船橋・習志野
心不全連携手帳

目次

【患者さん向け】

私の病名 …… 2
私の心不全危険因子 …… 3
医師等医療機関関係者自由記載欄 …… 4
手帳の使い方 …… 6
本手帳をお使いの患者さんへ …… 7
心不全とは …… 8
心不全を悪くする要因 …… 9
心不全の症状が悪化した時の対応 …… 10
早めの受診が必要な症状 …… 11
心不全の検査 …… 12
心不全に使用する薬 …… 14
心不全のその他の治療 …… 20
退院後の生活の注意点 …… 22
心不全とこころの問題 …… 28
心臓と歯の関係 …… 29
心不全の経過 …… 30
セルフチェックシートの使い方 …… 32
セルフチェックシート …… 33

【医療者向け】

心不全診療上の留意点 …… 86
患者情報 …… 88
急性期医療機関からかかりつけ医療機関への申し送り事項 …… 90
手帳へのご記入について …… 91
処方薬剤/各種検査結果の記入欄・医療者通信欄 …… 92
連携医療機関連絡先 …… 100
緊急連絡先 …… 102

はじめに

在宅や施設で療養している高齢者にとって心配なことは、誤嚥性肺炎に代表される呼吸器疾患ですが、心不全などの循環器疾患も命に直接関わります。介護施設入居者には下肢の浮腫のある方が多くみられ、胸部レントゲン写真ではほとんどが心肥大を伴っています。高血圧症が基本的に影響していると考えられますが、誤嚥性肺炎を繰り返していると心臓にも悪影響を与えます。そのため、私が関係する施設では入居時に電解質や BNP（脳性ナトリウム利尿ペプチド）を診断書に記載していただいています。在宅の患者さんも同様に定期的にチェックしています。

急性期病院に目を向けますと、高齢者が入院する原因は、やはり誤嚥性肺炎が多くなっています。そこに心不全が伴う場合には治療期間が長くなり、さらには命を落とすことにもつながります。心不全の管理が予後を左右するといっても過言ではありません。心不全を適切に治療することは我々医療関係者の使命と考えています。

この度「心不全手帳」を発刊するにあたり、関係者は同じ思いを持って取り組みました。急性期病院や介護施設とかかりつけの診療所、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局などが医療連携を行って、継続的な心不全治療を行うことが大切です。「心不全手帳」は連携パスを含んでいます。是非とも多くの医療関係者がこの手帳を利用し、高齢者の心不全治療に役立てていただけるようお願い申し上げます。

船橋在宅医療ひまわりネットワーク

代表　玉元弘次（一般社団法人　船橋市医師会　前会長）

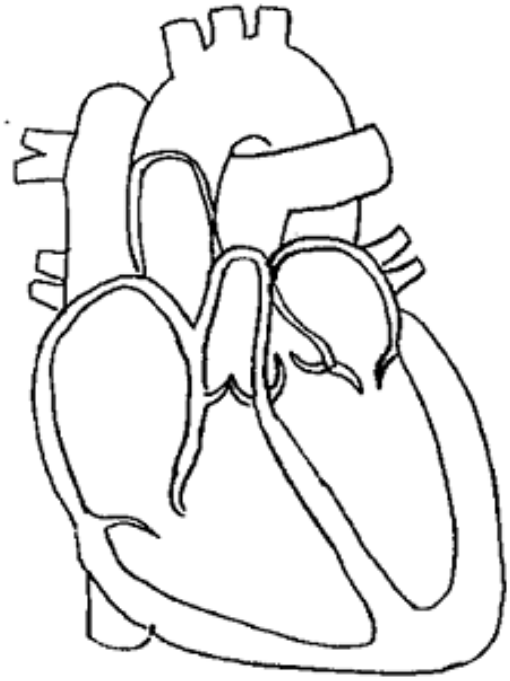
私の病名

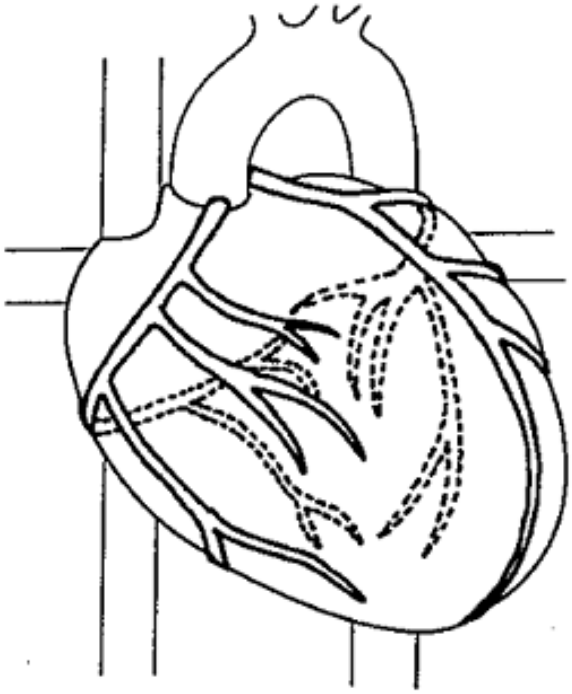
私の病名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・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





・入院中の経過

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

出典：広島県地域保健対策協議会　心筋梗塞・心不全地域連携パス手帳

私の心不全危険因子

＜病気＞	
心不全 □初回 □過去に診断された（　　年～）	
□心筋梗塞 □心臓手術 □不整脈 □ペースメーカー □その他（　　）	□高血圧 □脂質異常症 □糖尿病 （□内服　□インスリン） □腎臓病 □肥満

＜生活習慣＞			
□喫煙	□塩分過多	□睡眠不足	□過労
□飲酒	□不規則な食事	□運動不足	□便秘

＊体調管理のために私が行うこと

□減塩食（1 日　　g）	□運動 （□屋内　□屋外）
□禁煙	
□お酒を控える	□睡眠時間（　　）時間
□血圧測定	□
□体重測定	□

＊入院中に受けた生活指導

□ビデオ聴取 ・本人・家族（　　） ・内容（禁煙・生活・その他　　）	□栄養指導 □糖尿病教室 □水分制限（　　ml）

医師等医療関係者自由記載欄

医師等医療関係者自由記載欄

手帳の使い方

　この手帳は、「心不全」の症状や治療法について、患者さんによく知っていただき、服薬や体調をご自身で記載していただくためのものです。記録を主治医と一緒にチェックする事で、より良い治療に役立たせていただければ幸いです。

病院で手帳をもらう

↓

自宅で健康状態をチェックする
手帳に記入する

↓

服薬・生活指導を守る

↓

通院した時に
手帳を見てもらう

本手帳をお使いの患者さんへ

「心不全」とは、心臓のポンプとしての機能が低下した状態のことです。さまざまな原因によって心臓の機能が低下すると、身体に十分な血液・酸素が送り出せず、水分が溜まってしまうことで発症します。

心不全治療の目標は、症状を軽くして生活の質を改善し、症状が出現しない状態を長く保つことです。また、心臓の負担を軽減させるための薬による治療だけでなく、血圧の管理や、生活習慣の改善が大切です。そのために、患者さんの健康管理が必要不可欠です。

薬をしっかり服用し、先生の指導を守りましょう。

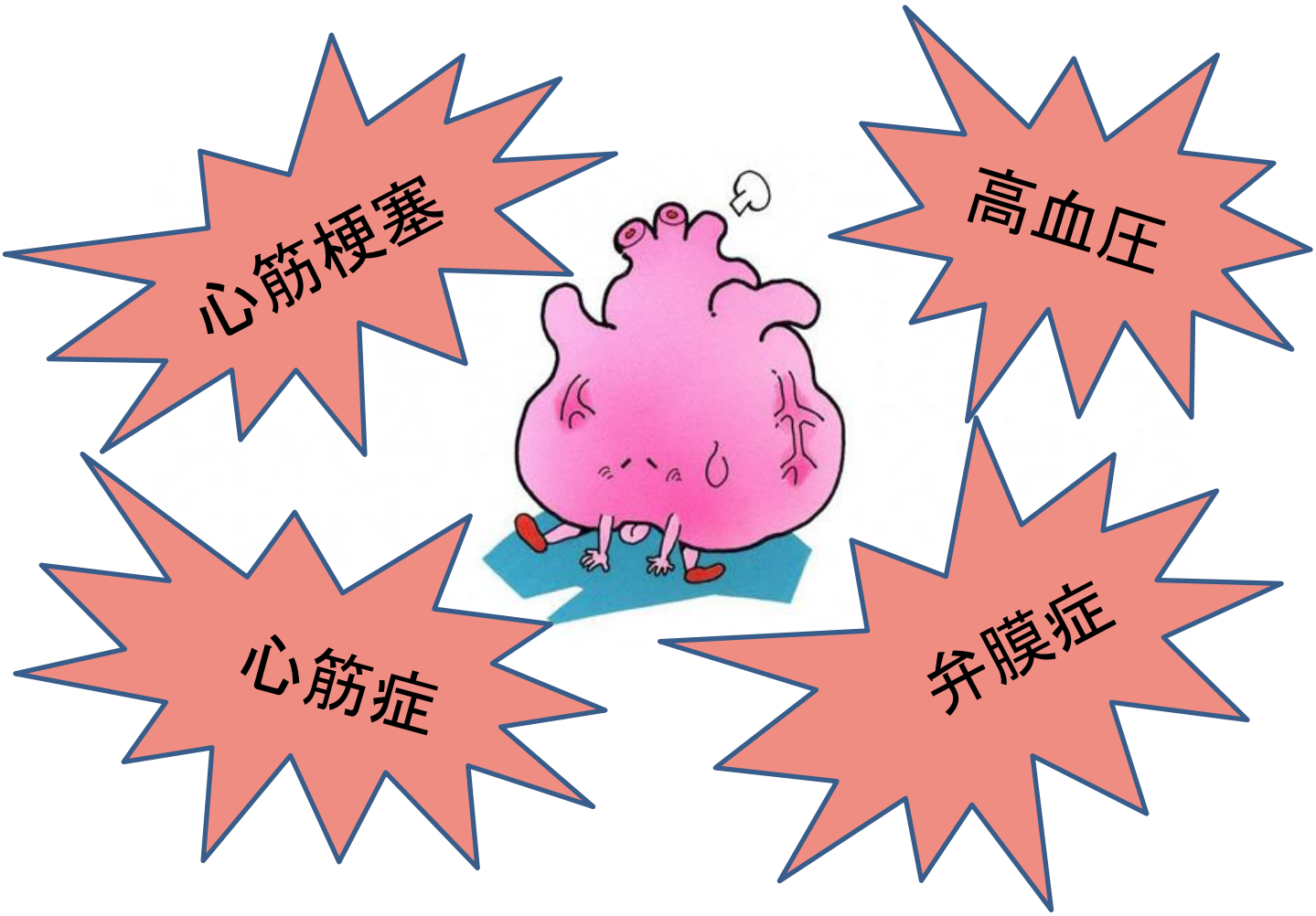
心不全患者さんの健康寿命を長くするために、医師・看護師だけでなくさまざまな医療関係者、患者さんの協力が必要になります。この手帳を活用することで、心不全を悪化させることなく、快適な生活を送っていただけることを作成スタッフ一同心より願っております。

心不全とは

「心不全」とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

高血圧、心筋梗塞、心筋症、弁膜症などさまざまな原因によって心臓の機能が低下し、身体に十分な血液（酸素）を送り出せず、水分が溜まってしまい、**息苦しさ**や、**むくみ**といった症状が現れます。

このような症状が急激に悪化する状態を「急性心不全」、普段は特に症状がなくても無理をしたりすると症状が悪化する状態を「慢性心不全」といいます。



心不全を悪くする要因

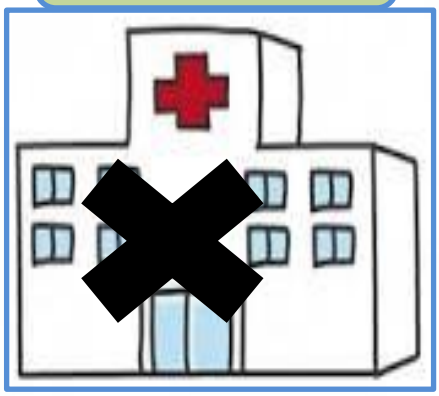
心不全悪化の原因を知り、避けるようにしましょう

心不全を悪くする原因にはいろいろありますが、**患者さん自身が気を付けることで、心不全の悪化を予防することができます**。

服薬の中断、通院の中断、塩分・水分の取りすぎ、高血圧の悪化、過労、かぜなどの感染症にかかることなどが心不全を悪化させる要因です。確実に薬をのみ、定期的に通院し、生活習慣を改善するようにしましょう。

内服の中断

通院の中断



塩分過多

不整脈

喫煙

感染症

過労

心不全の症状が悪化した時の対応

緊急受診が必要な症状

横になっても苦しい
苦しくて横になれない

冷や汗が出て苦しい

脈が速くなり
気を失いそうになる

救急車を呼ぶ必要性がある症状です

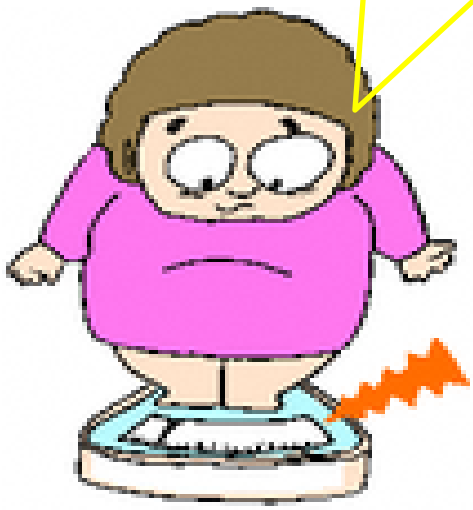
我慢せず、すぐに受診しましょう

早めの受診が必要な症状

心不全の悪化で入院を繰り返すことがないように、本手帳のセルフチェックシートに毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

もし、以下の症状が出た際は、早めに受診しましょう。

体重が数日で
２ｋｇ増加



息苦しさがある

足がむくんでいる

早めに医師に相談を

心不全の検査

心不全の評価は症状に合わせて様々な検査を組み合わせて行います。その中でも代表的な検査を紹介します。

＊胸部レントゲン

心臓の大きさや形、水分が溜まった状態（肺のうっ血）を確認します。

＊採血（BNP、NT-proBNP）

採血項目の種類である BNP、NT-proBNP という値は、心臓に負担がかかると上昇します。心不全の診断や治療の効果を判定するときに使いますが、年齢・腎機能などにも影響をうけますので、数値は個人差がとても大きいです。御自身の標準の値はどのくらいなのか主治医と確認しておきましょう。

＊心電図

　血の塊（血栓）ができやすい心房細動や、生命に関わる不整脈がないかを調べます。

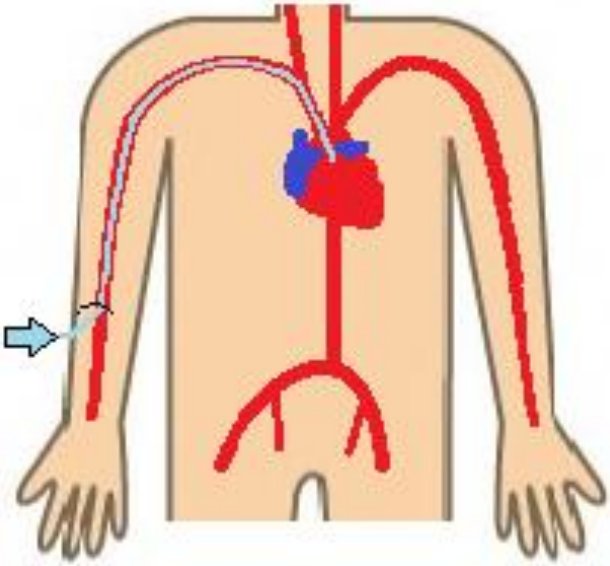
＊心臓超音波検査（心エコー）

　心不全の原因である弁の異常や心臓の収縮・拡張の力に異常がないかを調べます。また、治療効果の判定にも用います。

＊心臓カテーテル検査

　手や足の血管からカテーテルという細い管を心臓まで入れて、心臓内部の圧力などを測ります。

　また、カテーテルに造影剤を流し込むことで、心臓に栄養を送る冠動脈が細くなっていないか左心室の大きさや動きなどを総合的に判断します。



心不全に使用する薬

心不全では以下のような体の機能が活発となっています。
＊交感神経系(心拍数を増し心臓の収縮力を強くする)
＊レニン・アンジオテンシン系(体の水分量を増加させる)

　これらの働きすぎを抑える薬や、心不全のリスクとなる心臓血管の病気への薬などが処方されます。

＊β（ベータ）遮断薬

　心臓の交感神経に作用して心臓をゆっくりと動かし、収縮力を抑えることによって心臓を休ませてくれるお薬です。
　開始時には副作用防止のために少量から飲み始め、徐々に増量していきます。継続して内服することが予後を改善する効果を得るために必要であり、**突然の内服中止により症状の悪化や胸痛発作が出る事もあるため、指示通りに内服することが重要**です。

＜副作用＞
　血圧が下がりすぎる、脈が遅くなりすぎる

＜よく使われる薬剤例＞
　ロプレソール錠（メトプロロール）、アーチスト錠（カルベジロール）、メインテート錠、ビソノテープ（ビソプロロール）等

＊ACE 阻害薬（アンジオテンシン変換酵素阻害薬）
ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）

血管を縮めて血圧を上昇させるアンジオテンシンという物質の働きを抑え、血圧を下げてくれるお薬です。また、心臓や腎臓への負担を軽くする効果があり、心臓や血管の病気が起こるリスクを低下させてくれます。

心不全の患者さんには可能な限りACE阻害薬かARBのどちらかを処方します。

＜副作用＞

過度な血圧低下、腎臓機能が悪化、苦痛を伴う空咳

＜よく使われる薬剤＞

ACE 阻害薬

→レニベース錠(エナラプリル)、コバシル錠(ペリンドプリル)、プレラン錠(トランドラプリル)、タナトリル錠(イミダプリル)等

ARB

→ブロプレス錠(カンデサルタン)、ミカルディス錠(テルミサルタン)、アジルバ錠(アジルサルタン)、イルベタン錠(イルベサルタン)、アイミクス配合錠、エカード配合錠、プレミネント配合錠、ミカムロ配合錠、ミコンビ配合錠(テルチア配合錠)、オルメテックOD錠(オルメサルタン)、ニューロタン錠(ロサルタン)等

＊降圧薬

高血圧があると、心臓が血液を送り出す際に負担が大きくかかり、心不全増悪の原因となります。長期的な予後改善のためにも、高血圧治療が重要となります。

狭心症や心筋梗塞を起こしたことのある心不全患者さんの血圧を下げる目標値は、家庭で測ったときに135/85mmHg 未満と言われています。また、後期高齢者では 145/85mmHg 未満、糖尿病・腎不全患者では125/75mmHg 未満といわれています。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より引用

＜副作用＞

血圧の下がりすぎ

＜よく使われる薬剤＞

アダラート CR 錠（ニフェジピン）、ノルバスク OD 錠（アムロジピン）、アテレック錠（シルニジピン）、ペルジピン LA カプセル（ニカルジピン）、セパミット R 細粒（ニフェジピン）、コニール錠（ベニジピン）等

※グレープフルーツと一緒に摂取することで降圧作用が強く出ます。注意しましょう。

＊利尿薬

利尿薬は身体にたまった余分な水分を尿として排出することにより、体のむくみや、肺にたまった水分を取り除くことで、心臓の負担を軽減してくれます。

過度の水分摂取は心臓に負担がかかりますが、過度の水分制限も体によくありません。

医師と相談しながら**脱水**にも注意してください。

＜副作用＞

倦怠感、筋力の低下、口の強い渇き、筋肉のけいれん

＜よく使われる薬剤＞

ラシックス錠（フロセミド）、アルダクトン A 錠（スピロノラクトン）、フルイトラン錠（トリクロルメチアジド）、セララ錠（エプレレノン）、サムスカ錠（トルバプタン）、ルプラック錠（トラセミド）等

＊抗凝固薬

心房細動は、心不全患者の約 3 割の方が合併しているといわれ、心不全増悪の一因になります。

心房細動は、心臓の心房という部分が普段よりもとても速く興奮し、不規則に脈を打つ状態のことです。この不整脈があると、心臓からうまく血液が流れなくなり、血液がよどんで血の塊（血栓）ができやすくなります。

できた血の塊が脳に移動すると脳卒中の原因となります。そのため、血が固まりにくくする薬を内服します。

歯科受診や、出血を伴うような治療が必要となる場合は医師に申告してください。

＜副作用＞

出血しやすい状態

＜よく使われる薬剤＞

ワーファリン錠（ワルファリン）
エリキュース錠（アピキサバン）
プラザキサカプセル（ダビガトラン）
イグザレルト錠（リバーロキサバン）
リクシアナ錠（エドキサバン）等

＊抗血小板薬

血栓ができるのを防ぎ、動脈硬化による心臓や血管の病気を予防する薬です。

心筋梗塞、脳梗塞を起こしたことのある患者さんは、予後改善や再発予防のために処方されます。

特に冠動脈ステント治療を受けたことのある患者さんは、血の塊（血栓）ができるのを予防するためにバイアスピリン錠（アスピリン）を、原則一生内服する必要があります。

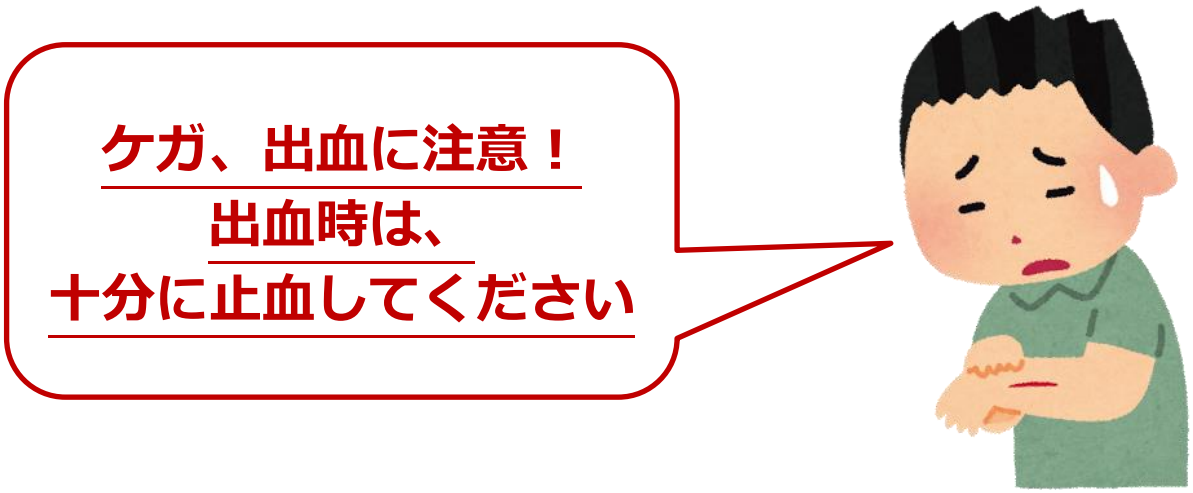
心筋梗塞や脳梗塞の再発を予防するために重要な薬です。出血や副作用と思われる症状があっても自己判断で中止せず、医師に必ず相談してください。

<副作用>

出血しやすい状態

<よく使われる薬剤>

バイアスピリン錠（アスピリン）、プレタール OD 錠（シロスタゾール）、エフィエント錠（プラスグレル）、プラビックス錠（クロピドグレル）等



心不全のその他の治療

＊虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）に対する治療

狭くなった冠動脈をカテーテルで広げたり、冠動脈のバイパス手術を受けることで心臓への血流を改善させます。早期に治療することが重要です。

＊不整脈の治療

・ペースメーカー

脈が遅くなることが原因で、症状が出ている患者さんに使用します。

・植え込み型除細動器（ICD）

命に関わる不整脈による突然死を防止します。

・心臓再同期療法（CRT）

重症な心不全の患者さんの、心臓のポンプ機能を助けるために使用します。

・カテーテルアブレーション

不整脈の原因となっている異常な心筋をカテーテルで焼灼し不整脈の治療を行います。

＊弁膜症（狭窄症や閉鎖不全症）の治療

心臓の弁膜に狭窄や逆流が見られる際必要になることがあります。程度に応じて、適切な時期に手術を行うことが重要になります。

＊陽圧呼吸療法

比較的新しい治療方法ですが、現在使用頻度は増えています。呼吸苦や息切れなどの肺うっ血による心不全症状が改善すると言われています。

心不全と睡眠時無呼吸症候群

心不全患者さんは時に睡眠時無呼吸症候群を合併することもあります。心不全が原因で起こることもありますが、心不全を悪化させる原因にもなります。睡眠時無呼吸がある場合には、体重の減量や飲酒を控えるとともに、CPAP（シーパップ）療法といわれる気道閉塞を予防する治療を行う事があります。家族や周囲の人に睡眠時呼吸が止まっているなど指摘された方は医師にご相談ください。

退院後の生活の注意点

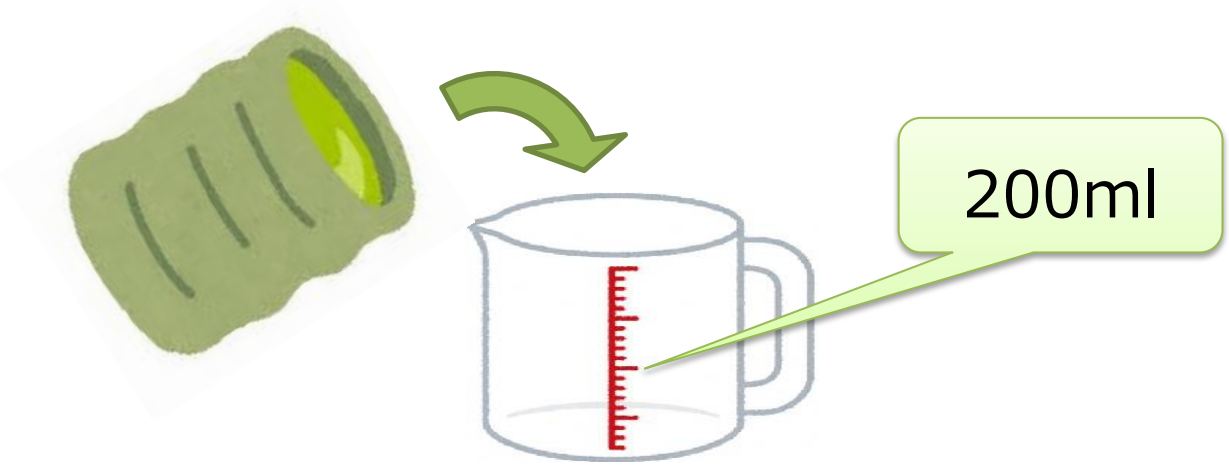
＊水分制限

　水分を摂りすぎると、血液量が増加し、心臓に負担がかかってしまい、下肢や肺に水が溜まりやすくなってしまうため注意が必要です。

　しかし、高齢の患者さんや夏場など過度に水分量を制限すると脱水の危険性が高くなってしまいます。1 日の摂取量を主治医と相談し、制限の中でこまめな水分摂取を心がけていきましょう。

1 日分の水分量を測るポイント

・自宅で使うコップや湯呑をあらかじめ決めておき、1 杯何 ml かを測り、何杯飲めるか知っておきましょう。
・ペットボトルを利用し、水分量を測りましょう。
・入院時の水分チェック表を活用し、大体の目安を知りましょう。
　例）リンゴ（中玉）1/6 個　45ml
　パイン（缶詰）1 枚分　45ml、バナナ 1/2 本　40ml



＊バランスの良い食事と減塩

バランスの良い食事を
（病院での減塩の食事）

塩分が多い食事は心不全の悪化、コレステロールが多い食事は心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高くなります。塩分を多く摂ると、塩分を薄めようと血液量が増え、身体の中に水分を溜め込みやすくなります。心臓に負担をかけ、血圧上昇やむくみの原因となるため注意が必要です。

１日の塩分摂取量は 6g 未満が勧められています。

しかし、高齢の方や、過度に制限をしてしまい食欲低下、電解質異常が現れる事もあるので食欲が低下しない範囲で行ってください。

外来でも栄養相談を行っています。医師にご相談ください。

減塩のポイント

・麺の汁は飲まない。
・醤油などはかけずに小皿に入れてつけるようにする。
・加工食品やインスタント食品は控える。
・出汁を使う。（市販だしなら、だしパック、顆粒なら食塩無添加もの）
・酸味（レモン、酢など）、香味（唐辛子、スパイス）、香味野菜（ねぎ、しょうがなど）を利用する。
・食品成分表を見る。（塩分１g≒ナトリウム 400mg）
・宅食サービスを利用する。

どのくらい塩分をとっているか確認してみましょう。
１日塩分６ｇ未満は、シートでは０～８点となります。
点数が高かったときは、点数の低い食べ方にしてみましょう。

あなたの塩分チェックシート

No.＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日　年齢＿＿＿歳　性別：　男　女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		３点	２点	１点	０点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	１日２杯以上	１日１杯くらい	２～３回／週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	１日２回以上	１日１回くらい	２～３回／週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	２～３回／週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	２～３回／週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	２～３回／週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	２～３回／週	１回／週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	２～３回／週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける（ほぼ毎食）	毎日１回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	３回／週くらい	１回／週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	３回／週くらい	１回／週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数		３点×　個	２点×　個	１点×　個	０点×　個
小計		点	点	点	０点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評　価
	０～８	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	９～１３	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	１４～１９	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	２０以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

＊運動療法

～運動療法の効果～

・運動により筋力が増え、楽に動くことができる
・動脈硬化のもとである糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧が改善する
・血流の増加や自律神経の働きが良くなる
・社会復帰や趣味の再開につながり生活の質が改善される
・心不全による再入院率が減少する

適切な運動を心がけましょう

・過度の安静
→筋力や体力の低下につながり、寝たきりになってしまいます。レジスタンス運動と有酸素運動を習慣にしましょう。

・過度の運動
→心臓に負担をかけすぎることで心不全悪化につながります。

入院中にリハビリテーションを行い、
自分にあった適切な運動量を確認しましょう！

～運動療法の注意点～

【運動前後】

・体調が優れない日や、天候の悪い日は休む
・起床直後、暑い時間や寒い時間は避ける
・食事直後の運動は避け、30 分から 1 時間程度休憩してから行う
・運動前後にストレッチを行い、筋肉をほぐす
・運動前後に脈拍を測定し、不整脈・心拍数を確認する
・こまめな水分摂取を行う（汗をかくことで血液の粘稠度が高くなり、血管が詰まりやすくなる）

【運動中】

・胸の痛みや圧迫感を感じた時
・動悸やめまい、不整脈を感じた時
・息切れや呼吸困難感を感じた時
・冷や汗を感じたり、気分が悪くなった時

症状が出たら
すぐに運動中止

【継続の目安】

・運動療法の効果が表れるには、最低 3 カ月を要する
・生涯にわたって運動療法を続けることは、快適な社会生活を維持するためや、心不全再発予防に有効

＊内服の継続

医師は心不全の症状や状態に合わせて薬を処方をしています。心不全の症状が落ち着いても、内服薬は続けてください。

内服しないことで心不全の悪化を招き、生命の危険に陥ることもあります。

こんな時は医師・薬剤師に相談してください

・副作用が気になる時
→自己判断で中止せず、医師に確認をしてください
・飲み忘れが増えてきた時
→可能であれば飲む回数を調節したり、
　１回分の薬を１包化します

心不全とこころの問題

＊こころと身体の関係

　こころと身体は互いに連携し、切り離して考えることはできません。

　心不全のコントロールが悪くなり体調不良が続いたり、入退院を繰り返すことによってストレスになり、こころのバランスが崩れてしまいます。

　そのため、心不全と上手く付き合っていくには、身体状態だけでなく、こころにもしっかりと向き合っていく必要があります。

＊ストレスがたまったときの対処法

・身近な信頼できる人に話を聞いてもらう
・医療者に相談し、ストレスに感じていることを話す
・趣味などを行い、気分転換をする

＊ご家族の方へ

　患者さん自身では、ストレスの自覚症状がないことが多くあります。担当医を始めとした医療スタッフも、日頃から患者さんの気持ちの変化や表情の変化などに注意を払っていますが、気づくことができないこともあります。身近にいるご家族から見て気になることがあったり、様子がおかしいと感じた時は、遠慮せずにご相談ください。

心臓と歯の関係

心不全の患者さんは、定期的な歯科受診をおすすめします。虫歯や歯周病により、心不全が悪化する原因にもなります。

＊虫歯や歯周病は細菌感染症

歯垢や歯石は口の中に存在する細菌であり、虫歯や歯周病の原因になります。歯磨きの際に出血がある場合は、細菌が多量にいる場合があります。細菌が口の中の血管に侵入すると、狭心症や心筋梗塞の原因になる動脈硬化を引き起こしたり、心臓に細菌の塊をつくり感染性心内膜炎をおこすことが報告されています。

＊口の中は清潔に保ちましょう

日々の口腔ケア（歯ブラシや歯間ブラシ）をしっかりと行い、口腔内細菌を減らす努力をしましょう。定期的に受診し、メンテナンスを受けるとさらに効果が上がります。

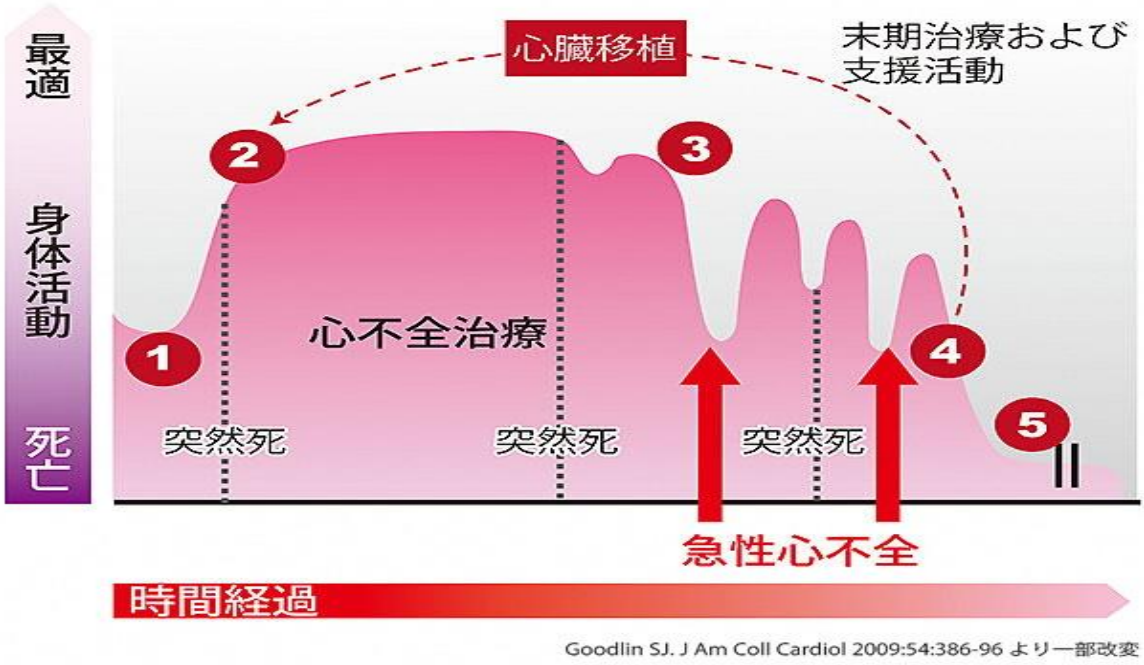
＊心臓の薬と歯科治療

心不全の薬には血液がサラサラになる薬を飲んでいる方が多くいます。歯科治療では出血を伴う治療が多くあります。歯科治療を受ける際は主治医に相談しましょう。

心不全の経過

心不全は次の図のような経過をたどります。

急性増悪と寛解を繰り返すことで心機能は確実に低下していきます。そのためにも、心不全の悪化による再入院を防いでいきましょう!!



Goodlin SJ. J Am Coll Cardiol 2009:54:386-96 より一部改変

心臓は身体の中でとても大切な臓器です。

心不全と診断され、心臓の機能が落ちた状態は、突然死の可能性もあります。

あなた自身が心不全とともに

どのような生活を送り、

どのような治療を行っていくか、

家族・医療者とともに考えていきましょう。

これから先心不全の悪化を繰り返し、治療の限界を迎えた時に、自分らしい最期をどのように過ごしたいか考えてみてはいかがですか？

現状ではご家族や医療者の価値観で治療は決められてしまいがちです。自分らしい最期をどのように過ごしたいかを周りの家族や医療者に伝えることで、最期までご自身の価値観を尊重した治療を受けることが出来ます。

ご自身の考えは変わることもありますので、何度も変更することができます。普段からご家族や周りの方と話し合う機会を作ってみて下さい。心配なことがある際は、いつでも医療者にご相談下さい。

*ひまわりシート

http://himawarinet.jp/himawari-sheet

*千葉県医師会～私のリビングウィル～

https://www.chiba.med.or.jp/personnel/nursing/download/mylivingwill_h29.pdf

セルフチェックシートの使い方

血圧、体重、むくみ、息苦しさなどで心不全の状態をチェックできます。ご自身の毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

＊セルフチェックのポイント

血圧： 血圧は高くありませんか？
毎日決まった時間に測定しましょう！！

体重： 体重が数日で２kgほど増加していませんか？
朝食前など、食事の影響をうけない時間帯で、毎日決まった時間に測定しましょう！！

症状： 足や顔のむくみは増えていませんか？
息が苦しいとかはありませんか？
症状を感じたら□に☑印をつけましょう

服薬チェック：
ACE 阻害薬、ARB またはβ遮断薬は副作用がない限り飲み続けます。
薬を飲んだら□に☑印をつけましょう

生活日記メモ：
１ 週間で気になったこと、医師に聞きたいことを書きましょう。

体重増加、むくみの悪化、呼吸困難の
症状は早めに医師に相談しましょう

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

年 **日付**　（月/日）	／	／	／	／	／	／	／
上/下 **血圧**　（朝）	／	／	／	／	／	／	／
（mmHg）　上/下 （夕）	／	／	／	／	／	／	／
心拍数(拍/分)							
体重（Kg）							
症状（症状に気付いたら□に✓印をつけましょう）							
足がむくんだ	□	□	□	□	□	□	□
息苦しさが悪化した	□	□	□	□	□	□	□
脈が急に 遅くなった/速くなった	□	□	□	□	□	□	□
服薬チェック(薬を飲んだら□に✓印をつけましょう)							
朝	□	□	□	□	□	□	□
昼	□	□	□	□	□	□	□
夕	□	□	□	□	□	□	□
眠前	□	□	□	□	□	□	□
運動の有無	□	□	□	□	□	□	□
生活日記メモ							

心不全手帳

～医療者向け～

心不全診療上の留意点

急性期治療が行われた後、慢性期管理に移行した心不全患者さんについては、以下の点にご留意ください。

＊心不全治療薬の投与

ACE 阻害薬または ARB、β遮断薬には心保護効果があり、収縮機能の低下した心不全患者さんの生命予後改善が期待されます。過度の血圧低下、腎機能の悪化、徐脈などの副作用がない限り、少量でも投与をご検討ください。

急性心不全を繰り返すごとに心不全の状態が悪化します

＊血圧管理

収縮期血圧が上昇すると、心臓に負担がかかります。血圧管理をお願いします。

＊心房細動を伴う場合の血栓形成予防

心房細動の患者さんの場合、血栓塞栓症予防のため、抗凝固療法の施行を検討してください（ただし、高齢者の場合は副作用のため投与できない場合もあります）。

＊身体及び生化学的検査の実施

・胸部レントゲン：心陰影拡大、肺うっ血の有無を確認
・心電図：心房細動、他の不整脈悪化の有無の確認
・血液：腎機能、電解質、BNP または NT-proBNP の測定

＊患者指導

・水分は”浮腫や呼吸困難が悪化せず“かつ”BNP または NT-proBNP の上昇を伴った体重増加のない範囲“なら摂取可能です。
・禁煙は必須です。
・運動量については、最寄りの心臓リハビリテーション施行可能施設にご相談ください。

以下の場合、専門施設への紹介を考慮してください

・呼吸困難の増強、浮腫の悪化、体重増
・レントゲンでの心陰影拡大進行、肺うっ血所見の悪化
・不整脈の悪化、心拍数の変動
・BNP または NT-proBNP の 1.5～2 倍の増加
・心不全の治療薬や降圧薬の投与量（β遮断薬の増量も含む）の再調節が必要な場合
・呼吸数の変動、酸素飽和度の低下

など、必要時には患者さんに受診をお勧めいただき、その際にはこの手帳を持参するようにご指導ください。

患者情報

心不全の診断日	年　月　日
NYHA クラスの診断	□Ⅰ　□Ⅱ　□Ⅲ　□Ⅳ（　年　月　日） □Ⅰ　□Ⅱ　□Ⅲ　□Ⅳ（　年　月　日）
心不全の原因	□高血圧　□心筋梗塞後　□心房細動 □心筋症　□弁膜症 □その他（　）
合併症	あり　・　なし □高血圧　□脂質異常症 □糖尿病　□腎不全 □その他（　）
心房細動	あり　・　なし □持続性　□発作性
酸素療法の有無	あり　・　なし □HOT　□ASV　酸素流量　L
デバイス治療 植込み日 年　月　日	あり　・　なし □心臓再同期療法（CRT）　□ペースメーカー □植込み型除細動器（ICD）
退院時の 左室駆出率（EF）	EF　%　（　年　月　日）
退院時の BNP または NT-proBNP	□BNP　□NT-proBNP pg/ml(　年　月　日)
退院時の体重	kg(　年　月　日)
入院時の食事	
終末期についての 説明	あり・なし 説明日：　年　月　日

認知機能の低下	あり・なし 難聴：あり・なし　　補聴器の使用：あり・なし 視力低下：あり・なし　眼鏡の使用：あり・なし
内服管理	本人管理・看護師管理・家族管理 薬剤の一包化：あり・なし
食事動作	自立・一部介助・全介助
排泄動作	自立・一部介助・全介助 失禁：あり・なし
歩行	自立・付き添い・介助 杖・歩行器・車椅子 立位保持：可・不可 座位保持：可・不可
清潔動作	自立・一部介助・全介助 清拭・シャワー浴・入浴・機械浴

運動処方箋

＊心臓リハビリテーション介入　　あり・なし

＊目標心拍数　　回／分

＊目標血圧　　／　　mmHg

運動の種類		運動の強さ	回数/週	時間（分）
有酸素運動	ウォーキング	km/時	回	分
	自転車エルゴメーター	ワット	回	分
その他（変更した時）				

急性期医療機関からかかりつけ医療機関への申し送り事項

	内容	頻度
体重（kg）	2-3 kg増加は注意 適正体重：　　kg	診察毎
下肢浮腫		診察毎
血圧管理（mmHg）	適正血圧： 　　/　　mmHg	診察毎
レントゲン	心胸比、胸水の出現 肺うっ血の有無	回/　　ヶ月
心電図		回/　　ヶ月
血液検査 （　　）	適正値：	回/　　ヶ月

手帳へのご記入について

＊処方薬剤/各種検査/結果の記入欄

定期検査を行った際に、「心不全診療上の留意点（86～87 ページ）」を踏まえて、処方状況や検査結果などをご記入ください。

＊医療者通信欄

日付および先生のお名前とともに連絡事項の欄に必要な情報、共有した方が良い情報をご記入下さい。
例）体重が増えてきた、BNP が上昇してきたなど

処方薬剤/各種検査結果の記入欄

日付	年　　月　　日	年　　月　　日
血圧（mmHg）	/	/
脈拍（bpm）		
体重（kg）		
内服の変更	あり　/　なし	あり　/　なし
変更内容		
栄養指導	あり　/　なし	あり　/　なし
胸部レントゲン		
CTR（%）		
肺うっ血	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
心電図・エコー		
左室駆出率（EF）（%）		
心房細動	あり　/　なし	あり　/　なし
不整脈	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
血液検査		
□BNP（pg/ml） □NT-proBNP（pg/ml）		
心臓リハビリテーションの参加（運動内容・量）	あり　/　なし	あり　/　なし
睡眠	良　/　不眠	良　/　不眠
喫煙の有無	あり（1 日　　本） なし	あり（1 日　　本） なし

医療者通信欄

年月日	連絡事項	記入者

処方薬剤/各種検査結果の記入欄

日付	年　　月　　日	年　　月　　日
血圧（mmHg）	/	/
脈拍（bpm）		
体重（kg）		
内服の変更	あり　/　なし	あり　/　なし
変更内容		
栄養指導	あり　/　なし	あり　/　なし
胸部レントゲン		
CTR（%）		
肺うっ血	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
心電図・エコー		
左室駆出率（EF）	%	%
心房細動	あり　/　なし	あり　/　なし
不整脈	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
血液検査		
□BNP（pg/ml） □NT-proBNP（pg/ml）		
心臓リハビリテーションの参加（運動内容・量）	あり　/　なし	あり　/　なし
睡眠	良　/　不眠	良　/　不眠
喫煙の有無	あり（1 日　　本） なし	あり（1 日　　本） なし

医療者通信欄

年月日	連絡事項	記入者

処方薬剤/各種検査結果の記入欄

日付	年　　月　　日	年　　月　　日
血圧（mmHg）	/	/
脈拍（bpm）		
体重（kg）		
内服の変更	あり　/　なし	あり　/　なし
変更内容		
栄養指導	あり　/　なし	あり　/　なし
胸部レントゲン		
CTR（%）		
肺うっ血	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
心電図・エコー		
左室駆出率（EF）	%	%
心房細動	あり　/　なし	あり　/　なし
不整脈	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
血液検査		
□BNP（pg/ml） □NT-proBNP（pg/ml）		
心臓リハビリテーションの参加（運動内容・量）	あり　/　なし	あり　/　なし
睡眠	良　/　不眠	良　/　不眠
喫煙の有無	あり（1 日　　本） なし	あり（1 日　　本） なし

医療者通信欄

年月日	連絡事項	記入者

処方薬剤/各種検査結果の記入欄

日付	年　　月　　日	年　　月　　日
血圧（mmHg）	/	/
脈拍（bpm）		
体重（kg）		
内服の変更	あり　/　なし	あり　/　なし
変更内容		
栄養指導	あり　/　なし	あり　/　なし
胸部レントゲン		
CTR（%）		
肺うっ血	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
心電図・エコー		
左室駆出率（EF）	%	%
心房細動	あり　/　なし	あり　/　なし
不整脈	あり（不変・悪化）/なし	あり（不変・悪化）/なし
血液検査		
□BNP（pg/ml） □NT-proBNP（pg/ml）		
心臓リハビリテーションの参加（運動内容・量）	あり　/　なし	あり　/　なし
睡眠	良　/　不眠	良　/　不眠
喫煙の有無	あり（1 日　　本） なし	あり（1 日　　本） なし

医療者通信欄

年月日	連絡事項	記入者

連携医療機関連絡先

最近治療を受けた病院 電話番号　　（　　） 診療科
かかりつけ医 電話番号　　（　　） 診療科
かかりつけ医 電話番号　　（　　） 診療科
かかりつけ歯科 電話番号　　（　　）
かかりつけ薬局 電話番号　　（　　）
リハビリテーションを行う施設 電話番号　　（　　） 担当
ケアマネジャー 担当　　電話番号　　（　　）
訪問看護ステーション 担当　　電話番号　　（　　）
訪問介護ステーション 担当　　電話番号　　（　　）

介護福祉サービス
要支援（1・2）要介護（1・2・3・4・5） 障害者手帳（　　）級 その他：
＜サービス内容＞ ○デイサービス(施設名：　　) 　利用日：(月・火・水・木・金・土・日) ○訪問介護サービス（担当者：　　） 　利用日：(月・火・水・木・金・土・日) 　利用時間：(　　：　　～　　：　　)

緊急時に必要な情報です
（必ず記載してください）

あなたの氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿□男/□女

生年月日	明・大・昭・平・西暦 年　　月　　日 （　　歳）

住所	（〒　　－　　）

緊急連絡先：□家族　□勤務先　□その他

氏名	：関係（　　）
住所	
電話	（　　）
携帯	（　　）

記載日　　年　　月　　日

緊急連絡先：□家族　□勤務先　□その他

氏名	：関係（　　）
住所	
電話	（　　）
携帯	（　　）

記載日　　年　　月　　日

緊急連絡先：□家族　□勤務先　□その他

氏名	：関係（　　）
住所	
電話	（　　）
携帯	（　　）

記載日　　年　　月　　日

緊急連絡先：□家族　□勤務先　□その他

氏名	：関係（　　）
住所	
電話	（　　）
携帯	（　　）

記載日　　年　　月　　日

緊急連絡先：□家族　□勤務先　□その他

氏名	：関係（　　）
住所	
電話	（　　）
携帯	（　　）

記載日　　年　　月　　日

発行：船橋在宅医療ひまわりネットワーク
　　習志野あじさいネットワーク
原案：船橋市立医療センター
監修：船橋・習志野心不全連携協議会
平成 30 年 6 月