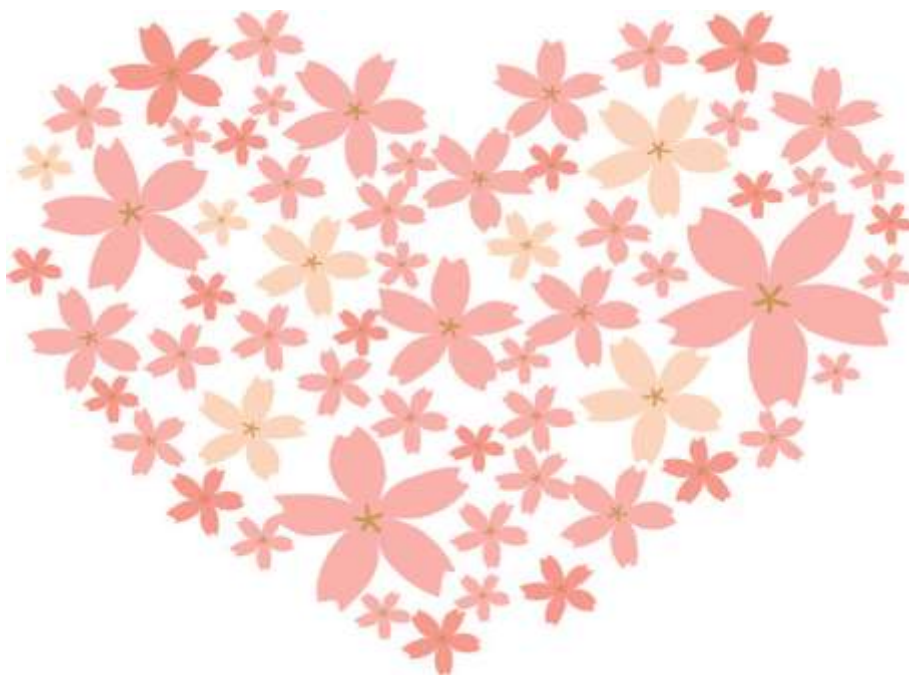


心不全手帳



使用開始： 年 月 日～

氏 名：

連絡帳

■心不全の原因疾患

測定日: _____ / _____ / _____

- EF分類: (HFrEF ・ HFmrEF ・ HFpEF) _____ %
- 疾患名: _____

■心房細動 (有 ・ 無) ※有の場合(発作性・持続性・慢性)

治療法 (カテーテルアブレーション ・ 抗不整脈薬 ・ 心拍数調整)

■冠動脈形成の有無 (有 (PCI ・ CABG) ・ 無)

狭窄部 (左主幹部 ・ 左前下行枝 ・ 左回旋枝 ・ 右冠動脈)

■弁膜症の有無重症度フォロー要否治療法

AS (なし ・ 軽度 ・ 中等度 ・ 高度) (要 ・ 不要) (SAVR ・ TAVR)

AR (なし ・ 軽度 ・ 中等度 ・ 高度) (要 ・ 不要) (SAVR)

MS (なし ・ 軽度 ・ 中等度 ・ 高度) (要 ・ 不要) (MVR ・ PTMC)

MR (なし ・ 軽度 ・ 中等度 ・ 高度) (要 ・ 不要) (MVR ・ MVP ・ MitraClip®)

TR (なし ・ 軽度 ・ 中等度 ・ 高度) (要 ・ 不要) (TVR ・ TAP)

■主な増悪要因

- 高血圧 腎不全 感染症 不整脈 貧血 怠薬
 塩分過多 水分過多 身体過負荷 その他(_____)

■退院時の(BNP ・ NT-proBNP) _____ pg/mL 測定日: _____ / _____ / _____**■退院時の腎機能(血清Cre)** _____ mg/dL 測定日: _____ / _____ / _____**■退院時の体重** _____ kg 測定日: _____ / _____ / _____**■内服薬 (導入していれば☑する。非導入なら理由を選択or記載する。)** サクビトリルバルサルタン(エンレスト®)

※無の理由(低血圧・腎不全・高カリウム血症・非rEF・その他(_____))

 サクビトリルバルサルタンが無の場合、代わりにACEI or ARBが有 MRA (例:スピロラクトン、セララ®、ミネプロ®)

※無の理由(低血圧・腎不全・高カリウム血症・非rEF・その他(_____))

 β遮断薬 (例:ビソプロロール、カルベジロール)

※無の理由(低血圧・徐脈・心不全増悪・非rEF・その他(_____))

 SGLT2阻害薬 (例:ジャディアンス®, フォシーガ®)

※無の理由(低体重・高齢・尿路感染・食思不振・その他(_____))

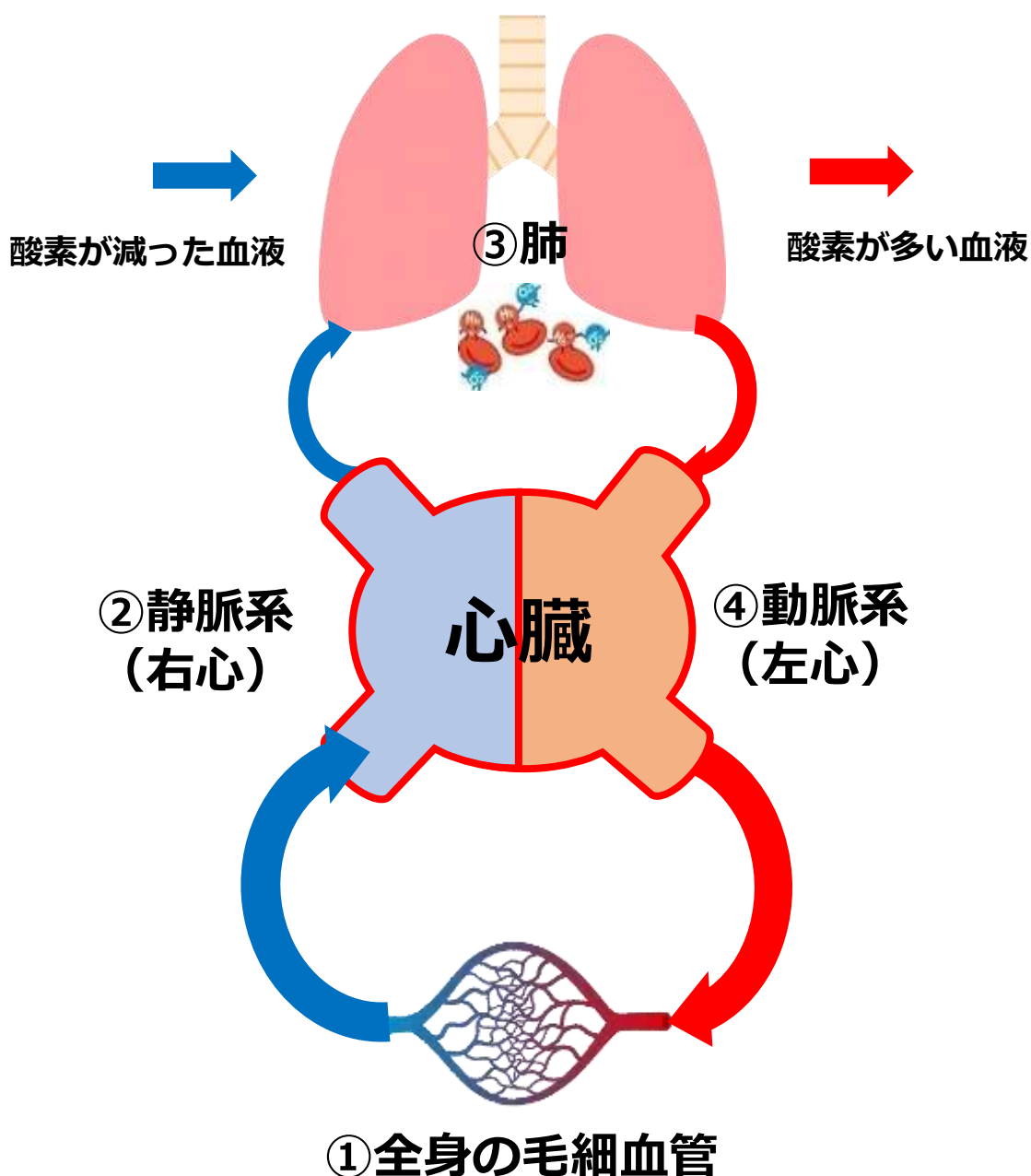
目次

- ・ 心臓の働き 1
- ・ 心不全とは 2~3
- ・ 心不全の症状 4
- ・ 心不全の治療 5~8
- ・ 心不全との付き合い方 9
- ・ 退院後の生活での注意点
 - 水分について 10
 - 薬について 11
 - 予防接種について 11
 - 食事について 12~14
- ・ 運動の目安 15~16
- ・ 治療による目標血圧値 17
- ・ 記録 18~73
- ・ アドバンス・ケア・プランニング 74~75
- ・ サポート体制 76~77

心臓の働き

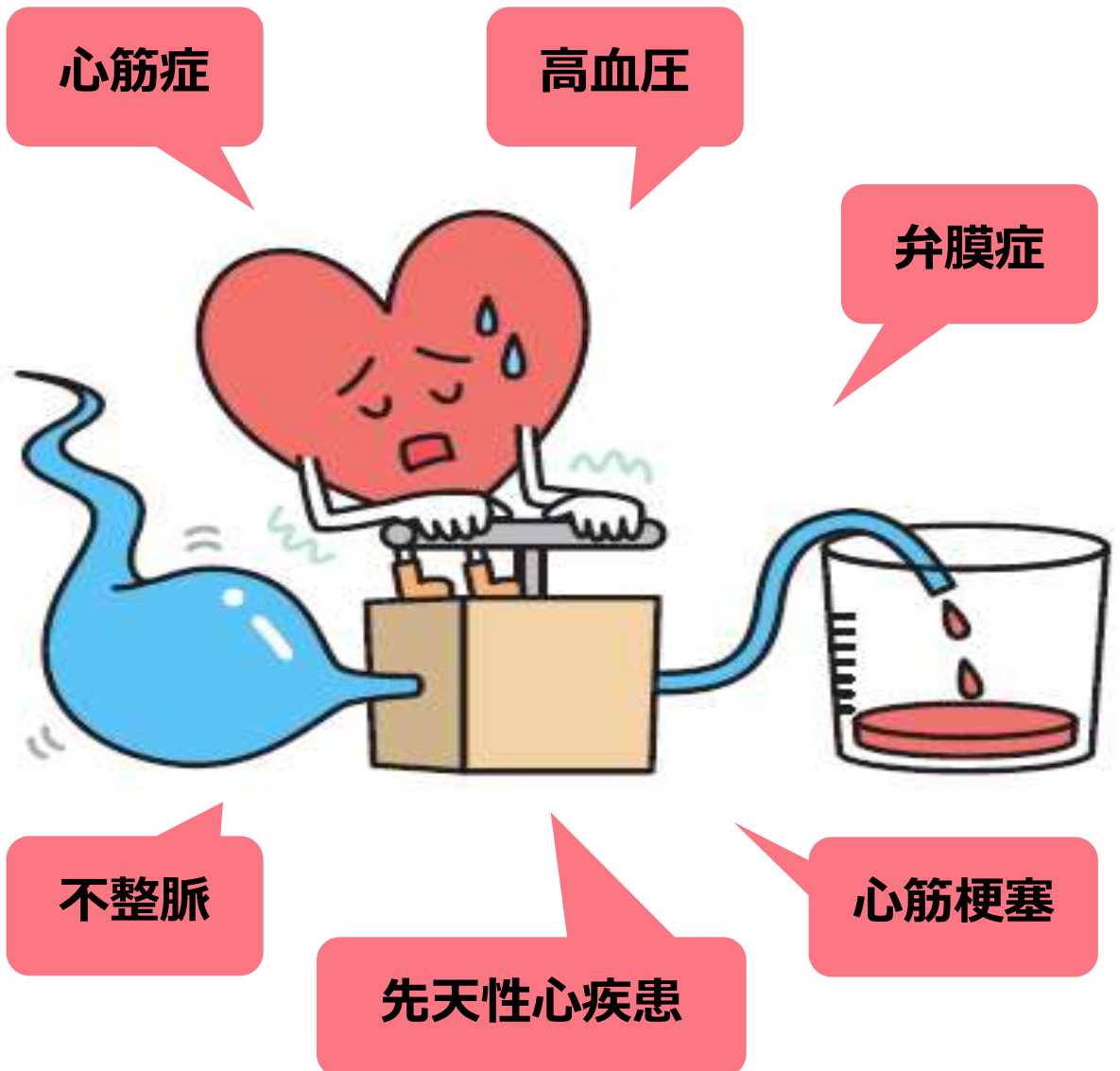
心臓は全身に血液を送るポンプの役割をしています。

①全身→②静脈系→③肺→④動脈系→①全身
と血液は心臓を中心に循環しています。

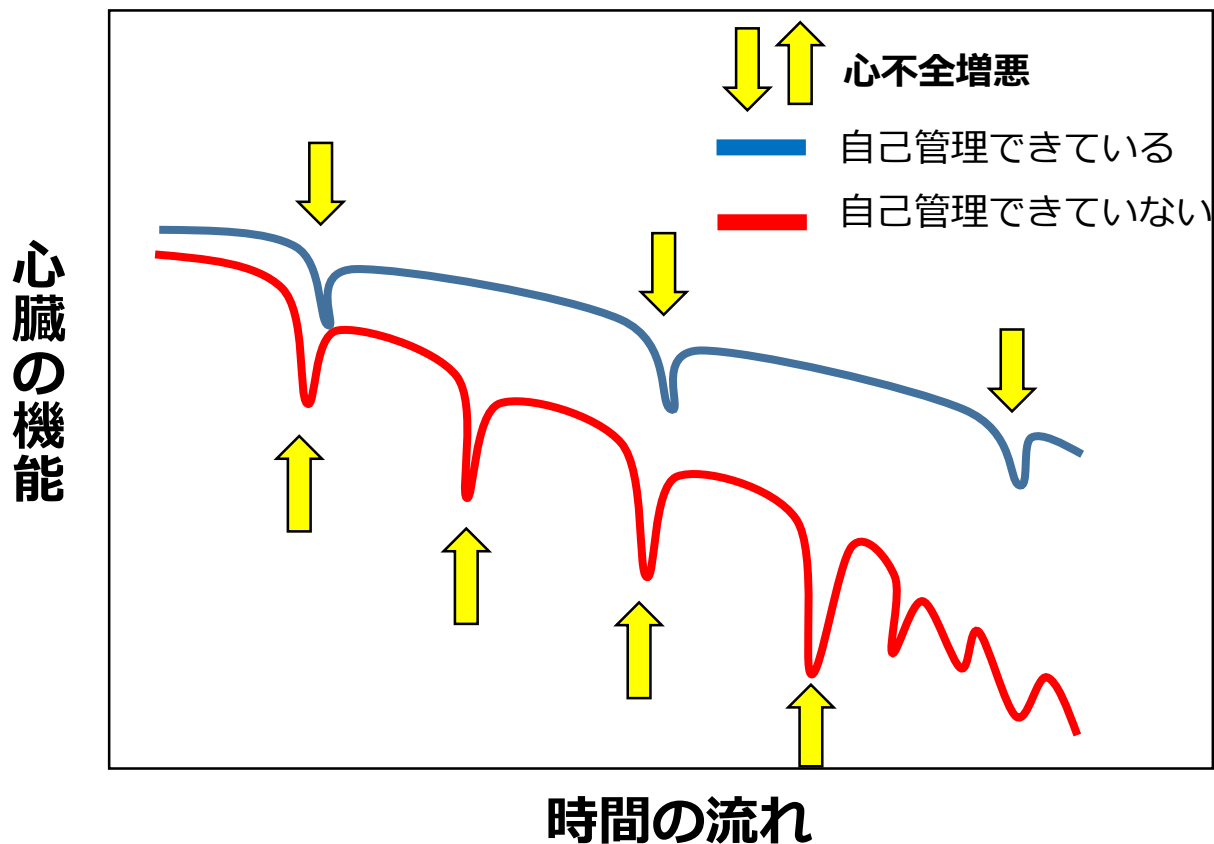


心不全とは

「心不全」とは、下記のような病気によって、心臓の働きが悪くなり、血液が渋滞（**うっ血**）して体に水分がたまっていく状態です。うっ血による症状が出た状態を「**心不全が増悪**」した状態と診断します。



一度悪くなった**心臓の機能**自体は治らない
ことも多く、生涯にわたって
付き合っていく**必要がある病気**です。



心不全増悪を起こすたびに、心臓の機能が弱っていき生命を縮める病気です。
次の入院までの期間を長くできれば自宅で過ごす時間を長く保つことができます。

心不全増悪時の症状

肺のまわりに水がたまる（胸水）



息切れがする・息苦しい



おなか、顔、足などに水がたまる（浮腫）



むくみ・体重が増える

※水がたまるので体重が増える



すねを指で5秒押しして指の跡が残ると
“むくみアリ”



むくみのチェック



毎日の体重測定

を日課にしましょう！！

⊕ 受診の目安

★体重が5～7日で2kg以上増える

★足がむくんできている

★息切れ・息苦しさがある

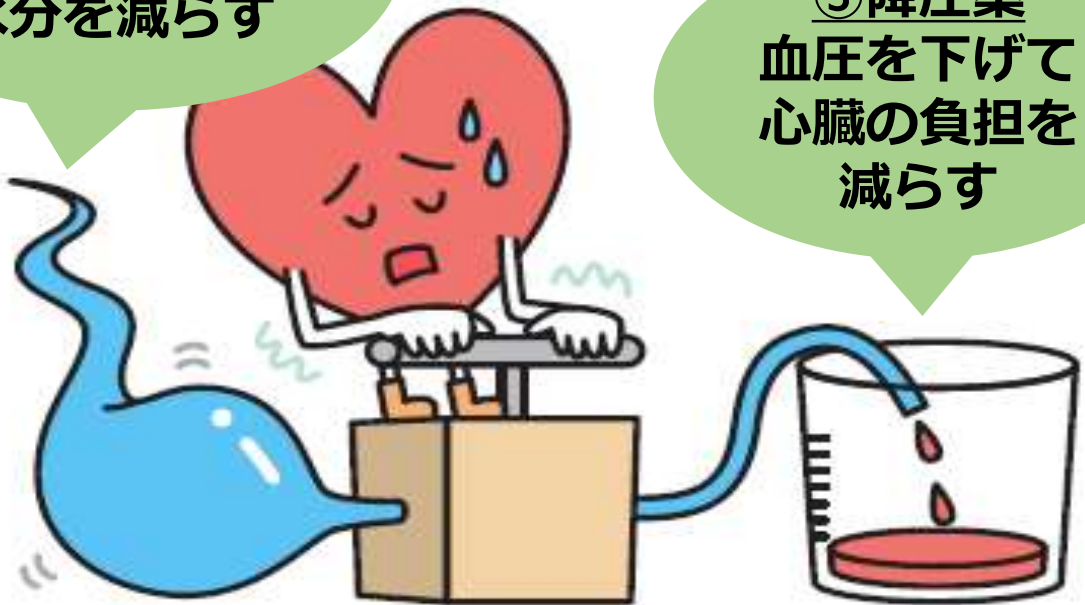
→ 病院へ連絡しましょう！！

急性心不全の治療

治療の目標は、心臓の**負荷を早く減らす**こと

- * **安静**（弱った心臓を休める）
- * **酸素投与**（血中の酸素量を増やす）
- * **主な治療薬**

① **利尿薬**
尿を増やして
水分を減らす



③ **降圧薬**
血圧を下げて
心臓の負担を
減らす

② **強心薬**
血液を送り出す
力を増やす

急性心不全の治療

①利尿薬

尿を増やして水分を減らす

身体に溜まった水を尿として体外へ排出することで、弱った心臓のところで起こった血液の渋滞（うっ血）をやわらげる。

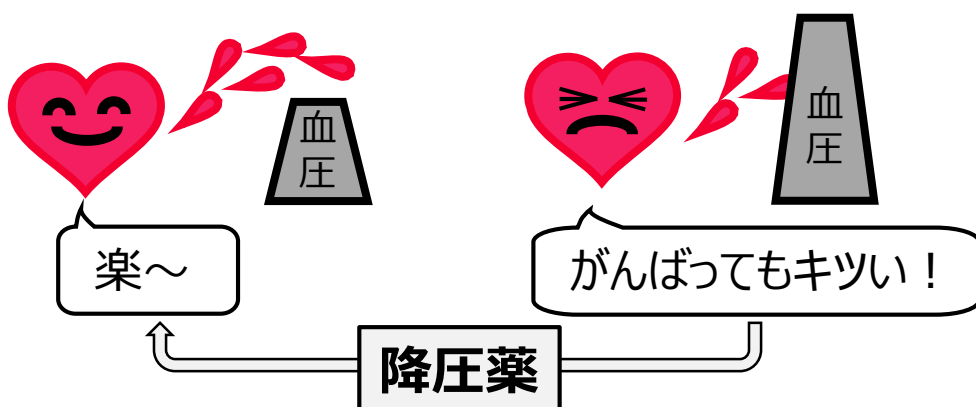


身体の水分会を減らしすぎると、脱水症状が起きてしまう可能性がある。食事を摂れなかったり、口が渇いたり、体重が目標値よりも減り過ぎてしまったら利尿薬を減らす／休む／止めることも必要。

③降圧薬

血圧を下げて心臓の負担を減らす

血圧は心臓にとって後負荷（血液を送る壁）。壁は低いほど、心臓は血液を送りやすくなる。



慢性心不全の治療

治療の目標は、心臓を**長持ちさせる**こと

症状はよくなっても、**心臓の機能は弱ったままで、またうっ血がひどくなる（増悪する）可能性**があります。

増悪するたびに心臓の機能はだんだん悪くなるため、**心臓の機能を長持ちさせるための薬（飲んで**

いる方が長生きできる薬）があります。
薬を飲むのを忘れる／止めることは危険です。

☞ ACE阻害薬

- ・ エナラプリルなど

☞ ARB

- ・ カンデサルタン
- ・ バルサルタンなど

☞ β遮断薬

- ・ カルベジロール
- ・ ビソプロロールなど

☞ ARNI

アンジオテンシン受容体
ネプリライシン阻害薬

- ・ サクビトリルバルサルタン
(エンレスト®)

☞ MRA

ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬

- ・ スピロノラクトン (アルダクトン®)
- ・ エプレノン (セララ®)
- ・ エサキセレン (ミネプロ®)

など

いずれも血圧を下げる薬（降圧薬）に分類されますが、

心臓を保護する目的で使用しているため、

原則として、**血圧に関わらず継続**することが望ましい薬です。

慢性心不全の治療

「うっ血⇨身体に水が溜まる」

うっ血しにくくなると心不全は悪くなりにくくなるので尿を増やして水を排泄する薬（**利尿**作用のある薬）も慢性心不全の治療として重要です。

溜まった水の分だけ体重が増えてくるので、**体重を維持**することが一つの**治療目標**となります。



ループ利尿薬

- ・ フロセミド
- ・ アゾセミド
- ・ トラセミド



サイアザイド系利尿薬

- ・ トリクロルメチアジド
- ・ ヒドロクロロチアジド
- ・ インダパミド



トルバプタン

(サムスカ®)



SGLT2阻害薬

- ・ エンパグリフロジン
(ジャディアンス®)
- ・ ダパグリフロジン
(フォシーガ®)

利尿作用のある薬は漫然と飲んでしていると**脱水**となる場合もあります。

塩分を排泄する薬（ループ利尿薬やサイアザイド系利尿薬）は、減塩を続けると減らすことができる場合があり、**減塩が利尿薬の代わり**とも言えます。

※食事を摂れない状態が続くときはこれらの薬を休薬することが必要な場合があるため病院に連絡してください。

心不全との付き合い方



内服の継続



定期的な通院

病院での治療
(利尿剤、降圧剤、心筋保護薬、強心薬)

生活習慣
(塩分制限、禁煙、適度な運動など)



塩分過多



喫煙

* 次の入院までの期間を延ばすために、生活習慣という土台を見直し、気を付けていくことが必要です。

◎水分について

- **水分の制限はありません**。ただし、体重が急に増えたりむくみが強くなったりするときは水分を摂りすぎている可能性があります。毎日、体重測定やむくみのチェックをしてみましょう。
- 水分は主に、**水やお茶で補給**するようにしましょう（麦茶などカフェインが少ないものがおすすめ）。
- スポーツドリンクや経口補水液は塩分が含まれているため、汗を多量にかいたときなど以外にはおすすめしません。
- **利尿剤を内服しているときは脱水になりやすいので**、水分の適度な補給は重要です（最低でも1日1L程度（500mlのペットボトル2本分）は飲むようにしましょう）。



入院して落ちた筋肉が退院して戻ってくると、体重は増える場合があります。**体重が増えても、息切れや足のむくみなど症状がなければ目標体重を見直す**必要があります。

◎あなたの目標体重は、

記載日① (/ /) kg台です

記載日② (/ /) kg台です

記載日③ (/ /) kg台です

◎ 薬について

症状が落ち着いても薬は続けてください。

こんな時は医師や薬剤師に相談してください

- ・副作用が疑われる症状があるとき
- ・薬が多く余る・足りないとき



* お薬手帳を必ず持ち歩きましょう！

- * ロキソプロフェン（商品名 ロキソニン）
セレコキシブ（商品名 セレコックス）
ジクロフェナク（商品名 ボルタレン）などの
解熱鎮痛薬の服用は心不全を悪化させる可能性
があります。
- * 解熱鎮痛薬を服用する際には、医師や薬剤師に
相談し、漫然と服用しないようにしましょう。
- * 疼痛時、発熱時の服用薬としてはアセトアミノ
フェン（商品名 カロナール）をおすすめして
います。

◎ 予防接種について



- * 発熱や炎症によって心臓に負担がかかります。
インフルエンザや肺炎球菌の予防接種を受け
ましょう！

◎ 食事について

塩分は1日6gを
目安にしましょう

1日3食、食事の時間と量を一定にしましょう。
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランス
がよくなります。

- * 主食：ご飯・パン・麺類から1品
- * 主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかずが1品
- * 副菜：野菜・海藻類・きのこ類のおかずが2品

「汁物は1日1杯」

「漬物は1日1回以下」

にしましょう！



<減塩のポイント>

- ★しょうゆやソースはかけずにつける
- ★酢やレモン、香辛料を活用する
- ★加工食品や練り製品、塩蔵品は控える
- ★濃い味付けのおかずは1品だけにする
- ★麺類の汁は残す



＜塩分の多い食品＞



みそ汁1杯
1.5g



**インスタント
みそ汁1個**
2.5g



たくあん4枚
2.2g



梅干し1個
2.5g



笹かま1枚
0.8g



**魚肉
ソーセージ1本**
1.8g



塩鮭1切れ
3.5g



**醤油ラーメン
(汁含む)**
6.1g



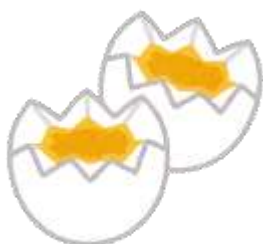
**カップそば
(汁含む)**
6.6g

<コンビニ・レトルト食品の利用方法>

【主食】レトルトご飯、おにぎり、パンなど



【主菜】ゆで卵、豆腐、焼魚、サラダチキンなど



【副菜】カットサラダ、冷凍野菜など



★コンビニ食品やレトルト食品を利用するときも
主食・主菜・副菜をそろえ、副菜にはドレッシングなどをかけないようにすると減塩できます。

運動について

運動の継続は

* 心不全の再発予防 * 心臓機能の改善
* 生活習慣病の改善 * 生活の質の向上
などの効果があると言われています。



※日本心臓リハビリテーション学会

ウォーキング（散歩）などの有酸素運動
を20分以上、週に3回以上を目安に取り組みましょう。

運動の強度は「楽である～ややきつい」と感じる範囲で
休憩を挟みながら、息が切れない程度に行いましょう。



散歩が難しい方は・・・

- 立位または座位で足踏み運動**
- 立位または座位でかかと上げ運動**
- 寝た状態で足上げ運動**

毎日、20～30回行いましょう。

METS 10m歩行	身のまわりのこと	趣味	運動	仕事
1-2METS 約11-20秒	食事、洗面 車の運転 着替え シャワー 動物の世話 (座位)	ラジオ 囲碁 読書	ゆっくり 歩く	事務仕事
2-3METS 約9-11秒	料理 洗濯 食材の準備 掃除 (立位) 水やり	ピアノの 演奏 ヨガ 釣り 犬の散歩	普通速度 で歩く ストレッチ	立ち仕事
3-4METS 約6-9秒	カーペット拭き 荷物の運搬 (軽いもの) 風呂掃除 車椅子をおす	体操 水中運動 旅行	はや歩き	体を使う仕 事 庭仕事 草むしり 肥料やり
4-5METS 6秒以下	高齢者の介護 雪下ろし ゴミの収集 家財の移動 収穫作業	ダンス ゴルフ	かなり 速く歩く	農作業 シャベルを 使う 草刈り 家畜の世話

日常の軽い動作でも、連続での作業は心臓に負担がかかります。

台所や洗面台、作業スペースに椅子を置いて休憩できるようにしましょう。

治療による目標血圧値

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

		家庭血圧
	75歳未満	125/75 mmHg未満
	75歳以上の高齢者	135/85 mmHg未満
	糖尿病	125/75 mmHg未満
	慢性腎臓病（蛋白尿陽性）	125/75 mmHg未満
	脳血管障害 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞または未評価)	135/85 mmHg未満
	脳血管障害 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)	125/75 mmHg未満
	冠動脈疾患	125/75 mmHg未満
	抗血栓薬を服用	125/75 mmHg未満

毎日同じ時間に血圧測定をおこないましょう。
日々の血圧が治療の目安になります。
目標血圧に近づくように目指しましょう。

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

日付 (月/日)		/	/	/	/	/	/	/
朝	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
夕	血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
	脈拍数 (回/分)							
体重 (kg)								
運動 (何を/何分/何歩など)								
自由記載欄 ※気になることを、 自由に記載して ください。								
医師記載欄 医師同士の メッセージの やり取りにも 使ってください								

医師確認欄

--

「私の生き方」を考えてみましょう ～アドバンス・ケア・プランニング～

元気なうちから将来の自分の変化に備えて
「自分の人生観や生きがい」や「自分はどう生きたいか」を大切な
人や医療者と一緒に少しずつ考えてみましょう。

＜このページの書き方＞

- 考えたことは、ぜひこの手帳に書きとめてみましょう。
- 気持ちが落ち着いているときに、書けるところから書いてみましょう。
- 内容を大切な人(家族や友人など)と話しあってみましょう。
- 考えは変わるものです。定期的に見直してみましょう。
- 考えが変わったら書き直してみてください。

●あなたにとって大切なことは何ですか？唯一の正しい答えはありません。いまの気持ちを整理しながら考えてみましょう。
もし、生きる時間が限られていたなら、あなたにとって大切なことはどんなことですか？

- 家族や友人と一緒に過ごすこと
- 身の回りのことが自分でできること
- 家族の負担にならないこと
- 仕事や家庭での役割を続けられること
- できる限りの治療を受けること
- その他[]



＜あなたが受ける治療やケアの希望＞

●もしも病気が悪化した時には、どのような治療・ケアを希望しますか？

- 一日でも長く生きられるような治療を受けたい
- 痛みや苦しみを和らげるための十分な処置や治療を受けたい
- できるだけ自然な形で最期を迎えられるように、必要最小限の治療を受けたい
- 延命は考えず、穏やかに過ごしたい
- その他[]

●もしも介助が必要になった時、どこで、どのように過ごしたいですか？

どこで？ → 病院 施設 自宅 その他[]
わからない

どのように？ → 家族に協力してもらいたい
家族に負担をかけたくない
食事やトイレなど、最低限自分でできる生活がしたい
その他[]

●もしも病状が進み、最後の時が近くなったらどこで過ごしたいですか？

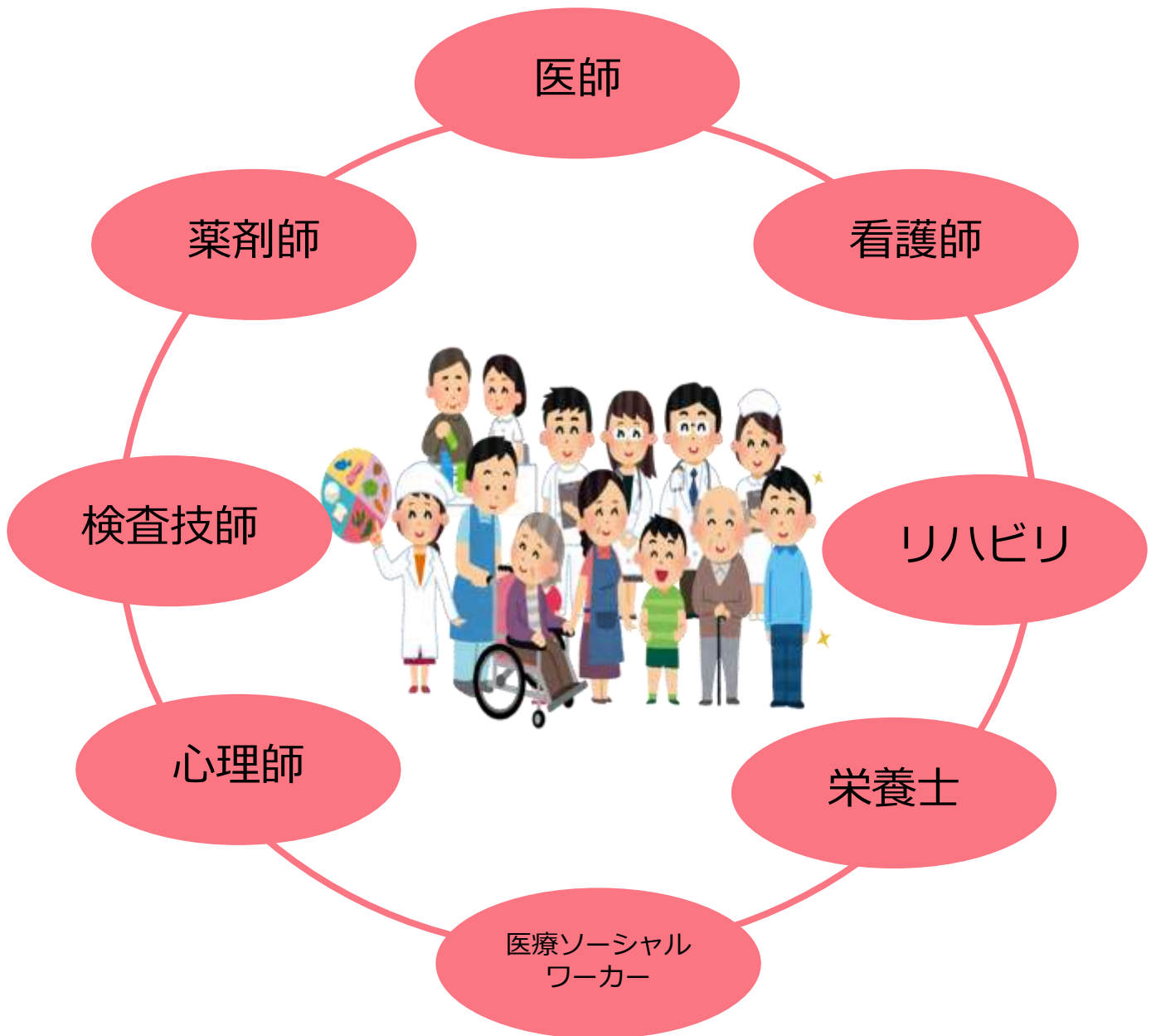
病院 施設 自宅 その他[]
わからない

●あなた自身が判断したり希望を伝えることができなくなった時、あなたの代わりに判断をしてもらいたい人は誰ですか？

- 配偶者(名前:)
- 子ども(名前:)
- 親 戚(名前:)
- 代理人(名前:)
- その他(名前:)

★ 記入日: 年 月 日

院内のサポート



心身ともに健やかに生活をおくれるように、さまざまな職種がチームを組み、治療とサポートをおこないます。

地域のサポート

急性期病院

かかりつけ
医

行政

かかりつけ
薬局

施設

介護保険

自宅



住み慣れた地域で生活を続けられるように、
さまざまサポートをしていきます。

**外来や入院の際は
手帳をお持ちいただき
医師や看護師にお見せ下さい。**



かかりつけ医：

みやぎ県南中核病院 循環器内科
連絡先：0224-51-5500（外来1）



発行日：令和4年8月