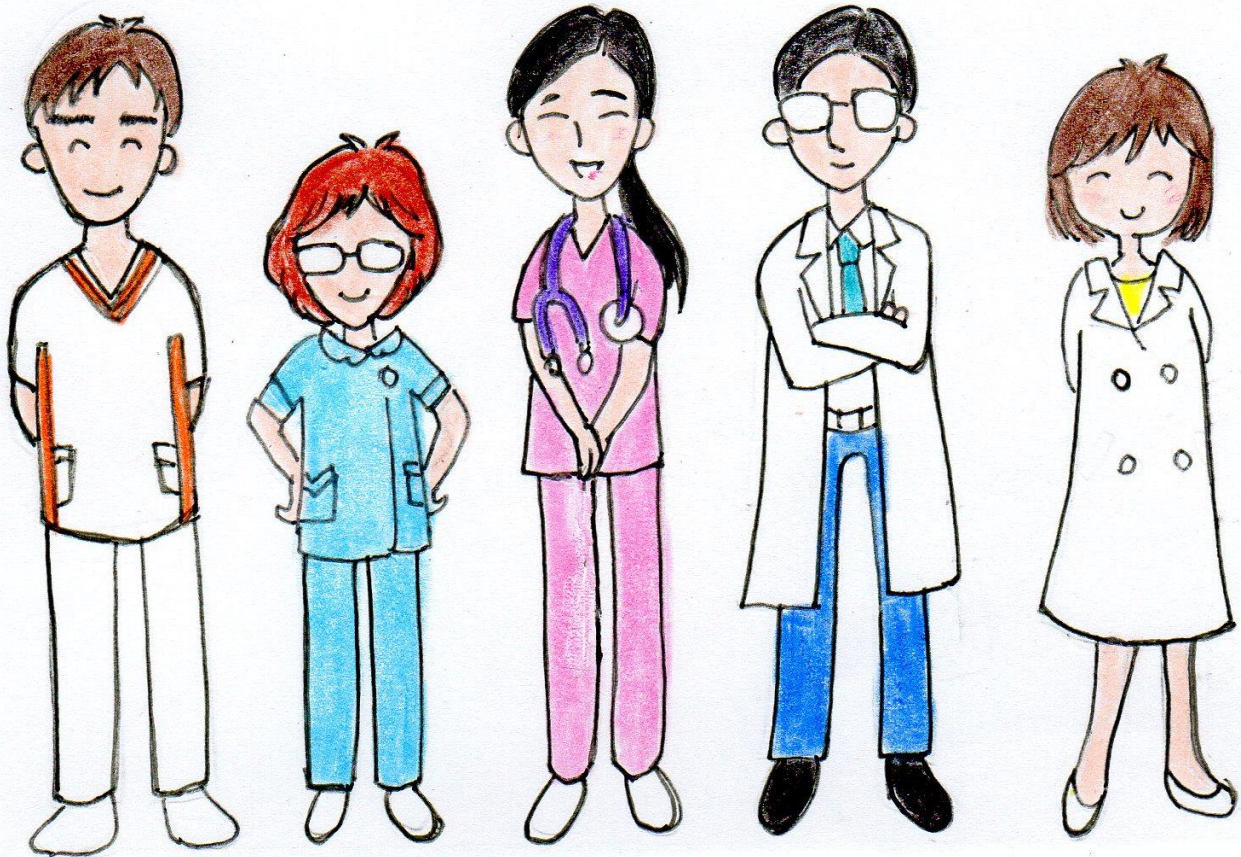


心不全手帳



氏名：

岩手県立宮古病院循環器科

心不全

心臓のポンプ機能が弱くなり、体が要求する血液をおくりだせない状態。

心不全の症状

今まで楽にできていたことでも**息切れ**がする

体がだるい

体重が増える

血圧が低い

むくみがでる

夜息苦しくて目が覚める

夜トイレに行く回数が増える

疲労感



心不全の原因

心不全の原因となる病気

高血圧・加齢 心筋梗塞 心筋炎 肺性心 弁膜症

その他の心臓に負担をかける病気

心不全を悪くする生活習慣

感染・発熱 病気の状態 塩分の取りすぎ

水の飲みすぎ 薬の飲み忘れ 過剰な身体活動

安静のとりすぎ ストレス

→心臓の働きが落ちる 心不全症状が出る

あなたの心不全の原因は

心不全の原因となる病気 + 心不全を悪くする生活習慣
() ()

そこで今回は特に、【 】について
注目しましょう！

心不全を悪くしないためのポイント

1. お薬をきちんと飲み続ける。

(お薬の飲み忘れは心臓に負担をかけます)

2. お薬をのむときの注意事項

絶対に自己判断でお薬をやめない！

目に付くところに置く。

飲み忘れが心配な方は、ケースやカレンダーを利用するなどの工夫をし、外出時も必ず薬を持参しましょう。

旅行の時は、処方箋やお薬手帳も忘れずに。

【自分でできる観察の仕方】

① 毎日体重を測る

体重の増加は心不全のきざしを早期に発見するための手がかりとなります。毎日決まった時間に測りましょう。

朝起きて排尿した後が最も安定しています。

測定した体重は必ず記録しましょう。

相談の目安となる体重

現 在

kg

相談や受診の目安

kg 増加

② 血圧、脈拍を測る

血圧計は心臓と同じ高さで平らな場所に置いてはかりましょう。
1～2分間は座って安静にし、呼吸を整えてから測定しましょう。
食事、入浴、運動後の測定は避けましょう。
上着やセーターなどで腕を圧迫しないように、できるだけ薄着で測定しましょう。

③ むくみの程度をみる

足などにむくみが出やすく指で押すとあとが残り、両側同じようにむくむことが多いです。

心不全を悪くするきっかけは

塩分や水分の摂りすぎ
体の動かしすぎやストレス
お薬の飲み忘れ



心不全治療のゴール

健やかに長生きすること
症状を軽くすること
いきいきとした生活ができること

運動療法

「心臓が悪いから安静にしていた方がいい」と思っていないませんか？

医師の指示のもと、適切な運動を積極的に行うことが大切です。心臓の状態により行わない方がいい場合もあります。

必ず医師にご相談下さい。

心臓に良い運動：疲れずに続けられることが大切です。

楽しく会話ができる程度の運動です。

自転車こぎ、歩行、軽いダンス、リズム体操、軽い筋力トレーニング：ゴムバンドや簡単なマシンを使用した運動です。



運動するときの注意点

体調のすぐれない日は休みましょう。

暑いときは脱水や熱中症に注意して、水分補給を心がけましょう。（水分制限をしている方は、運動時の水分補給の方法を医師にご相談ください。）

早朝、空腹時および食直後の運動は控えましょう。

運動前の準備体操（5～10分）をしましょう。

運動後の整理体操（クールダウン5分）をしましょう。

運動のやりすぎに注意しましょう。

塩分を控えましょう

塩分を取りすぎると体の中に水分をためこみます。

そしてむくみの原因になり、心臓に負担をかけてしまいます。

塩分は1日6g以下にしましょう。

食事はバランスよく3食きちんと食べて、間食は控えましょう。



岩手県立宮古病院作成



みやこ版

あいうえ

早採りわかめのお浸し  1.5杯	ラーメン (宮古らーめん)  1/7杯	焼うに  1.5個	まんぼう 酢味噌和え  小鉢1杯	はらこ(しょうゆ漬け)  30g
	凉拌麵(リャンバンメン・冷やし中華)  1/4杯	夕顔炒め煮(鯖缶)  小鉢2.5杯	みそ汁  1杯(味噌9g)	ひつみ汁  1杯弱
ルー(カレー)  20g	洋風だし(コンソメ)  2g	蒸しかまぼこ  40g(3切れ)	ふき(きょうらぶき)  小鉢2杯	
盛岡冷麺  1/5杯		めかぶとろろ  小鉢2杯	ベーコン  50g	
ロースハム  40g(約2枚)		もろきゅう  味噌9g	ほやの塩辛  30g	

※ 函館稜北病院様、稜北クリニック様の資料を参考にさせていただきました。

お塩分表

※  は塩分1gに相当する量を示しています。

納豆 (たれ付き) な  1個	たくあん漬 (おごうご) た  20g(2切)	さんま 塩焼き さ  1切れ 150g 88g(半分強)	カップ ラーメン か  1/5杯	新巻き鮭 あ  1切れ50g 20g(半量弱)
煮魚 (なめたがれい) に  1切れ 70g 60g	チャーハン ち  1/2皿	塩うに し  14g	白菜キムチ き  30g	いかの 塩辛 い  14g
ぬかづけ ぬ  20g弱(2切)	つみれ汁 (さんま) つ  2/3杯	すじこ す  20g(大さじ1杯)	菱わかめ (煮付け) く  小鉢1杯	梅干し う  1粒 10g 1/2個
ねりもの (ちくわ) ね  50g(1/2本)	てりやき バーガー て  1/2個	煎餅 せ  2枚	けがに け  1.5杯弱	塩ゆで 枝豆 え  80g
海苔の 佃煮 の  15g	どんこ汁 と  2/3杯	そば(かけ) そ  1/4杯	昆布佃煮 こ  13g	親子丼 (鯉といくら) お  3/4杯

水分のとり方を工夫しましょう

水分を取りすぎると、全身の血液量が増えるため、心臓に負担がかかります。1日にとってよい水分量は医師に確認しておきましょう。

1日の水分量を計るポイント

ペットボトルを活用し、1日の飲める量を測っておきましょう。毎日使うコップや湯飲みが1杯何mlか測り、1日何杯飲めるのか知っておきましょう。

一度にたくさん飲まないように、1日に飲む量を容器に入れておきましょう。どうしても喉が渇いて仕方ないときは、氷を作って少量ずつとると口の渇きは癒され、とる水分量は少量で済みます。

水分の取り方

心不全を起こしやすい方や軽い心不全がある方は、水分を取りすぎてしまうと、症状を悪化させることがあります。がぶ飲みは避け、1日に飲んでよい水分の量を理解しておきましょう。運動前後、入浴前後の水分補給は必ずしてください。

体重が1週間に2～3kg増加、または1ヶ月に4kg以上増加した場合は心不全増悪の可能性があるので、早めにかかりつけ医に相談してください。



感染にかからないように気をつける

感染症にかかると心臓の働きを落とすことがあります。

感染症にかからないために・・・

外出後や食事前は手洗いうがいをしましょう。

食後の歯磨きをしましょう。

冬の外出時はマスクをしましょう。

予防接種を受けましょう。

冬は部屋が乾燥しないように工夫しましょう。



禁煙

喫煙は動脈硬化を進めやすく、冠動脈のけいれんを起こしやすくします。

喫煙習慣があった人も1年間禁煙を続ければそのリスクは下がっていきます。



入浴のポイント

脱衣所や洗い場を温めて、服を脱ぎましょう。

運動直後・食後・飲酒後・体調不良のときは、入浴を避けましょう。

家の人がいるときに入浴するようにしましょう。

湯船に入る前は心臓に遠い部分から湯をかけましょう。



心臓の働き

心臓は、全身に血液を送り出すポンプです。

肺循環とは、心臓と肺を循環する回路です。

肺では酸素を取り入れ、二酸化炭素を放出します。

体循環とは、心臓と

脳、筋肉、腎臓、肝臓

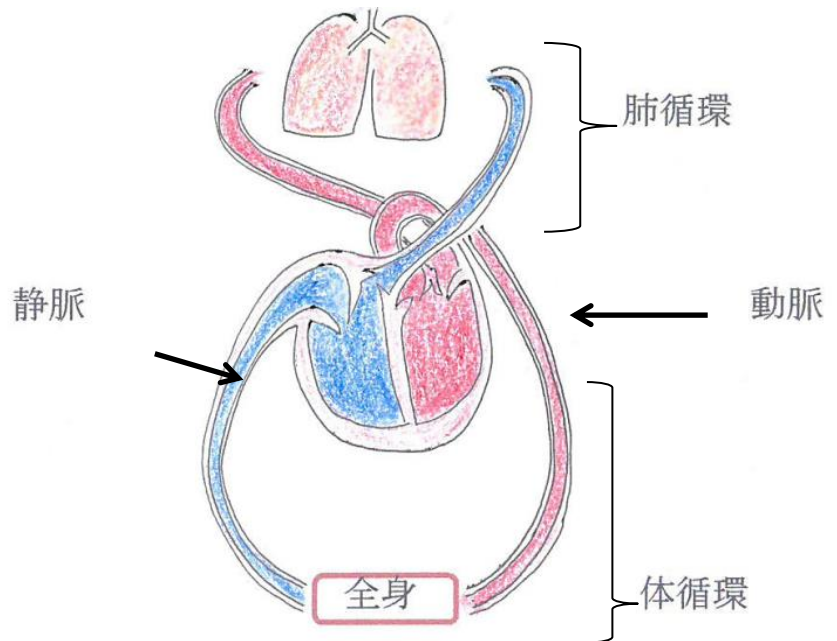
などを循環する回路

です。動脈で酸素、栄

養素を運び、静脈で

二酸化炭素、老廃物

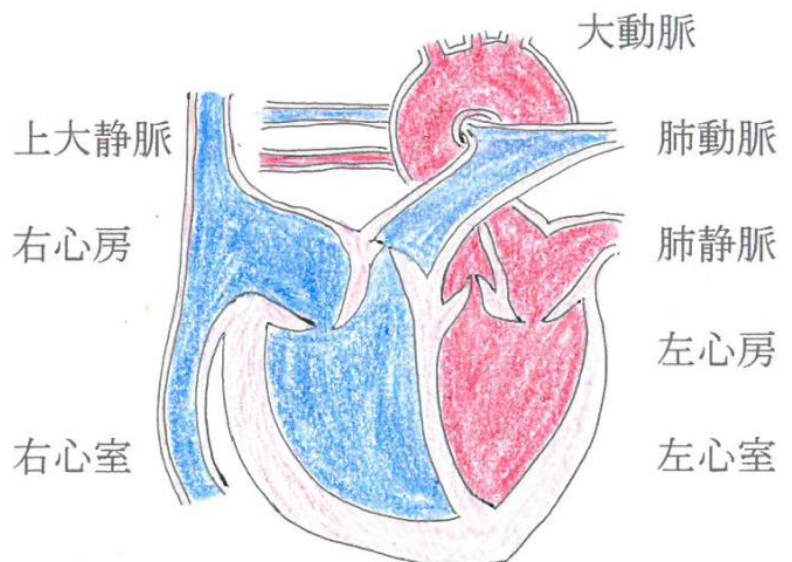
を運び去ります。



心臓のしくみ

心臓は、右心房と右心室、左心房と左心室という4つの部屋からなります。全身をめぐる血液は静脈を通して右心房に戻り、右心室→肺動脈と流れ、肺で酸素を取り込んでリフレッシュします。

酸素を得た血液は肺静脈→左心房へと流れ、強力なポンプである左心室によって全身に送り出されます。



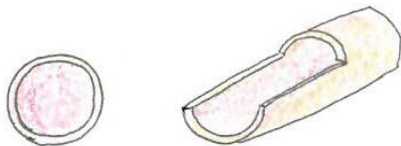
動脈硬化について

人間の動脈はもともと弾力があり、健康な人では一時的に血圧が上がっても破れないように守れる強度をもっています。

その動脈にコレステロールなどの脂肪が沈着して、血管が狭くなったり、血液の流れが悪くなったり、動脈の壁が弾力をなくしてもろくなった状態を動脈硬化といいます。

そうすると血栓症や出血がおこる危険性がでできます。

正常な血管



動脈硬化のある血管



プラーク（コレステロールなどの固まり）

人間は加齢とともに軟らかい動脈は少しずつ硬くなりますが、高血圧や糖尿病や高コレステロール血症などがあると動脈硬化が早く進んでしまいます。

（表、フラミンガム研究より）

あなたの危険率は **倍！**

危険因子	倍率	目標値
☐ 高血圧症	× 2	
☐ 高脂血症		
☐ コレステロール	× 4	
☐ 中性脂肪	× 4	
☐ 糖尿病	× 4	
☐ 喫煙	× 2	
☐ 肥満	× 2	
☐ ストレス	× 2	

心臓の病気

冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)

心臓に血液を送る血管を冠動脈といいます。

冠動脈に動脈硬化などの変化が生じて、心臓に十分な血液が供給されないために起こる病気です。冠動脈の血管が狭くなり、心臓への血液の流れが一時的に滞り、その結果起こるのが**狭心症**です。

一方、血液が完全に流れなくなってしまうのが**心筋梗塞**です。心筋梗塞では心臓の筋肉(心筋)の一部が壊死するため、心臓のポンプとしての働きに障害が残ることがあります。

心筋の病気

高血圧性心肥大、拡張型心筋症、肥大型心筋症

心筋自体に異常が生じる病気です。

いずれの病気も進行すると心臓のポンプとしての働き(血液を受け取る働きや送り出す働き)が低下します。

弁の病気

心臓の4つの部屋の出口には血液の逆流を防ぐために弁があります。この弁に異常が生じ、心臓に過度の負担がかかる状態が**弁膜症**です。

弁の移乗とは大きく分けて2つあります。

弁が狭くなる場合(狭窄症)と、ゆるくなる場合(逆流症＝閉鎖不全)です。4つの弁すべてに起こりえます。

ひどくなると手術をしなければならない場合もあります。

すでに手術をされた方で、人工弁(金属弁)を埋め込まれた方は血液を固まりにくくするお薬(ワーファリン等)を内服する必要があります。



心不全増悪時/緊急時の連絡

日中

息切れ

体のむくみ

基準体重から2kg以上の増加



かかりつけ医へ連絡

夜間・休日

食事がとれない

呼吸が苦しく横になれない

2、3分の動作で呼吸が乱れる

安静時でも呼吸が荒い



休日当番医か救急外来へ連絡

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

日 付		/	/	/
体 重		Kg	Kg	Kg
血 圧	朝	/	/	/
	夕	/	/	/
心拍数	朝			
	夕			
症 状		☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
内 服 確 認		☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕
生活日記				
メ モ				
サイン				

/	/	/	/
Kg	Kg	Kg	Kg
/	/	/	/
/	/	/	/
☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない	☐ むくみ ☐ 息切れ ☐ 食欲がない
☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕	☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夕

メ

毛

[illegible]

メ モ

メ モ

[illegible]



岩手県立宮古病院