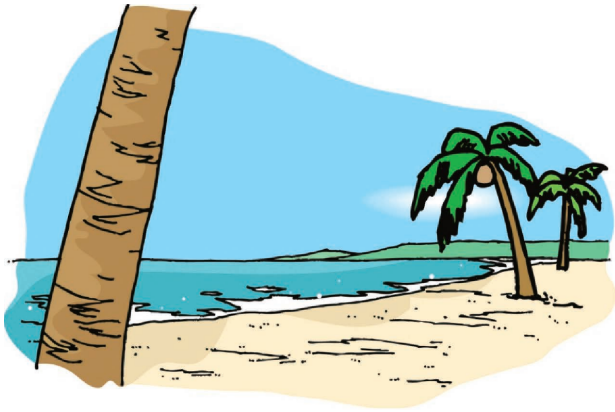


# 亀田総合病院

## 毎日の記録日誌



氏名： \_\_\_\_\_

記載者： \_\_\_\_\_

# 1. 記録日誌の使用方法

- 患者さん自身やご家族が記録をして、自己管理します。
- 受診時やリハビリの時に持参して確認します。

## 2. あなたの目標値と参考資料

### 1) 血圧・脈拍

時間を決めて測定します。

自宅での目標血圧 \_\_\_\_\_ mmHg です。

### 2) 体重

退院時 \_\_\_\_\_ kg です。

目標体重 \_\_\_\_\_ kg です。

### 3) 足のむくみ

両足のすねを押して確認します。

### 4) 運動の目安

1日 30分 ウォーキング

1分間の脈拍が \_\_\_\_\_ 回

(15秒間で \_\_\_\_\_ 回) を超えない。

息切れなく会話ができる程度。

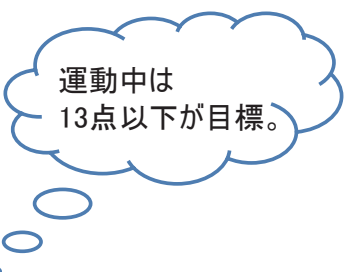


## 5) 日常生活での症状の目安 (NYHA 心機能分類)

	自覚症状
I 度	通常の活動では疲労・動悸・息切れ・胸の痛みは起こらない。
II 度	安静にしていると症状は無いが、通常の活動で疲労・動悸・息切れ・胸の痛みが起こる。
III 度	安静にしていると症状は無いが、軽く動いただけで疲労・動悸・息切れ・胸の痛みが起こる。
IV 度	安静にしているでも動悸・息切れ・胸の痛みが起こることがあり、少し動いただけで症状が悪化する。

## 6) 運動時の息切れの目安 (ボルグ指数)

点数	自覚症状
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	



運動中は  
13点以下が目標。

### 3. 運動能力の推移

#### 1) 心肺運動負荷試験

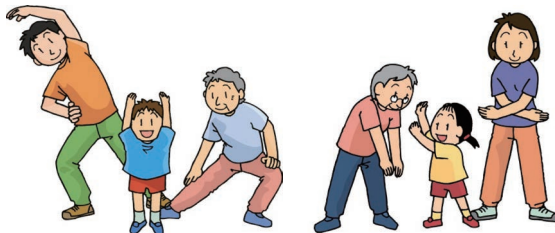
検査日	/	/	/	/
最大酸素摂取量				
VE/VCO2 slope				
$\Delta VO_2 / \Delta \text{LOAD}$				
AT 時酸素摂取量				
AT 時 METS (メッツ)				
AT 時心拍数				

#### 2) 6分間歩行試験

検査日	/	/	/	/
6 分間での距離				
連続歩行時間				
連続歩行距離				

#### 3) 筋力

検査日	/	/	/	/
大腿四頭筋				



## 目標：入院中に手帳の記録方法を覚えましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍 (回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

目標：病気の再発予防について理解しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) ____kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

目標：毎日記録する習慣を身につけましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## あなた自身の目標をたてましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重							
(退院____kg)							
(目標____kg)							
3日で2kg増加 は要注意							
2.0kg							
1.5kg							
1.0kg							
+0.5kg							
-0.5kg							
1.0kg							
1.5kg							
2.0kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							



入院してから1か月です。記録を続けて頑張りましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加</u> <u>は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 生活での疑問点があれば書き留めて、診察時に聞きましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重							
(退院____kg)							
(目標____kg)							
3日で2kg増加 は要注意							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 症状が悪化した時の対応を再確認しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加 は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

減塩・減量が難しければ、外来でも栄養指導を受けられます

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) _____kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
	昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

薬の疑問があれば、外来でも薬剤師の説明を受けられます

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加</u> <u>は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 2か月が経ちました。このまま記録を頑張りましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重							
(退院____kg)							
(目標____kg)							
3日で2kg増加 は要注意							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 不安やストレスがあれば、相談して下さい

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍 (回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

もし禁煙に成功していなければ、禁煙外来を受診しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) ____kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
	昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
	眼前	眼前	眼前	眼前	眼前	眼前	眼前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							



## 無理なく続けられる運動習慣を身につけましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍 (回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
	2.0 kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

### 3か月でそろそろ運動を続けた効果が実感できる頃です

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) ____kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
	昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 目標の体重を維持できていなければ原因を考えましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加</u> <u>は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 食生活について、もう一度見直してみましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重							
(退院____kg)							
(目標____kg)							
3日で2kg増加 は要注意							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 自分の筋力が改善しているかどうか、リハビリで確認しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍 (回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
	2.0 kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 4か月経ちました。このまま頑張りましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) ____kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 薬の飲み忘れや間違いがないか、残薬を確認しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍 (回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 日常生活での息切れが改善しなければ、相談しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重							
(退院____kg)							
(目標____kg)							
3日で2kg増加 は要注意							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							



## 血糖値やコレステロールの状態を医師と確認しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍 (回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 5か月経ちました。半年の目標までもう少しです

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) ____kg <u>3日で2kg増加 は要注意</u>	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 最初に立てた目標は達成できましたか？

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加</u> <u>は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 心臓が安定したら、胃や腸などの検診も受けましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重							
(退院____kg)							
(目標____kg)							
3日で2kg増加 は要注意							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 家族全員が必要な予防接種が終わっているか確認しましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	／	／	／	／	／	／	／
朝の血圧(mmHg)	／	／	／	／	／	／	／
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加 は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

半年間お疲れ様でした。これからも運動を続けましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院____kg) +0.5kg (目標____kg) ____kg 3日で2kg増加 は要注意	2.0kg						
	1.5kg						
	1.0kg						
	-0.5kg						
	1.0kg						
	1.5kg						
	2.0kg						
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
	昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕
	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前	眠前
気になったこと 例)夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 健康な生活をこれからも続けていきましょう

	月	火	水	木	金	土	日
日付	/	/	/	/	/	/	/
朝の血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
朝の脈拍(回/分)							
朝の体重 (退院 _____ kg) +0.5 kg (目標 _____ kg) _____ kg <u>3日で2kg増加</u> <u>は要注意</u>	2.0 kg						
	1.5 kg						
	1.0 kg						
	-0.5 kg						
	1.0 kg						
	1.5 kg						
2.0 kg							
むくみ	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活での症状 (NYHA分類)							
運動時の息切れ (ボルグ指数)							
歩行時間 もしくは歩数 (1日合計)	(分)						
	(歩)						
お薬の確認	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前	朝 昼 夕 眠前
気になったこと 例) 夜眠れない 食欲低下 胸の症状 など							

## 4. これからの運動について

心臓リハビリテーション修了後は、スポーツ医科学センターでの運動継続をお勧めいたします。こちらは医療保険対象とはなりません。

### スポーツ医科学センター

亀田クリニック5階 リハビリテーション内

利用時間：月～金 午前 9:00～12:00

午後 13:00～20:00

土曜日 午前 9:00～12:00

午後 13:00～17:00

休 館：日曜・祝祭日・年末年始

電話番号：04-7099-2345



### メニュー

#### ● 基本：

コースでの利用と、1回毎の利用の方法があります。また、個別で行うものと、グループで行うものがあります。

#### ● オプション：

個別フィジカルケア：体の痛み・しびれなどへ。

パートナーストレッチ

パーソナルトレーニング

ゆらぎセラピー

リラクゼーション

足と靴のリフォーム工房 など





# 亀田総合病院 心臓リハビリテーション 修了証書

様

あなたは、心臓病に対して亀田総合病院心臓リハビリテーションを  
\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日から開始され、以降\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日まで  
で継続されたことをここに称え、表彰いたします。

これからも、より健康的な生活を送るため、運動習慣の継続と減塩・  
体重コントロールを継続されることを推奨します。

あなたの心臓リハビリテーション終了後の運動目標は

- 方法： \_\_\_\_\_
- 時間： \_\_\_\_\_
- 強さ： 1分間で脈拍が \_\_\_\_\_ 回  
(15秒間で \_\_\_\_\_ 回) を超えない。  
息切れなく会話ができる程度。

私たちからのこれからのお勧め

- 心臓以外の検診を年齢にあわせて受ける。
- 毎年インフルエンザの予防接種をする。
- 5年に1回肺炎の予防接種をする。

主治医： \_\_\_\_\_ 理学療法士(リハビリ)： \_\_\_\_\_

チーム一同

(看護師、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー、臨床心理士)

## 病院の連絡先

- 救急・入院・薬の相談など：

**04-7092-2211**

- 外来予約について：

**04-7099-1111**

- 心臓リハビリテーションについて：

「心臓リハビリの件で」とお伝えください。

**04-7099-2333**

〔リハビリ予約可能な日：  
午前…月曜日・水曜日，午後…金曜日〕

医療法人鉄蕉会 亀田総合病院

〒 296-8602 千葉県鴨川市東町929

TEL .04-7092-2211 (代)

2013年 5 月

発行：循環器内科

発行責任者：亀田信介

印刷：亀田総合病院広報戦略室

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>

K 2013-040 25.11 200冊