | /   | /             | /   | /                      |
| 前  | 前脈拍(回/分)          |              |     |   |     |     |     |               |     |                        |
| 3  | 安静時の息切れ           |              | 有∙≸ | # | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無           | 有∙無 | 有•無                    |
| 外  | 出·入<br>階段0<br>息切1 | り            | 有∙纬 | ₩ | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無           | 有∙無 | 有•無                    |
|    | むくみ               | <del>ነ</del> | 有•舞 | # | 有・無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有●無                    |
| 疲  | れやす               | すさ           | 有∙≸ | # | 有・無 | 有・無 | 有•無 | 有•無           | 有・無 | 有•無                    |
| 1  | <b>힃</b> 欲低       | 下            | 有∙≸ | # | 有・無 | 有◆無 | 有・無 | 有●無           | 有◆無 | 有◆無                    |
|    | 不眠                |              | 有•舞 | # | 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                | 助            |     |   |     |     |     |               |     |                        |
| _  |                   | 朝            |     |   |     |     |     |               |     |                        |
|    | 服薬<br>ェック         | 昼            |     |   |     |     |     |               |     |                        |
|    |                   | タ            |     |   |     |     |     |               |     |                        |

ある

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|     | В                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
|-----|-----------------------|--------------|-----|----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
|     | 曜 E                   | 3            | 月   |    | 火   | 水   | 木   | 金        | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)           |              |     | +  | +   | +   | +   | <u>+</u> | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml            |              | /   |    | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 朝   | 脈                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml            |              | /   |    | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 前   | 脈                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ           |              | 有•  | Ħ  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入階段の                | D            | 有•: | ₩  | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無      | 有•無 | 有∙無 |
|     | むくみ                   | <del>ነ</del> | 有•  | Ħ  | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                   | すさ           | 有•  | Ħ. | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有•無 |
| Í   | <b>急欲</b> 低           | 下            | 有•  | Ħ  | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有∙無 |
|     | 不眠                    |              | 有•  | Ħ. | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                    |              | 有∙≸ | #  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無      | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                    | 力            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | ) (3 <del>da)</del> : | 朝            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | 服薬<br>ェック             | 昼            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     |                       | タ            |     |    |     |     |     |          |     |     |

#### 【ステップ①】

体重+・一がある。

自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|     | В                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
|-----|-----------------------|--------------|-----|----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
|     | 曜 E                   | 3            | 月   |    | 火   | 水   | 木   | 金        | 土   | B   |
|     | 体 重<br>(Kg)           |              |     | +  | +   | +   | +   | <u>+</u> | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml            |              | /   |    | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 朝   | 脈                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml            |              | /   |    | /   | /   | /   | /        | /   | /   |
| 前   | 脈                     |              |     |    |     |     |     |          |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ           |              | 有•  | Ħ  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無      | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入階段の                | D            | 有•: | ₩  | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無      | 有•無 | 有∙無 |
|     | むくみ                   | <del>ነ</del> | 有•  | Ħ  | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                   | すさ           | 有•  | Ħ. | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有•無 |
| Í   | <b>急欲</b> 低           | 下            | 有•  | Ħ  | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有•無 | 有∙無 |
|     | 不眠                    |              | 有•  | Ħ. | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有•無      | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                    |              | 有∙≸ | #  | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無      | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                    | 力            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | ) (3 <del>da)</del> : | 朝            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     | 服薬<br>ェック             | 昼            |     |    |     |     |     |          |     |     |
|     |                       | タ            |     |    |     |     |     |          |     |     |

ある

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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。



年 月

|     |                           | •            |     |          |     |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------------|--------------|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | В                         |              |     |          |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜 E                       | 3            | 月   |          | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   |
|     | 体 重<br>(Kg)               |              |     | +        | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血E<br>(mml                |              | /   |          | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈加                        |              |     |          |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血E<br>(mml                |              | /   |          | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈刺(回/                     |              |     |          |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時<br>息切れ                |              | 有•  | #        | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 |
| 外   | 出·入<br>階段 <i>0</i><br>息切∤ | D            | 有•  | ₩        | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
|     | むくみ                       | <del>ነ</del> | 有•  | <b>#</b> | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 疲   | れやす                       | すさ           | 有•  | #        | 有・無 | 有•無 | 有•無 | 有・無 | 有∙無 | 有•無 |
| 1   | 食欲低                       | 下            | 有•  | #        | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有◆無 | 有・無 |
|     | 不眠                        |              | 有•  | #        | 有・無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有・無 | 有•無 |
|     | 排便                        |              | 有∙≸ | #        | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有◆無 | 有∙無 | 有∙無 |
|     | 運動                        | 力            |     |          |     |     |     |     |     |     |
|     |                           | 朝            |     |          |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬<br>ェック                 | 昼            |     |          |     |     |     |     |     |     |
|     |                           | タ            |     |          |     |     |     |     |     |     |

#### 【ステップ①】

- 体重+・一がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

【ステップ②】

血圧や脈拍が ある いつもと違う。

|     |                     | T   | I   |     |     |     |     |     |
|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | B                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 曜日                  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | В   |
|     | 体 重<br>(Kg)         | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
|     | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 朝   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 寝る前 | 血圧<br>(mmHg)        | /   | /   | /   | /   | /   | /   | /   |
| 前   | 脈拍<br>(回/分)         |     |     |     |     |     |     |     |
| 3   | 安静時の<br>息切れ         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有∙無 | 有•無 |
| 外   | 出・入浴・<br>階段の<br>息切れ | 有•無 |
|     | むくみ                 | 有•無 |
| 疲   | れやすさ                | 有•無 |
| 1   | <b>食欲低下</b>         | 有•無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 | 有•無 |
|     | 不眠                  | 有•無 |
|     | 排便                  | 有・無 | 有•無 | 有∙無 | 有•無 | 有∙無 | 有∙無 | 有・無 |
|     | 運動                  |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 朝                   |     |     |     |     |     |     |     |
|     | 服薬 昼                |     |     |     |     |     |     |     |
|     | タ                   |     |     |     |     |     |     |     |

いつもと違う

以下のことに注意して経過をみましょう。

- 口薬の飲み忘れはありませんか?
- 口減塩・バランスの良い食事をしていますか?
- 口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

- 口急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)
- 口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)
- 口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)

