



# 心臓病手帳 毎日の記録

受診の際にはご持参ください

氏名

---



長崎みなとメディカルセンター



# 心臓病手帳の使い方

心臓病手帳は「心臓病手帳」「心臓病のしおり」の2冊セットになっています。

どちらももしっかりお読みいただき、病院を受診する際に2冊ともお持ち下さい。

## ～心臓病手帳～

患者さん自身で記録していくものです。

体重、血圧、脈拍、症状の有無を記入しましょう。

## ～心臓病のしおり～

心臓病や日常生活の注意点の理解を深めるための手帳です。





# もくじ

- ◆はじめに ……P1
- ◆あなたの心臓について ……P2
- ◆受診のタイミング ……P3
- ◆体重測定について ……P4
- ◆血圧測定について ……P5
- ◆生活上の注意点
  - ・運動について ……P6
  - ・お薬について ……P7
  - ・食事について ……P9
- ◆毎日の記録の記入方法 ……P10
- ◆毎日の記録 ……P11～



# はじめに

## 心不全・心筋梗塞の患者さんへ

心臓病の再発を予防するためには、お薬による治療とともに患者さん自身の生活の管理が重要となります。自身の病気と向き合い、より良い生活を過ごす為にこの手帳をお役立て下さい。

## ご家族の方へ

心臓病の再発を予防するためには、患者さんにご家族が協力しながら生活していくことが大切です。患者さんと一緒にこの手帳をお読みいただき、患者さんの支えになってくださいますようお願いいたします。

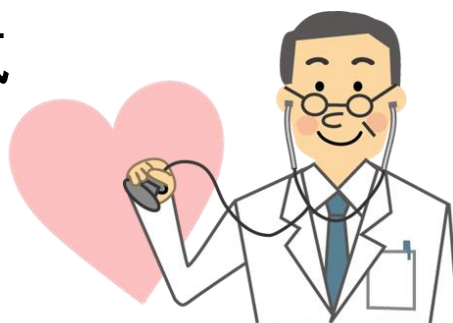




# あなたの心臓について

あなたの病名は

- 心臓の血管が詰まる病気
- 心臓の筋肉の病気
- 高血圧による病気
- 心臓の弁の病気
- 大動脈の病気



です。

退院時体重（一番安定している時の体重）

kg

左室駆出率（ポンプ機能）

%（正常55%以上）

退院時NT-proBNP（心不全の指標）

エヌティー プロビーエヌピー

pg/ml（悪化すると高くなります）

ヘモグロビンエイワンシー

HbA1c（糖尿病の指標）

%（7%以下が目標）



# 受診のタイミング

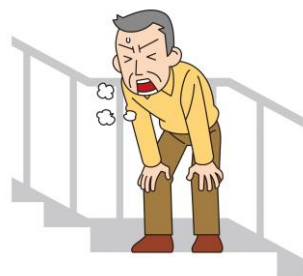
今すぐ病院を受診しましょう

- 横になると息苦しくて起き上がる
- 冷や汗が出て苦しい
- 気を失いそうになる
- 10分以上胸が痛い



早めにかかりつけ医を受診しましょう

- 体重が数日で2kgほど増える
- 足がむくんできている
- 少し歩くと息切れがする
- 食欲がない、体がだるい





# 体重測定について

体重の増加は心不全の兆しの大事な手がかりとなります。

毎日体重を測る習慣を身につけましょう。

- ・体重計は平らな床におき、毎日同じ条件で測って下さい。
- ・毎日決まった時間に測りましょう。  
(朝起きて排尿した後が望ましいです。)
- ・できるだけ薄着でいつもと同じ服装で測りましょう。

※測定した体重は手帳に  
必ず記録しましょう





# 血圧測定について

- 毎日決まった時間帯に測定しましょう。(朝食前、夕食前の2回)
- 血圧計は胸と同じ高さで平らな場所におき、測定前1～2分間は座って安静にし、呼吸を整えて測定しましょう。
- 食事、入浴、運動の後の測定は避け、また上着やセーターなどで腕を圧迫しないよう、できるだけ薄着で測定しましょう。
- 手首ではなく腕で測るタイプの血圧計が望ましいとされています。

※測定した血圧は手帳に必ず記録しましょう  
家庭での血圧の正常値は

**135 / 85**

mmHg未満です。







# 運動について

運動療法を続けることにより、筋力や心肺機能を強くし、心臓病での再入院を減らし、長生きにつながると報告されています。

## ☆推奨されている運動

種類：有酸素運動（散歩、自転車こぎ、体操等）

強さ：「楽である」から「ややきつい」と感じる程度、  
会話ができる程度

時間：1日に合計20～30分程度

頻度：週に3～5回以上、できれば毎日



## ☆あなたに適した運動

### ❁ こんな時には運動を控えましょう

- ・体調がすぐれない
- ・体重が増えてきている
- ・むくみが強くなった
- ・疲れが残っているとき、など



# おくすりについて

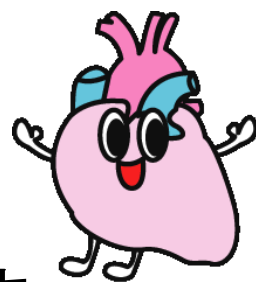
お薬は毎日、確実にお飲みください。  
症状を軽くし、  
心臓の機能を安定させます。



## ❁ 心臓を保護する(心不全の薬)

心臓にかかる負担を軽くします。

心不全、心筋梗塞の再発を予防します。



- レニン・アンギオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬・  
アンギオテンシンⅡ  
受容体拮抗薬

- ベータ( $\beta$ )遮断薬

- 抗アルドステロン薬

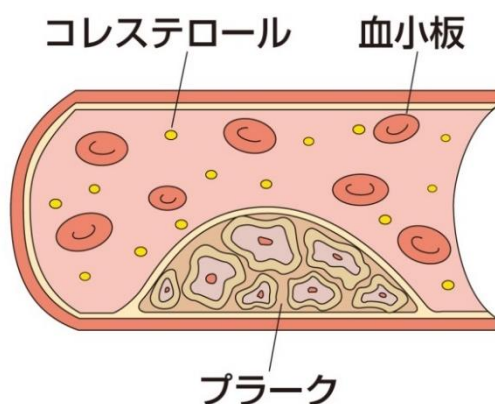
## ❁ むくみ(浮腫)をとる

- 利尿薬



## ❁ 動脈硬化を改善する

高血圧や糖尿病、  
脂質異常などによる  
血管の動脈硬化を  
予防、改善します。



- 脂質異常改善薬  
(コレステロール)

- 降圧薬(血圧)

- 糖尿病治療薬

## ❁ 血の塊(血栓)ができるのを防ぐ

- 抗血小板薬・抗凝固薬

## ❁ その他

- 抗不整脈薬

- 硝酸薬

- 強心薬



# 食事について

## ❁ 食事療法について

食生活の乱れは、心不全や心筋梗塞といった心臓病を発症する引き金となります。食事療法を行うことで、生活習慣病を改善し、心臓病による再入院のリスクを減らすことができます。1日3食、“主食・主菜・副菜”を揃え、バランスのよい食事を心がけましょう。

## ❁ 塩分について



特に“塩分”の摂りすぎは、弱った心臓にさらに負荷をかけたり、むくみの原因となり、症状を悪化させます。

心臓病の場合、塩分摂取量の目標は“1日6g未満”です。

## ❁ あなたの食事

エネルギー( )kcal／日

塩分 ( ) g／日未満

- メモ -



### 【主食】

炭水化物を多く含む



### 【主菜】




たんぱく質を多く含む



### 【副菜】

ビタミン・ミネラルを多く含む

## 毎日の記録の使い方【記入例】

		月	火	水
日付		○月 △日	月 日	月 日
朝	血圧	113/60	/	/
	脈拍	65		
夕	血圧	123/57	/	/
	脈拍	68		
体重(kg)		60.5		
自覚症状	胸痛	有・ <b>無</b>	有・無	有・無
	呼吸苦	有・ <b>無</b>	有・無	有・無
	浮腫	<b>有</b> ・無	有・無	有・無
	倦怠感	<b>有</b> ・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				



木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				



木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				



木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				



木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				



木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				



木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

# 毎日の記録 ～患者さん記録用～

		月	火	水
日付		月 日	月 日	月 日
朝	血圧	/	/	/
	脈拍			
夕	血圧	/	/	/
	脈拍			
体重(kg)				
自覚症状	胸痛	有・無	有・無	有・無
	呼吸苦	有・無	有・無	有・無
	浮腫	有・無	有・無	有・無
	倦怠感	有・無	有・無	有・無
服薬	朝			
	昼			
	夕			
メモ				

木	金	土	日
月 日	月 日	月 日	月 日
/	/	/	/
/	/	/	/
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無	有・無

—メモ—

緊急時対応に必要な情報です(必ずご記入ください)

ふりがな

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( )

電話

( )

間柄:配偶者、その他( )

携帯

( )

間柄:配偶者、その他( )

かかりつけ医

医療機関名

医師名

電話

当院の主治医

医師名

電話 095-822-3251



長崎みなとメディカルセンター

Nagasaki Harbor Medical Center

