

心不全手帳



使用開始日： 年 月 日

受診の時に
お持ちください

手帳の使い方



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



あなたの情報

- 氏名：

- 生年月日：

- 住所：

- 電話番号：

緊急連絡先

- 氏名：

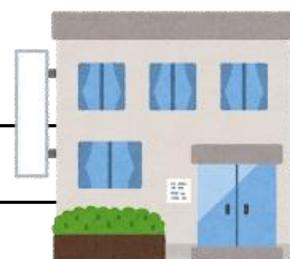
- あなたとの関係：

- 連絡先：

かかりつけ医

- 病院名：

- 連絡先：



心不全について

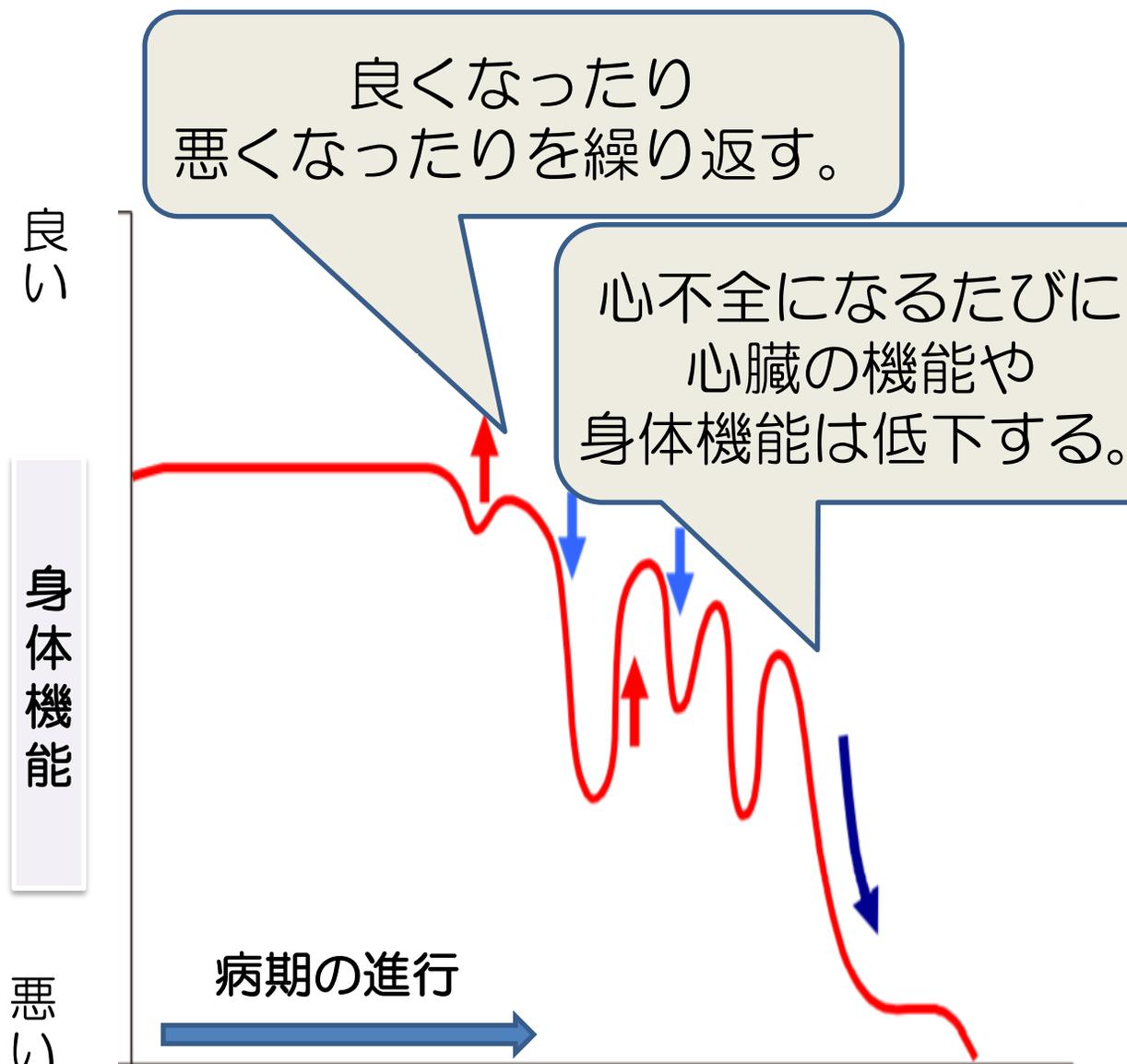
◆心不全とはどんな病気？

- 全身の血のめぐりが悪くなり、**息切れやむくみ**が起こります。
- 繰り返すとだんだん悪くなり**生命を縮める**病気です。



再発予防が
大切です

◆心不全の経過



心不全の症状

息苦しい
動いたときに息が切れる



手足・顔の
むくみ



体重が増える



食欲がない



横になると苦しい
咳が出る



疲れやすい
だるい



他にもお腹の張りや便秘、手足が冷たいなど
様々な症状があります。

心不全の原因

不整脈

- 心房細動
- 頻脈 徐脈
- 洞機能不全
-

心臓への負荷

- 高血圧症
- 弁膜症
- 先天性心疾患
-

心筋の障害

- 心筋梗塞
- 狭心症
- 心筋症
- 心筋炎

慢性的な低酸素

- 貧血
- 慢性閉塞性肺疾患
- 睡眠時無呼吸症候群
-

その他

- 甲状腺機能亢進
- 甲状腺機能低下
- 糖尿病
- 慢性腎臓病

◆心不全が悪化するきっかけ

原疾患・合併症
の悪化

喫煙

風邪・肺炎
感染症

塩分
水分のとりすぎ

体の動かしすぎ
過労

通院の中断

薬の飲み忘れ
中断

お酒の
飲みすぎ

ストレス

血圧の上昇

心不全の治療

◆今行っている心不全の治療

- **酸素**をして心臓の負担をとっています
- **点滴や内服薬**の調整をしています。
- **減塩の食事**をしています。
- **リハビリ**で動き方を調整しています。
-
-



◆心不全は治らない病気です。

- 症状が良くなっても、**再発を予防する**ために通院と**心臓をいたわった生活を****続けましょう。**
- 心不全の**悪化の徴候に****早く気付いて、早く対処する**ために**体重測定・血圧測定・症状の確認を****毎日行いましょう。**



◆サポートをお願いします。



高齢の方は特に自分で症状に気づきにくく自己管理が難しいことが多いです。**家族や介護者のサポートが必要**です。

心不全と上手に付き合う

◆再発を予防するために



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

♪ 心臓にやさしい生活のポイント ♪

- 禁煙、節酒しましょう。
- 感染予防しましょう
→ 予防接種を受ける、マスク・手洗い、加湿する。
- 心臓にやさしい入浴
→ 脱衣所と浴室を温める、空腹時や食直後、運動後は避ける、お湯の温度は40~41℃、湯舟にはみぞおちまでで10分以内
- 水分はがぶ飲みせずこまめに飲む。
 1日の目安 () mL
 水分制限なし



毎日の食事で気を付けること

◆バランスの良い食事をしましょう。

一食の食事に「主食」「主菜」「副菜」がそろっていることが理想とされています。

主菜

(魚・肉・卵・大豆製品・乳製品)

筋肉を維持する・つくる



主食

(ごはん・パン・麺)

動くためのエネルギー



副菜

(野菜・きのこ・海藻)

からだの調子を整える

♪くふう色々♪

- カット野菜を活用する。
- 惣菜を買う時は揚げ物より炒め物を選ぶ。

-
-
-

◆減塩を心がけましょう。



- 塩分を摂り過ぎると、体の中に水分をため込みやすくなります。
- 高血圧やむくみの原因になり心臓に負担をかけてしまいます。
- 減塩 = **心臓の負担を減らす**ことです。

★減塩の目標は**1日6g未満**です★

♪簡単にできる♪減塩のポイント♪



塩分が多く含まれている料理の回数や量を調整してみましょう。



1.汁物は1日1杯に

みそ汁、すまし汁、スープ

2.麺類は週1回、つゆは残しましょう

ラーメン、そば、うどん、そうめん、焼きそば 冷やし中華、パスタ

3.漬物は1日小皿1枚分まで

梅干し、たらこ、すじこ、浅漬け、たくあん、佃煮、キムチなど



血圧の測定方法



◆いつ測る？…毎日決まった時間帯

朝：起きて1時間以内

排尿後・朝食前・朝の薬を飲む前

夕：**就寝前**のできるだけ同じ時間

♪ 測り方のポイント ♪

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



◆記録しましょう。



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

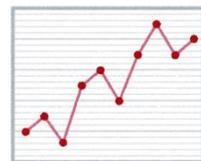
♪ チェック ♪

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

体重測定の方法と目的

◆なぜ体重を測る？

体重の増加は、心不全の徴候を早く見つけるための重要な手がかりです。



◆体重計の種類

デジタル表示のものをお勧めします。



◆いつ測る？…毎日決まった時間帯

朝起きて排尿後が最も安定しています。

♪測り方のポイント♪

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



♪チェック♪

- 入院時の体重： kg
- 退院時の体重： kg

2~3日で2kg急に増えた際は注意！

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

受診のめやす

！注意！



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

自己管理を
振り返りましょう

かかりつけ医に
連絡・相談
指示に従って
ください。

！要注意！

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



かかりつけ医に
連絡・相談
当日、翌日に
受診しましょう。

！危険！

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



すぐに連絡
受診しましょう。

日々の体調を記録しましょう

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

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

【体重】

- ・ 前日より増えている
→ ⊕に○をつける。

【安静時の息切れ】

- ・ 横になって息苦しさにとれない。
- ・ 横になると息苦しい。

【外出・入浴・階段の息切れ】

- ・ 普段の生活で動いた時の息苦しさや息切れがあるかどうか

【自覚症状】

- ・ 前日やいつもと比べてどうか



毎日の記録①

年 月

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

【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録②

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録③

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録④

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑤

年 月

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

【ステップ①】

- 体重 \pm がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑥

年 月

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

【ステップ①】

- 体重+・-がある。
- 自覚症状有にチェックがある。

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑦

年 月

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

【ステップ①】

- 体重 \pm がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑧

年 月

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

【ステップ①】

- 体重 \pm がある。
- 自覚症状 **有** にチェックがある。

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑨

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑩

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

ある

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑪

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑫

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血压や脈拍が
いつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



毎日の記録⑬

年 月

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

【ステップ①】

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

ある

ある

【ステップ②】

血圧や脈拍がいつもと違う。

3日続いている。

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

いつもと同じ

いつもと違う

続いている

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

当院またはかかりつけ医へ連絡し、
 早めに対応を相談しましょう。



参考文献

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

心不全手帳

2021年6月 第1版発行

編集 日本海総合病院
0234-26-2001(代表)



地方独立行政法人
山形県・酒田市病院機構