

「わたしの手帳」使い方ポイント (ご本人・ご家族用)



Hiroshima Heart Health Promotion Project
広島県心臓いきいき推進事業



表紙の紹介



デザインはそのままに、
タイトルを変更しました。



あなたの体調に関する大切なことが記入してあります。
いつも、一緒に持ち歩いて下さい。



医療介護の支援者から
皆様へのメッセージ
です。この手帳は、
あなたに関わる医療、
介護者と一緒に使って
ください。

この手帳を手にとられたあなたへ

心臓や脳の病気は完全に治ることはなく、日々の体調管理が欠かせません。
この手帳は日々の体調を記録することができます。
そして、日々の記録からからだの変調に気づくことができます。
医療・介護スタッフはこの手帳を通して、あなたの暮らしが、
穏やかに、健やかに続くことを願いながら、ご支援します。
「わたしの手帳」が日々あなたと共にあることを願います。
そして、あなたに関わる医療・介護スタッフにいつでもお見せください。

目次

- わたしの大切な情報 1ページ
- わたしの病気を知りましょう 2ページ
- 知っておいてほしい症状 5ページ
- わたしの服用している薬 8ページ
- わたしの体調管理に必要なこと 10ページ
- わたしの体調管理の振り返り表 14ページ
- わたしの毎日のチェック表 20ページ
- 資料ページ 68ページ

氏名を記入してください。

氏 名

わたしの大切な情報

医療情報（体調変化に気づいたら早めに相談しましょう）

かかりつけ医

■電話（ ） - 夜間・休日（ ） -
■診療科： ■主治医：

かかりつけ薬局

■電話（ ） -

入院（急性期）治療を受けた病院

■電話（ ） - 夜間・休日（ ） -
■診療科： ■主治医：

訪問看護ステーション

■電話（ ） -
■担当：

生活支援情報

■介護認定 無 ・ 有
（要支援 1 ・ 2 要介護 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ）
■地域包括支援センター・居宅介護支援事業所
事業所名：
■担当ケアマネジャー：

家族（相談者）情報等の自由記載欄

キーパーソン（主な相談者）

■名 前：
■電話番号：
（ ） -

あなたにとっての大切な
情報や、相談先が整理
できます。
この手帳を手にしたら、
まず、記入しましょう。

医師から説明を受けた
病名をご自身で記載
しましょう。

2次元バーコードを
読みとると、病気につ
いて調べることができます。

読みとりが困難な方は、
周りの支援者に聞いて
みましょう。

わたしの病気を知ろう

【病名】説明を受けた病名を書き留めましょう。

※病気に関する詳しい説明は、横の二次元バーコードから読み取ってください。

二次元バーコードが読み取れない場合は、医療・介護関係者へご相談ください。

心臓病について

- ① 心不全
- ② 虚血性心疾患
- ③ 弁膜症
- ④ 心筋症
- ⑤ 不整脈



脳卒中・心臓病等
総合支援センター HP

脳疾患について

- ① 脳出血
- ② 脳梗塞
- ③ クモ膜下出血

使用している医療機器を確認しましょう

心臓サポート： ☐ペースメーカー ☐CRT（心臓再同期療法）
☐ICD（植え込み型除細動器）

呼吸サポート： ☐在宅酸素療法 ☐CPAP ☐ASV腎臓サポート: ☐腹膜透析 ☐血液透析

糖 尿 病： ☐インスリン注射 ☐持続血糖測定器

そ の 他： (

あなたの早めの受診が必要な症状

かかりつけの医師に確認し、記入しましょう。

5-7ページ 知っておいてほしい症状（疾患別）

「知っておいてほしい症状」は、前ページに掲載した病気に関する情報を2次元バーコードで読み取れない場合の補足の情報です。

受診の目安とする症状ではなく、
日々の観察ポイントに関する情報提供として掲載しています。

知っておいてほしい症状（心臓病）

これらの症状を、日頃の体調チェックの参考にしてください。

虚血性心疾患



不整脈



心不全



知っておいてほしい症状（脳卒中）

脳卒中を早期発見できると治療が早まり、生存率や後遺症の予防につながります。脳卒中の初期症状（FAST ファスト）を覚えておきましょう。

F

Face

顔が半分だけ動かせずゆがみがある

A

Arm

両腕を水平にしようとしたとき、片方の手が落ちてくる

S

Speech

呂律がまわらず思うように言葉がでない

T

Time

経過時間で処置が変わる！
何時に症状がでたかメモをとる

思い当たる症状がひとつでもあれば、
すぐに専門病院への受診が必要です。

脳卒中は、心臓病とともに、循環器病です。
早めの気づきが重要です。

8ページ 内服薬について

わたしの服用している薬

- ①お薬手帳を常に一緒に持ち歩きましょう。
- ②薬に関する詳しい情報は、処方時に受け取る、「薬剤情報提供書」を確認しましょう。

※薬に関する詳しい説明は、横の二次元バーコードから読み取ってください。

二次元バーコードが読み取れない場合は、
医療・介護関係者へご相談ください。



脳卒中・心臓病等
総合支援センター HP

- ☐ 血圧や心拍数を抑える薬
- ☐ 利尿薬（体内の不要な水分を体外へ出す薬）
- ☐ 血液の流れをサラサラにする薬
- ☐ コレステロールを下げる薬
- ☐ 不整脈を抑える薬
- ☐ 心臓に保護的に作用する薬
- ☐ てんかん症状をおさえる薬

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、病気を悪化させる危険があるので、
気を付けましょう。

- ・お薬手帳はこの「わたしの手帳」と常に一緒に持ち歩くようにしてください。
- ・内服薬に関する情報（処方内容、残薬照合、処方医の確認など）は、お薬手帳や薬品情報提供書（お薬の説明書）から得るようにしてください。

2次元バーコードから読みとると、あなたの服用している薬について、
詳しい説明があります。2次元バーコードが読み取れない方は、周囲の方に
教えてもらってください。

わたしの体調管理に必要なこと

体調を確認して毎日のチェック表につけましょう。

体調確認の方法

●正しい血圧の測り方

- 血圧計は腕用（肘から上）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（同じ服で測定する）。



●むくみの観察方法

- ①足の背や脛を指で10秒程度押す。
- ②指を離した後、指の跡が残っているか確認する。



●正しい脈の測り方

- 反対の指3本でリズムを見ましょう。
- ・規則的な脈：トン・トン・トン・・・
 - ・不規則な脈：トン・・・トントン・トン・トツ・・・



体調を数値であらわす方法（ボルグ指数）

●ボルグ指数とは...

安静時心拍数を60回/分とし、心拍数10拍分を一段階とした尺度。かんたんな主観的表現で段階を示しています。数値の見方は、リハビリテーションを担当する医療者にお尋ねください。

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	

適切な運動の強さの目安は…
（一般的な目安）
**11（楽である）～
13（ややきつい）**
とされています。

体調の見極めるための方法として、活用してください。

毎日の運動について



脳卒中・心臓病等
総合支援センターHP

心臓病において、リハビリテーション（運動）を続けることで、病気が再度悪くなることを防いだり、毎日をより快適に過ごすことができるといった効果が証明されています。

あなたにとっての適切な運動量を知ること、そして、継続することが大切です。詳細は、上の二次元バーコードから読み取れます。



※あなたに関わるリハビリテーション専門職もしくは、医療職と確認しながら取り組まれることを推奨します。

毎日の食事について



脳卒中・心臓病等
総合支援センターHP

毎日の食事は、病気を患われた後は、病気の状況に応じた工夫や配慮が必要になります。

塩分や水分、脂質への留意点や、制限ではなく必要な栄養量を確保することなど、それぞれに気を付けることは異なります。詳細は、上の二次元バーコードから読み取れます。



※あなたに関わる管理栄養士もしくは、医療職と確認しながら取り組まれることを推奨します。

二次元バーコードが読み取れない場合は、医療・介護関係者へご相談ください。

生活上の留意点を、療養指導、もしくは退院指導を受けた際に医療者と確認する際に活用してください。
長期目標も一緒に話し合っ共有してください。

わたしの体調管理の目標

下のイラストを参考に、あなたの体調管理の目標を考えてみましょう。

【一年間の目標】



※ここにあるイラストは一例です。
繰り返し病気が悪くならないように、気を付けることを考えましょう。

新たに検脈の方法が追加されました。

運動・栄養についての情報提供です。

14-17ページ 一年間の経過を振り返りとして見渡す

わたしの体調管理の振り返り表

退院時（記録開始時）の覚書 （ 月 日）		記入例
食 事	☐ 適正体重（ kg） ☐ 塩分で気を付けること （ ） ☐ 水分摂取で気を付けること （ ） ☐ その他	（例） 寒くなってきたので、おでんや鍋をよく食べる。 体重が退院時より1 kg増えた。 昼食はほとんど外食。
	☐ 目標脈拍数（ 回/分） ☐ 自転車（エルゴメーター）（ w）× 分 ☐ 6分間歩行（ m） ☐ 筋力トレーニング（ / 回） ☐ AT（ METs） ☐ その他	（例） 毎日、近くの●●●の中を30分歩いている。 毎日20回、食後にはスクワットをしている。
	その他	（例） 年末の大掃除で窓ふきをしたら息がしんどい時があった。少し休んだら落ち着いた。
	アドバイス	（例） 1～3日で2kg以上体重が増えた時や、息切れがおさまらないときは、受診日を待たずに受診が必要です。

退院日、もしくは、記録を始めた日に食事や運動について確認し医療、介護者の方と一緒に記載してください。

頑張って取り組んだことや、気づきなどを、定期的に振り返りましょう。				
1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	
食 事	頑張って取り組んだことや、気づきなどを、定期的に振り返りましょう。			
	5ヶ月後	6ヶ月後	7ヶ月後	8ヶ月後
	月 日	月 日	月 日	月 日
運 動	頑張って取り組んだことや、気づきなどを、定期的に振り返りましょう。			
	9ヶ月後	10ヶ月後	11ヶ月後	12ヶ月後
	月 日	月 日	月 日	月 日
そ の 他				
ア ド バ イ ス				

毎月、状態や気づきを記入してください。
前の月からの、良い変化を見つけましょう。

18-67ページ セルフモニタリングの記録と、関係者からのコメント記載欄

わたしの毎日のチェック表

チェック表 (年 月)										
日にち	体重	朝		夕		運動の内容	自覚症状			
		血圧	脈拍	血圧	脈拍		食欲	労作時息切れ	むくみ	
記録例	67.8	124 / 68	70 (整・不整)	130 / 72	66 (整・不整)	4800 歩 ウォーキング	有・無	有・無	有・無	
1日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
2日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
3日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
4日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
5日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
6日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
7日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
8日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	
9日	/	/	整・不整	/	整・不整	歩	有・無	有・無	有・無	

記入例

拡大

【日々の目標】
28日に老人会のバス旅行に参加したい。体重が増えないようにする。

■私が気付いたこと やってみたことなど

(記入例)
老人会の体操にいった。足指体操をするときに気づいた。靴下のゴムの跡がくっきりついてた。

朝は脈が早くなったり、ゆっくりなったりに気づいた。

■医療・介護スタッフからのコメント

〇〇さん、少しむくみがみられています。体重が今より2キロ、急に増えたら、連絡をください。
(訪問看護 〇〇より)

今のところは血圧には変動がありませんが、血圧が低くなるとか、ふらふらするといった症状があれば、訪問看護に相談してみてください。
(〇〇医院 〇〇先生より)

自覚症状が出現してきたら、早めに医療者に相談してください。

一年の計画に対して、ここには、「がんばってみたい目標」を記載してください。

体調で疑問に思ったことや実行した事柄を残してみましょう。記録に残すと、振り返りができて、体調の変化に気づくことができるようになってきます。

手帳を、医師や看護師、利用しているサービスのスタッフに見てもらって、サインやコメントをもらってください。

日にち	体重	朝		夕		運動の内容	自覚症状					
		血圧	脈拍	血圧	脈拍		食欲	労作時息切れ	むくみ			
記録例	67.8	124 / 68	70 (整・不整)	130 / 72	66 (整・不整)	4800 歩 ウォーキング	有・無	有・無	有・無			

自由記載できます。内服状況や、ボルグ指数など、気になる項目の記録に自由にお使いください。

脈のリズムも観察してみてください

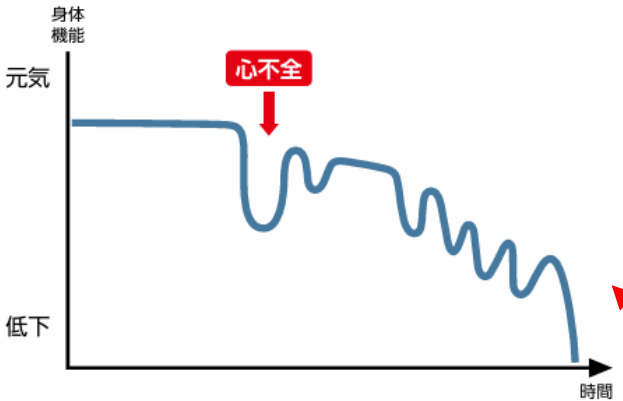
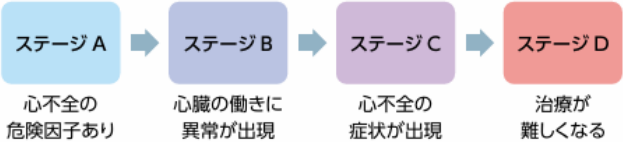
運動の内容を記入してください。

資料ページ

心不全「病みの軌跡」
わたしの今はどのあたり？

心不全はAからDの4つのステージに分けられています。
医療者と確認しながら、○マークをつけてみましょう。

リスク因子 無症候性 軽度 中等度 重症



医療者からの、病状の説明時に、今の状態に
○印をつけて、知っておきましょう。

※資料に関する詳しい情報は、以下の二次元バーコードから読み取ってください。



コレステロールの話



脳卒中・心臓病等
総合支援センター HP

運転免許証の自主返納について

※一部の不整脈は病態・治療により、自動車の運転が制限される場合があります。ご注意ください。



警察庁HP

二次元バーコードが読み取れない場合は、医療・介護関係者へご相談ください。

人生会議について



広島県地域保健対策協議会HP



A あなたの C ところに P びたつとよりそう

豊かな人生とともに

何度でも繰り返し考え、話し合ひましょう。

Step 1 希望や思いについて考えましょう

今のあなたの考え方を示しておくことは、将来ご家族などがあなたの気持ちを考えて判断するのに役立つでしょう。

Step 2 健康について学び、考えましょう

医師とあなたの健康について相談することも大切です。病気がある場合には、将来どうなるか、どういう治療ができるのかでどうなるのか学びましょう。

Step 3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

予期しないできごとや突然の病気で、自分の希望を伝えることができません。自分で判断できなくなった時に、あなたの代わりに人（代理人）を選んでおくことが大切です。

Step 4 希望や思いについて話し合ひましょう

医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人や医療者と話し合ひしつかり話し合うことで、お互いの理解が深まることでしょう。

Step 5 考えを「私の心づもり」に書きましょう

話し合ったことは記録として残しましょう。希望や思いは時間とともに、健康状態によって変わる可能性があります。その都度「私の心づもり」を見直して書き直して構いません。

引用元：広島県地域

繰り返し話し合ひができるよう、
これまでの思いを確認できるよう、
複数記入欄を設定しています。

私の思い (年 月 日)

私の思い (年 月 日)

私の思い (年 月 日)

私の思い (年 月 日)

私の思い (年 月 日)

私の思い (年 月 日)

●広島県地域保健対策協議会とは

県民の皆さんの健康保持増進に寄与する目的で設置され、広島大学・広島県・広島市・広島県医師会の四者で構成されています。

目的ごとに設置された委員会が、保健・医療・福祉に関する調査・研究、協議等を行っています。

その調査研究結果をもって具体的な提言を行い、行政等の施策に反映させることを目的としています。

制 作

広島県地域保健対策協議会

(広島大学・広島県・広島市・広島県医師会)

〒732-0057 広島県広島市東区二葉の里三丁目2番3号

TEL: 082-568-1511 FAX: 082-568-2112

ホームページ <http://citaikyo.jp/>

作成委員会設置主体

広島県心臓いきいき推進会議

広島県脳卒中・心臓病等総合支援センター

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

一年を通じて一冊の手帳を使い切ったら、
修了証を医療介護者に記入してもらいましょう。
心不全増悪予防につながる、素晴らしい証です。

■本手帳の請求先

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