

心筋梗塞・心不全手帳の使い方

ご本人・ご家族用

これ一冊で
気を付けるポイントが
わかる



携帯しやすい



病気を管理できる



心臓にやさしい
生活習慣を身につける
ことができる

心筋梗塞・心不全手帳は、**みなさんの健康が保てるように、**
“病状や日々の経過”を“目に見える形”にした
自己管理手帳です。

あなたとあなたに関わる様々なスタッフとの連絡帳です。

医療・福祉サービスを受ける時は、この手帳を**担当スタッフに渡してください。**

体の状態や生活上の問題点を知り、改善しましょう

手帳
4~5
ページ

あなたの健康状態を知りましょう (合併症も含む)

●私の病気を知らしましょう (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 (心房動悸 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 (血液透析 血液透析)
- 糖尿病 (血糖値下薬 インスリン注射)
- 中核機能障害
- 脂肪肝/アルコール性肝障害
- その他 (**高尿酸血症**)

●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 **171cm** 体重 **62.05kg** BMI **21.22**)
- 飲酒
- 運動不足
- 塩分過多
- 不規則な食事
- 睡眠不足
- 歯磨き
- 喫煙
- 喫煙 (喫煙歴 1日 **15** 本 × **32** 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。

- 糖分 (1日 **6** 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)
- 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 ()




生活習慣上の問題点を知りましょう


☑の項目は、あなたの体調管理に必要です




薬の管理




薬の服用




薬生活の改善




夜間十分な睡眠




禁煙



塩分に合った運動



体重管理



血糖測定

薬の名前や効果を知りましょう

手帳
6~7
ページ

●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。

- 運動量を上げる薬 (**メインテート**)
- 心臓を薬する薬 ()
- 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 (**バイアスピリン、プラビックス**)
- 尿を増やし体液を減らす薬 (**ダイアート**)
- 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 (**ネキシウム、フェブリク**)

●×モ ※お薬手帳のコピーを貼るなど、自由にご活用ください。

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



あなたの体調管理に必要なお薬です

薬の種類が多い時は、お薬手帳のコピーを貼りましょう

お薬手帳を輪ゴムではさんで、一緒に持ち歩きましょう

退院時の(体調のよい)状態を保っていますか

手帳
8~9
ページ

●急性心筋梗塞後・心不全 地域連携/バス (検査結果) (年)

●● 病院 ●● 医師 ◀ ▶ ●● 診療所/病院 ●● 医師

検査項目	検査項目	望ましい値	記入例	退院時の状態					
				月	日	月	日	月	日
主治医検査	心電図		2022.09.25						
	経胸シントグラフィ	任意に記載下さい	2022.09.25						
	心臓超音波検査		2022.09.25						
	心臓超音波検査		2022.09.25						
	心臓超音波検査		2022.09.25						
心臓の状態	体重	目標体重	62.4kg						
	血圧(外来)	治療/実測値	139/88mmHg						
	脈拍	60~90拍/分	72						
	BNP(NT-proBNP)	100未満 (400未満/重症)	240(BNP)						
血液の状態	INR(血液凝固能)	1.4以下	1.84						
	Hb	100未満 (女性)	11.2						
	総コレステロール	128~219mg/dl	220						
脂質の状態	中性脂肪(TG)	50~150mg/dl	182						
	A1C	7.4未満	6.2						
腎臓の状態	血清クレアチニン(Cr)	男性0.6~1.1mg/dl (0.6~0.4~0.7mg/dl)	0.86						
	eGFR	>30ml/分/1.73m ² (20以上/20未満)	72						
薬剤の状態	降圧薬/プレズンブ	30mg/日(夜間)	(-)						
	血糖薬	139~146mg/dL	139						
検査異常	K	3.6~4.9mg/dL	4.2						

※主病名の他に、検査データは全て記入する必要がある場合があります。

あなたの検査の結果を
知りましょう

前回と比べて、
変わっているか、
確認しましょう




心臓にやさしい生活習慣を身につけましょう

手帳
10~11
ページ

●急性心筋梗塞後・心不全 地域連携/バス (健康管理上の目標) (年)

●● 病院 ●● 医師 ◀ ▶ ●● 診療所/病院 ●● 医師

チェック項目	記入例	退院時の状態								
		月	日	月	日	月	日			
食事指導の受領	有 (/) / 無 (/) / 無 (/) / 無 (/)									
	●対象者 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族	●対象者 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族								
食事療法の実践	●塩分制限 (6 g/日) ●水分制限 (1500 ml/日) ●その他の食事制限 (/) / その他 (/) / その他 (/)	●塩分制限 (g/日) ●水分制限 (ml/日) ●エネルギー制限 (kcal/日) ●その他 (/) / その他 (/) / その他 (/)								
	●薬の管理 ●薬の服用 ●薬の服用 ●薬の服用 ●薬の服用	●薬の管理 ●薬の服用 ●薬の服用 ●薬の服用 ●薬の服用								
薬の管理のポイント	●薬の服用 (/) / 無 (/) / 無 (/) / 無 (/)	●薬の服用 (/) / 無 (/) / 無 (/) / 無 (/)								
	●薬の服用 (/) / 無 (/) / 無 (/) / 無 (/)	●薬の服用 (/) / 無 (/) / 無 (/) / 無 (/)								
運動指導のメニュー	●心肺運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無)	●心肺運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無)								
	●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無)	●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無) ●自覚運動負荷試験 (有/無)								



食事や運動、薬の管理の
注意点を書いてもらいましょう

- 10 -

●正しい血圧の測り方
血圧計は朝用(朝から)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(同じ服装で測定する)。

●むくみの観察方法
①足の背や腕の裏で1分程度押す。
②指を離した後に、痕跡が残っているか確認する。

●心不全管理に必要な知識
医師者から、以下の話を聴いたか、確認しましょう。
 新たな心臓病の状態、経過について
 新た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
 心臓のはたらきにあった運動・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
- 体重が増えてきた
- 食欲がない
- 胸にたとえに息が切れるようになった
- 足のむくみやひびくようになった
- 寝ている時に息が苦しくなり、目が覚める
- 尿がでる

●ポルグスケール
※スケールに使用方法は、運動療法担当の医師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

100歩未満		1000歩未満	
距離	目安	距離	目安
0	0	0	非常に短い(やっと歩けるくらい)
1	非常に楽である	1	かなりの短い
2	かなりの楽である	2	短い(軽い)
3	楽である	3	楽
4	楽である	4	やや短い
5	楽である	5	短い
6	楽である	6	楽
7	楽である	7	かなりの短い
8	楽である	8	楽
9	楽である	9	楽

**医師、看護師、薬剤師、
管理栄養士、理学療法士などから
話を聴いたら☑️をつけましょう**

日々の結果を書きましょう

●毎日のチェック表 (年 月)

日次	体重 (kg)	血圧 (mmHg)	脈拍 /分	血圧 (mmHg)	脈拍 /分	歩数 4800	自覚症状
祝観月 67.8	124 / 68	66	130 / 72	70			医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無 医師 有・無 心不全 有・無 心不全重症 有・無
1日	/	/	/	/	/	/	
2日	/	/	/	/	/	/	
3日	/	/	/	/	/	/	
4日	/	/	/	/	/	/	
5日	/	/	/	/	/	/	
6日	/	/	/	/	/	/	
7日	/	/	/	/	/	/	
8日	/	/	/	/	/	/	
9日	/	/	/	/	/	/	
10日	/	/	/	/	/	/	
11日	/	/	/	/	/	/	
12日	/	/	/	/	/	/	
13日	/	/	/	/	/	/	
14日	/	/	/	/	/	/	
15日	/	/	/	/	/	/	

朝 昼 夕 今月の目標:

朝	昼	夕
166	150	148

■私が実行したこと
心配なことなど

■医師スタッフからのコメント

例) 5日前から足水があり、重症症状がある。
8日に尿の結晶式に出席後、体重が2kg増えているが大丈夫か、15日に夕食でのお好み焼きを食べた、驚くとしんどい

血圧や体重、体調の変化、心配なことなど、生活上の気づきを残しましょう。



血圧



体重

●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	◯	4800	息切れ 有・ <input checked="" type="radio"/> 無 むくみ 有・ <input checked="" type="radio"/> 無 ボルグ指数 (10)
1日	67.2	110 / 62	72	/	/	◯		息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日	66.8	126 / 72	68	/	/	◯		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 ()



運動

薬

足がむくんで
いるかな。

少し動くと
息が切れるわ。

●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	◯	4800	息切れ 有・ <input checked="" type="radio"/> 無 むくみ 有・ <input checked="" type="radio"/> 無 ボルグ指数 (10)
1日	67.2	110 / 62	72	/	/	◯		息切れ 有・無 むくみ 有・無 ボルグ指数 ()
2日	66.8	126 / 72	68	/	/	◯		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 ()

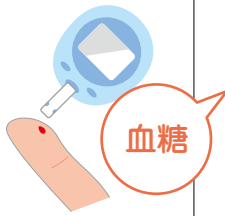
ボルグ指数とは、あなたが感じる
運動の強さを数字で表したもの



体調の
変化



気づき



朝	昼	夕	今月の目標:
血糖値			目標体重: 66.5-68.5kg
166	150	148	<p>■私が気付いたこと 心配な事など</p> <p>例) 5日前から鼻水があり、風邪症状がある。 8日に孫の結婚式に出席後、体重が2kg増えているが大丈夫か。 13日に外食で好み焼きを食べた 動くとしんどい</p> <p>■医療スタッフからのコメント</p> <p>体重は目標範囲内で維持できていますね。</p>

1年が経ったら

この手帳は、あなたが1年間、ご自身の体と向き合い、生活をおくられてきた証です

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 _____

■この手帳の請求先
広島県地域保健対策協議会事務局
〒732-0057 広島市東区二番三丁目2番3号 電話: 082-568-1511 E-mail: chikayyo@hiroshima.med.or.jp



引き続き、2冊目を受け取って下さい

■心筋梗塞・心不全手帳の請求先

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