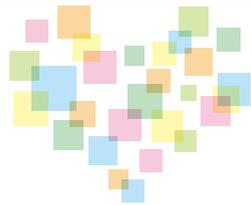


No.

心筋梗塞・心不全 手帳

地域連携パス



氏名

■私の名前

■生年月日

明・大 年 月 日 (歳) 男・女
昭・平

■住 所 〒

■緊急時（家族への）連絡先

電話 () -

心臓病の患者さまへ

●心臓の病気は完全に治る病気ではなく、一生お付き合いが必要な病気です。入院を繰り返す度に進行が早まるため、日々の体調管理が欠かせません。心不全悪化のサインを見逃さないために、毎日血圧や脈拍、体重を測り、変化の有無を確認しましょう。

●手帳はあなたの健康状態を知るためのカルテです。病院や診療所の医療者、社会サービス関係者に見せて、あなたの状態を確認してもらいましょう。

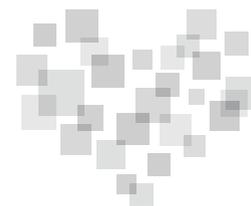
地域連携パスとは

国と広島県地域保健対策協議会が推進するもので、急性期病院とリハビリテーションを行う病院、それに地域のかかりつけ医とが相互に連携しながら、地域で患者さんを支える仕組みです。

**あなたは1人ではありません。
みんなであなを支え、
再発・悪化の危険からあなたを守ります。**

心筋梗塞・心不全 手帳

地域連携パス



- 医療・介護・福祉サービス …………… 2
- 私の病名 …………… 3
- 私の病気、生活習慣上の問題点 …………… 4
- 私の体調管理に必要なこと …………… 5
- 私の薬 …………… 6
- 急性心筋梗塞後・心不全 地域連携パス
(検査結果) …………… 8
- 急性心筋梗塞後・心不全 地域連携パス
(健康管理上の目標) …………… 10
- 自己管理に必要な知識 …………… 12
- 毎日のチェック表 …………… 14
- 医療・福祉従事者の皆様へ …………… 62

かかりつけ医

■住所 〒
■電話 () - (夜間・休日 () -)
■診療科 ■主治医

入院(急性期)治療を受けた病院

■住所 〒
■電話 () - (夜間・休日 () -)
■診療科 ■主治医

かかりつけ薬局

■住所 〒
■電話 () -
■担当

リハビリテーションを行う病院

■住所 〒
■電話 () -
■担当

ケアマネジャー

■名前
■電話 () - (夜間・休日 () -)
■担当

訪問看護ステーション

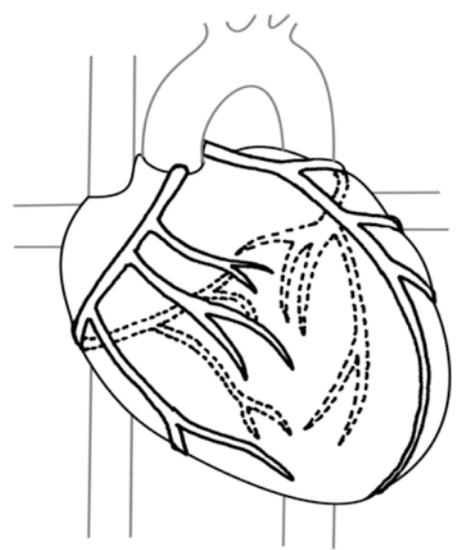
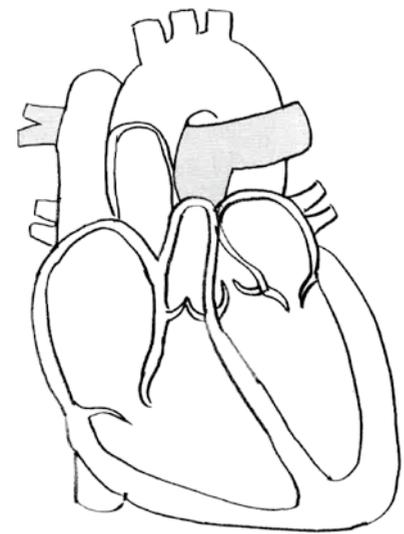
■住所 〒
■電話 () -
■担当

●介護・福祉サービス

- 介護認定 無・有 (要介護 1・2・3・4・5・要支援 1・2)
介護保険の有効期限 (年 月 日)
- 身体障害者手帳 () 級
- その他 ()

私の病名

- 私の心臓の血管の詰まった場所・病気の部位
- 治療の方法と治療部位
- 障害をおこした心臓の領域



●私の入院中の経過

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

●私の病気を知りましょう

(現在の状態を把握する)

- 心不全
- 高血圧症
- 脂質異常症 (高コレステロール血症)
- 不整脈 (心房細動 ・ 心室性 :)
- デバイス (ペースメーカー ・ ICD ・ CRT)
- 慢性呼吸不全
- 睡眠障害 (ASV ・ CPAP)
- 腎臓病
 - 透 析 (腹膜透析 ・ 血液透析)
- 糖尿病 (血糖降下薬 ・ インスリン注射)
- 甲状腺機能亢進症
- 脂肪肝／アルコール性肝障害
- その他 ()

●私の生活習慣上の問題点

(重要な項目を3つ程度選択する)

- 肥 満 (身長 体重 BMI)
- 飲酒
- 運動不足
- 塩分過多
- 不規則な食事
- 睡眠不足
- 過 労
- 便 秘
- 喫 煙 (喫煙歴 1日 本 × 年)
- その他 ()

●私の体調管理に必要なこと

(改善目標となる項目を3つ程度選択する)

※定期受診、内服は忘れないようにしましょう。

- 塩 分 (1日 g)
- エネルギー摂取量 (1日 kcal)
- たんぱく質摂取量 (1日 g)
- お酒を控える ()
- 禁 煙 ()
- 過労に注意する
- 運 動 (屋内 屋外)
- 睡眠時間 () 時間
- 足の手入れ (フットケア)
- 自己血糖測定
- 血圧測定
- 体重測定
- その他 ()



病気の理解



薬の服用



食生活の見直し



良好・十分な睡眠



禁 煙



自分に合った運動



体重管理



血圧測定

●私の薬

薬の効果は、毎日欠かさず、正しく飲むことで得られます。

飲みすぎや飲み忘れは心臓病を悪化させる危険があるため、気を付けま
しょう。

お薬手帳も一緒に持ち歩きましょう。

- 冠動脈を広げる薬 ()
- 心臓を護る薬 ()
- 血圧を下げる薬 ()
- コレステロールを下げる薬 ()
- 血を固まりにくくする薬 ()
- 尿を増やし体液を減らす薬 ()
- 不整脈をおさえる薬 ()
- 血糖値を下げる薬 ()
- インスリン注射 ()
- その他 ()

●メモ ※お薬手帳のコピーを貼るなど、自由にご活用ください。

●メモ ※お薬手帳のコピーを貼るなど、自由にご活用ください。

病院	医師			診療所／病院	医師
----	----	--	--	--------	----

受 診 病 院 / 診 療 所	
-----------------	--

--	--	--	--	--

検査項目	検査項目	望ましい値	記入例	退院時の状態	
				月	日
主治療検査	心電図 胸部レントゲン 心エコー 心臓カテーテル など	任意に記載下さい	<input checked="" type="checkbox"/> 心電図:心房細動 <input checked="" type="checkbox"/> 胸部レントゲン:CTR 55% 2015/12/11 <input checked="" type="checkbox"/> その他 心エコー-EF 38% 2015/12/11 カテーテル:#7 90% 2015/12/17	<input type="checkbox"/> 心電図: <input type="checkbox"/> 胸部レントゲン: <input type="checkbox"/> その他	
心臓の状態	体重	目標体重 ()kg	62.4kg		
	血压(外来)	収縮期/拡張期 130/80mmHg未満	138/88		
	脈拍	60~90拍/分	72		
	BNP(NT-proBNP)	100ml未満 (400pg/ml未満) (心不全管理として)	240(BNP)		
	INR(血液凝固能)	1.6~2.4 (ワーファリン使用時)	1.84		
	Hb	(男)13.5~17.0g/dl (女)11.5~15.0g/dl	11.2		
血管の状態	総コレステロール	128~219mg/dl	220		
	中性脂肪(TG)	50~150mg/dl	182		
血糖の状態	A1C	7.4%未満	6.2		
腎臓の状態	血清クレアチニン(Cr)	(男)0.6~1.1mg/dl (女)0.4~0.7mg/dl	0.86		
	eGFR	>60ml/分/1.73m ² (CKDステージ2以内)	72		
	微量アルブミン尿 /尿蛋白	30mg/L未満(随時)	(-)		
電解質	Na	138~146mEq/L	138		
	K	3.6~4.9mEq/L	4.2		

ケ月後	ケ月後	ケ月後	ケ月後	ケ月後
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
<input type="checkbox"/> 心電図: <input type="checkbox"/> 胸部レントゲン: <input type="checkbox"/> その他				

※主治医の先生へ…検査データは全てを記入する必要はありません



受 診 病 院 / 診 療 所

	チェック項目	記入例	退院時の状態	
			月 日	
栄 養	食事指導の受講	有 (2 / 20) ・ 無 ●対象者 <input checked="" type="checkbox"/> 本人 <input checked="" type="checkbox"/> 家族	有 (/) ・ 無 ●対象者 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族	
	食事療法の目標	●内容 <input checked="" type="checkbox"/> 塩分制限 (6 g / 日) <input checked="" type="checkbox"/> 水分制限 (1500 ml / 日) <input checked="" type="checkbox"/> カロリー (1600 kcal / 日) <input checked="" type="checkbox"/> その他 梅干しは 1 日 1 個まで 味噌汁は 1 日 1 杯まで	●内容 <input type="checkbox"/> 塩分制限 (g / 日) <input type="checkbox"/> 水分制限 (ml / 日) <input type="checkbox"/> カロリー (kcal / 日) <input type="checkbox"/> その他	
薬	服薬管理	●内服管理者 <input checked="" type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 () ●飲み忘れ： (有) ・ 無 ラシックス 5 錠	●内服管理者 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> その他 () ●飲み忘れ： 有 ・ 無	
	薬管理のポイント			
禁 煙	禁煙 (禁煙外来紹介：有・無)	●禁煙： (有) ・ 無 ●禁煙外来紹介： (有) ・ 無	●禁煙： 有 ・ 無 ●禁煙外来紹介： 有 ・ 無	
運 動	運動療法のメニュー	●心肺運動負荷試験 ((有) ・ 無) ●内容 <input checked="" type="checkbox"/> 目標脈拍数 (80 回 / 分) <input checked="" type="checkbox"/> 自転車 (エルゴメーター) (25 w) × 20 分 <input checked="" type="checkbox"/> 散歩 (40 分 × 5 回 / 週) <input checked="" type="checkbox"/> 筋力トレーニング <input type="checkbox"/> その他	●心肺運動負荷試験 (有 ・ 無) ●内容 <input type="checkbox"/> 目標脈拍数 (回 / 分) <input type="checkbox"/> 自転車 (エルゴメーター) (w) × 分 <input type="checkbox"/> 散歩 (分 × 回 / 週) <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング <input type="checkbox"/> その他	
	運動時の留意点	1～3日で2kg以上体重が増えた時 や動いて息切れがする時は、運動は 控えましょう。 体調の良い日は散歩しましょう。「やや きつい」と感じる程度が上限です。		

--	--	--	--	--

	ヶ月後	ヶ月後	ヶ月後
	月 日		月 日
	有 (/) ・ 無 ●対象者 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族		有 (/) ・ 無 ●対象者 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族
	●内容 <input type="checkbox"/> 塩分制限 (g / 日) <input type="checkbox"/> 水分制限 (ml / 日) <input type="checkbox"/> カロリー (kcal / 日) <input type="checkbox"/> その他		●内容 <input type="checkbox"/> 塩分制限 (g / 日) <input type="checkbox"/> 水分制限 (ml / 日) <input type="checkbox"/> カロリー (kcal / 日) <input type="checkbox"/> その他
	●飲み忘れ： 有 ・ 無		●飲み忘れ： 有 ・ 無
	●禁煙： 有 ・ 無		●禁煙： 有 ・ 無
	●心肺運動負荷試験 (有 ・ 無) ●内容 <input type="checkbox"/> 目標脈拍数 (回 / 分) <input type="checkbox"/> 自転車 (エルゴメーター) (w) × 分 <input type="checkbox"/> 散歩 (分 × 回 / 週) <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング <input type="checkbox"/> その他		●心肺運動負荷試験 (有 ・ 無) ●内容 <input type="checkbox"/> 目標脈拍数 (回 / 分) <input type="checkbox"/> 自転車 (エルゴメーター) (w) × 分 <input type="checkbox"/> 散歩 (分 × 回 / 週) <input type="checkbox"/> 筋力トレーニング <input type="checkbox"/> その他

●正しい血圧の測り方

血圧計は腕用(肘から上)を用意しましょう。

- ①起床後、排尿を済ませ、座って2～3分休憩してから測定する。
- ②寝る前に測定する(測定前1時間は、食事・運動・入浴などを避けましょう)。



●正しい体重の測り方

血圧計はデジタル式で小数点以下が表示できるものを用意しましょう。

- ①起床後排尿を済ませた後に測定する。
- ②測定時の条件を一緒にする(同じ服で測定する)。



●むくみの観察方法

- ①足の背や脛を指で10秒程度押す。
- ②指を離れた後、指の跡が残っているか確認する。



●心不全管理に必要な知識

医療者から、以下の話を聞いたか、確認しましょう。

- あなたの心臓病の状態、経過について
- あなたの生活習慣の見直しについて
- 手帳の使い方
- 日々の健康管理方法について
- 内服薬の内容、効果について
- 適切な食事量、栄養のバランス、味付けについて
- 心臓のはたらきに合った運動・活動について
- 禁煙
- 社会資源の活用を含む生活環境の整備について

●受診、電話相談のタイミング

- 数日で体重が2kg以上増えた
- 体重が減ってきた
- 食欲がない
- 動いたときに息が切れるようになった
- 足のむくみがひどくなってきた
- 夜寝ている時に息が苦しくなり、目が覚める
- 咳がでる



●ボルグスケール

※スケールに使用方法は、運動療法担当の医療者にお尋ねください。

使用する方のスケールに しましょう

15段階尺度		10段階尺度	
指標	自覚度	指標	自覚度
6		0	
7	非常に楽である	0.5	非常に弱い(やっと感じられるくらい)
8		1	かなり弱い
9	かなり楽である	2	弱い(軽い)
10		3	適度
11	楽である	4	やや強い
12		5	強い
13	ややきつい	6	
14		7	かなりきつい
15	きつい	8	
16		9	
17	かなりきつい	10	非常に強い(ほとんど最大)
18			
19	非常にきつい		最大
20			

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
記載例	67.8	124 / 68	66	130 / 72	70	〇	4800 ○	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント
166	150	148		

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/			-----	息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表 (年 月)

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 ----- 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表 (年 月)

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表 (年 月)

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
16日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
17日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
18日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
19日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
20日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
21日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
22日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
23日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
24日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
25日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
26日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
27日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
28日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
29日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
30日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
31日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：	
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント

●毎日のチェック表（ 年 月）

日にち	体重 (kg)	朝		夕		服薬	歩数 運動	自覚症状
		血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分			
1日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
3日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
4日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
5日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
6日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
7日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
8日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
9日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
10日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
11日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
12日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
13日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
14日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
15日		/		/				息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()

朝	昼	夕	今月の目標：			
血糖値			■私が気付いたこと 心配な事など	■医療スタッフからのコメント		

医療・福祉従事者の皆様へ

本手帳は、「年間再発や再入院がないこと」をアウトカムとする自己管理と地域連携パスの機能があります。

患者さんに関わる医療・福祉従事者が、患者さんとの対話を通じて自己管理を促し、患者さんが心不全の増悪予防を支援できるよう、様々な特徴を有しています。

基本的に4ページは、心血管因子を患者さんと振り返り、5ページで患者さんが到達可能な目標の設定が行えるようサポートしてください。8～11ページは記入例を参考にして多職種で記載してください。14ページ以降は対話型になっております。患者さんに教育した内容や、患者さんが記入した自己管理内容の結果にコメントを返し、地域の皆さんで患者さんを支援しましょう。

医療者は、以下の内容を患者さん、ご家族に説明し、終了後はチェックして下さい。具体的な教育内容は、手帳の「医療スタッフからのコメント」欄に記載して下さい。

※不要な項目については、二重線で消してください

心不全管理に必要な教育内容

教育実施日

- | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | 心臓病の病態、今後の見通しについて | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 生活習慣の見直し | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 手帳の使い方 | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | セルフモニタリングの重要性と実施方法について | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 内服薬の内容、効果、服薬遵守について | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 適切な食事量、バランス、減塩について | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 心機能に合った適切な運動と活動範囲について | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 禁煙 | (| 月 |) | 日 |
| <input type="checkbox"/> | 社会資源を含む療養環境の整備・調整について | (| 月 |) | 日 |

●メモ

●広島県地域保健対策協議会とは

県民の皆さんの健康保持増進に寄与する目的で設置され、広島大学・広島県・広島市・広島県医師会の四者で構成されています。

目的ごとに設置された委員会が、保健・医療・福祉に関する調査・研究、協議等を行っています。

その調査研究結果をもって具体的な提言を行い、行政等の施策に反映させることを目的としています。

制作

広島県地域保健対策協議会

(広島大学・広島県・広島市・広島県医師会)

〒732-0057 広島県広島市東区二葉の里三丁目2番3号
TEL: 082-568-1511 FAX: 082-568-2112
ホームページ <http://citaikyo.jp/>

協力

広島県心臓いきいき推進会議

修了証

様

あなたは この一年間 病気の
再発や再入院をされることなく
無事に過ごされました
ここにそれを証し あなたの
努力を讃えます

年 月 日

主治医

担当者

■本手帳の請求先

広島県地域保健対策協議会事務局

〒732-0057 広島市東区二葉の里三丁目2番3号 電話: 082-568-1511 E-mail: citaikyo@hiroshima.med.or.jp