

自己管理用紙



©2010 熊本県くまモン#K37087

名前

◇—————◇

日付 適正体重 予定外受診体重

◇ / kg kg ◇

◇ / kg kg ◇

◇ / kg kg ◇

<https://no-shin-kumamoto.com/rehabilitation>

熊本県心臓リハビリテーション推進事業

かかりつけ医

名前



電話番号



自己管理用紙の使い方

心臓の病気は治療して治ったとしても、生活習慣によっては悪化したり、他の心臓病を併発することがあります。

生活習慣を見直すことや、自己管理を行うことで悪化による入院を防ぐことができます。

ここでは、自己管理用紙を使って自分の体の状態を確認し、悪化兆候を発見しやすくしました。

予定外受診のタイミングも参考にしてください。



©2010 熊本県くまモン#K37087

体重

いつ：起床して排尿後

服装：なるべく薄い服装で測りましょう

血圧

いつ：朝は起床して排尿後（体重測定後）に

夕は夕食を食べる前に測りましょう

姿勢：椅子に座り、テーブルに腕を乗せてリラックスした状態で、腕帯は心臓と同じ高さで測りましょう

脈拍

血圧を測定した場合、血圧計に表示している脈拍でもいいですが、脈のリズムが乱れている場合は自分で脈を測ってみましょう。

手首の親指の付け根（橈骨動脈）に人差し指・中指・薬指の3本をあて1分間の脈拍を測りましょう



安静時の息切れ

楽に座っている時でも息が苦しい
寝ると苦しくなり、起きると楽になる



自覚症状（動作時の息切れ）

楽な姿勢の時は苦しさが無い。普段の動きでは息切れなく動いていたが、同じ動きをすると息切れが出る

自覚症状（むくみ）

むくみがあると思われる場所を10秒しっかり指で押さえ、痕がすぐに戻るかを確認。痕が戻らない場合はむくみの可能性あり



自覚症状（せき）

楽にしている時でも咳がよく出る



自覚症状（食欲低下）

食欲が低下し、いつもより食事の量が少ない（ダイエットは除く）



不眠

一般的に1日に6～8時間の睡眠時間が理想だが、眠れなかったり目が覚めるなど必要な睡眠時間が確保できない。

排便

1日に1回以上排便があるか。また、必要に応じて便の状態も記入しましょう



運動

一般的にややきつい（ボルグ13）程度の運動を1日30分以上行いましょう。

運動内容はウォーキングなどの有酸素運動と筋力とレーニングを取り入れてください。

万歩計などの使用もおすすめです。

※運動の強さは、かかりつけ医などにお尋ねください。



服薬

処方されている時間に服用できていますか？
飲み薬だけでなく貼り薬も確認しましょう



水分量

1日に飲んだ量（ml）を記録しましょう。

500mlのペットボトルの本数を記載してもいいでしょう



メモ

上記に書ききれない体の状態、活動内容（外出や仕事した）など自由に記入しましょう

記入はいつしたらいいの？

〈体重・血圧〉

測定した後忘れないようすぐに記入しましょう

〈安静時の息切れ〉

息切れがある場合はその時点で記入

→ **すぐに受診**しましょう

息切れがない場合は夕方血圧測定した時に一緒に記入しましょう

〈自覚症状以下〉

夕方の血圧測定した際に一緒に記入しましょう

(覚えておくことが難しい場合は有りの時点で記入)

自分で記入できない場合は？

ご家族や、利用している病院、介護施設スタッフ、ケアマネージャー、民生委員などによる記入の協力をお願いいたします。

受診のタイミングは？

赤に○がある場合：当日（救急外来）に受診しましょう

黄に2つ以上○がある場合：当日（救急外来）に受診
しましょう

黄に1つ○がある場合：数日以内（遅くとも1週間以内）
に受診しましょう

※かかりつけ医に電話で相談してください

日付	/	/	/	/	/	/	/
曜日	日	月	火	水	木	金	土
体重(kg)							
予定外受診体重で○							
血圧 (mmHg)	朝	/	/	/	/	/	/
	脈拍(回/分)						
	夕	/	/	/	/	/	/
	脈拍(回/分)						
	120拍以上で○						
安静時の息切れ	無	無	無	無	無	無	無
	有	有	有	有	有	有	有
自覚症状	動作時の息切れ	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
	せき	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
	有が2つ以上で○						
その他()							
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便(○か×で記入)							
運動(○か×)/歩数							
服薬	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕
水分量(ml)							
メモ							
スタッフチェック							

適正体重： kg 予定外受診体重： kg

体重設定日 年 月 日

熊本県心臓リハビリテーション推進事業

<https://no-shin-kumamoto.com/rehabilitation>

日付	/	/	/	/	/	/	/
曜日	日	月	火	水	木	金	土
体重(kg)							
予定外受診体重で○							
血圧 (mmHg)	朝	/	/	/	/	/	/
	脈拍(回/分)						
	夕	/	/	/	/	/	/
	脈拍(回/分)						
	120拍以上で○						
安静時の息切れ	無	無	無	無	無	無	無
	有	有	有	有	有	有	有
自覚症状	動作時の息切れ	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
	せき	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
	有が2つ以上で○						
その他()							
不眠	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
排便(○か×で記入)							
運動(○か×)/歩数							
服薬	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕	朝・昼・夕
水分量(ml)							
メモ							
スタッフチェック							

適正体重： kg 予定外受診体重： kg

体重設定日 年 月 日

熊本県心臓リハビリテーション推進事業

<https://no-shin-kumamoto.com/rehabilitation>