

地域連携 心不全手帳

あなたの心臓の健康を地域で見守ります！



患者さん



・心臓の健康観察を行い
手帳に記録しましょう！

家族・医療・介護スタッフ

体重増加



むくみ

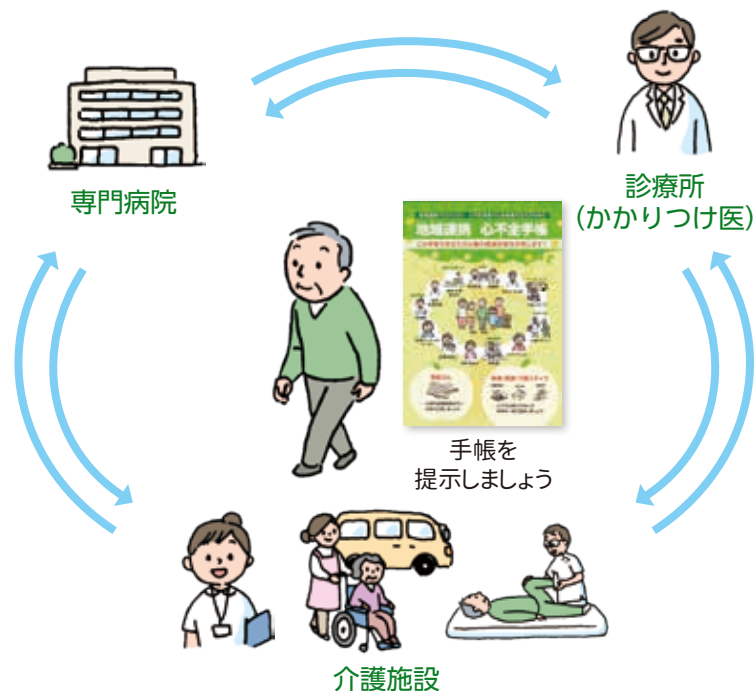


息切れ



・心不全の悪化がないか
手帳を一緒に確認しましょう！

この手帳を病院、診療所、介護施設に
持参してみてください



専門病院

鳥取大学、山陰労災病院、米子医療センター、博愛病院、済生会境港総合病院

心不全地域連携パス協力医

鳥取県西部医師会は、心不全診療に関する研修をうけ、地域の心不全診療に協力いただけるかかりつけ医を「心不全地域連携パス協力医」と認定しています。

かかりつけ医をお探しのかたはこちらから ➡

鳥取県西部医師会地域連携パス で検索



目次

- 心不全手帳の使い方 P2
- 心不全手帳の記載例 P4
- 毎日の記録 P6
- 心不全と上手に付き合うコツ P54
- 主治医への相談・受診の目安 (裏表紙)



患者さん

心臓の健康観察を行い手帳に記録しましょう 心不全の悪化がみられたら相談しましょう

心不全は、心臓の働きが悪くなるため体に水がたまり体重が増えます。症状がなくても**体重が増える**場合は心不全悪化の可能性があるので相談しましょう。

息切れ、**むくみ**といった症状がでると急に悪くなります。我慢せず、すぐ相談しましょう。



心臓の健康観察 3つのポイント (裏表紙も参考にしましょう)

1 体重増加

- 体重測定→家で毎日測定し2-3kgの体重増加に注意します。



相談が必要な体重増加とは？

- (1) 安定期の体重 + 3kg
- (2) 1週間で急に増える場合は、安定期の体重 + 2kg

安定期の体重が50kgの場合

例1 1か月間でゆっくり増加 → 安定期の体重+3kg

体重増加の例				
月/日	4/1	→ 4/10	→ 4/20	→ 4/30
体重(kg)	50	→ 51	→ 52	→ 53 (+3kg)

**53kgで
相談**

急な体重増加は
緊急性が高いため
+3kgでなく+2kg
で早めに相談

例2 1週間で急に増加 → 安定期の体重+2kg

体重増加の例				
月/日	4/1	→ 4/2	→ 4/3	→ 4/4
体重(kg)	50	→ 50.5	→ 51.0	→ 52 (+2kg)

**52kgで
相談**

* 体に水がたまっていない心不全が落ち着いている時の体重
栄養状態によって変更することがあります

2 息切れ



- 今まで大丈夫だった距離でも歩くと息が切れる。
- 横になると苦しいが座ると楽になる。
- 何もしていないのに息苦しい。

3 むくみ



- 足の甲、もしくはすねを指で5～10秒間押さえます。
→ 指の跡が残るようなら、むくみがあります。

家族・医療・介護スタッフ

心不全の悪化がないか手帳を確認しましょう 手帳を使いコミュニケーションをとりましょう

ご家族、医療/介護スタッフは手帳を確認し、心不全の悪化がないか確認しましょう。心不全手帳には連絡帳の機能もあります。患者さん、地域の医療・介護スタッフとの連携が向上します。



<生活の記録>

旅行に行った

<賞賛>

この調子で頑張りましょう

<指導>

水分は1500mlまでに控えましょう

<連絡>

食欲低下があるそうです



記入例

安定期の体重＝50kgの場合

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	/	/	/	/	/
体重(Kg)		50.2	50.0	49.9	50.2	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	+2.0kg/1週間以内				
血圧 (mmHg)	朝 (起床時)	120/70 (65)	121/71 (68)	118/71 (68)	117/68 (64)	125/73 (78)	131/65 (78)	120/70 (79)	118/73 (80)	109/64 (90)	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	109/68 (73)	117/65 (70)	109/70 (71)	118/65 (67)	120/68 (76)	118/73 (79)	123/80 (81)	107/70 (85)	/	/	/	/	/	/
脈拍 (回/分)															
内服		朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜
①体重増加		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
②息切れの悪化		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
③むくみの悪化		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP () / NT-proBNP ()						BNP () / NT-proBNP (1500 → 3300)							
医療者から アドバイス		☐ 心不全は安定しています この調子で！ ☒ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう						☐ 主治医に 相談 ☒ 薬を調節 します							
生活の記録・伝言		訪問看護 ○○ 便秘で下剤を希望 散歩 雪かきで疲れた						食欲がない 医師							



患者さん、ご家族、医療介護スタッフ

- ・心不全悪化の症状がないか一緒に確認しましょう
- ・3つの相談目安のうちいずれかの症状があれば、主治医に相談しましょう



- ・患者さんへ指導した内容をチェックしましょう
- ・検査データーを記入して、患者さん、地域の医療スタッフ間で情報を共有しましょう



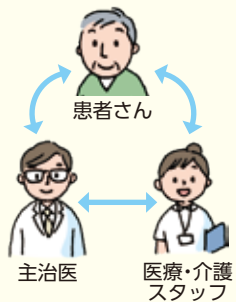
主治医へ伝言があれば記載しましょう

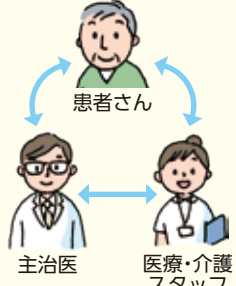


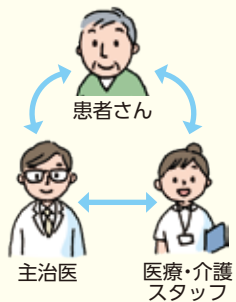
普段の出来事・気になる症状を記載しましょう

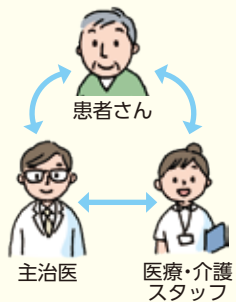
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重(Kg)																
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	
夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	
相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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	
	②	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	
	③	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	
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()								
医療者から アドバイス		☐ 心不全は安定しています この調子で！ ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう					☐ 主治医に 相談 ☐ 薬を調節 します					☐ 相談目安の体重 を変更します ☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう ☐ 塩分・水分を 控えましょう ☐ 無理を しない ☐ 薬を飲み 忘れない ☐ 禁煙・ 節酒				
生活の記録・伝言		患者さん ↔ 主治医 ↔ 医療・介護スタッフ														

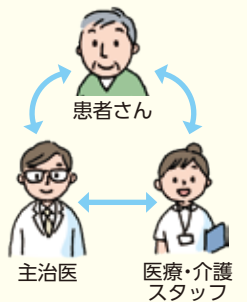
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土						
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
体重(Kg)																					
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()						
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()						
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□						
相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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						
	②	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						
	③	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						
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()													
医療者から アドバイス		☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言		患者さん ↔ 主治医 ↔ 医療・介護スタッフ																			

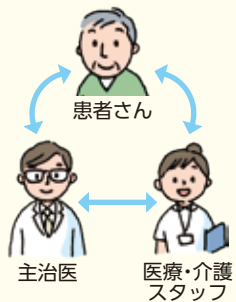
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

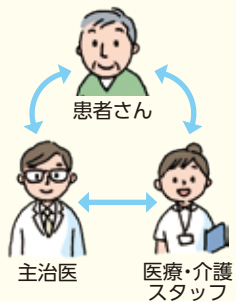
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重(Kg)																
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	
 ①体重増加  ②息切れの悪化  ③むくみの悪化  相談の目安 ①②③のいずれか	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()								
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒		
 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒		☐ 禁煙・ 節酒		
生活の記録・伝言 																

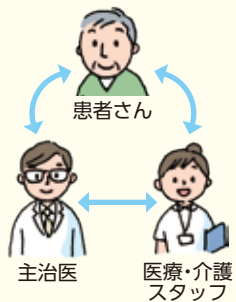
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

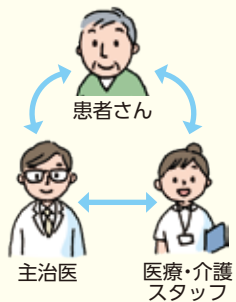
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重(Kg)																
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()							
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒		
生活の記録・伝言 																

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

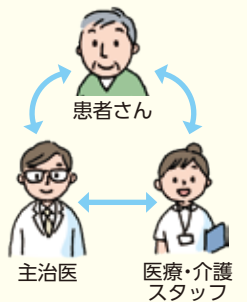
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
体重(Kg)																										
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□											
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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											
	②	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											
	③	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											
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()																	
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！					☐ 主治医に 相談					☐ 相談目安の体重 を変更します					☐ 塩分・水分を 控えましょう					☐ 薬を飲み 忘れない				
		 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう					☐ 薬を調節 します					☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう					☐ 無理を しない					☐ 禁煙・ 節酒				
生活の記録・伝言 																										

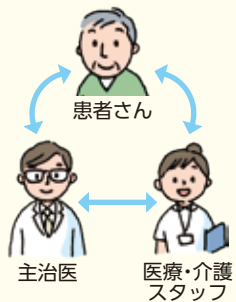
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

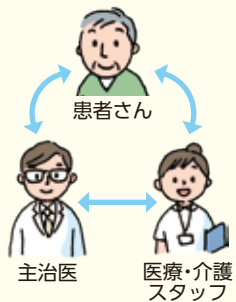
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()							
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

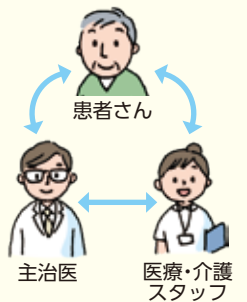
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

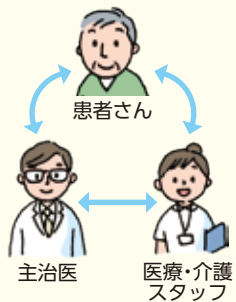
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
体重(Kg)																										
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()											
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()											
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□											
相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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											
	②	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											
	③	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											
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()																	
医療者から アドバイス		☐ 心不全は安定しています この調子で！ ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう					☐ 主治医に 相談 ☐ 薬を調節 します					☐ 相談目安の体重 を変更します ☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう					☐ 塩分・水分を 控えましょう ☐ 無理を しない					☐ 薬を飲み 忘れない ☐ 禁煙・ 節酒				
生活の記録・伝言		患者さん ↔ 主治医 ↔ 医療・介護スタッフ																								

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
体重(Kg)																										
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□											
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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											
	②	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											
	③	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											
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()																	
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！					☐ 主治医に 相談					☐ 相談目安の体重 を変更します					☐ 塩分・水分を 控えましょう					☐ 薬を飲み 忘れない				
		 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう					☐ 薬を調節 します					☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう					☐ 無理を しない					☐ 禁煙・ 節酒				
生活の記録・伝言 																										

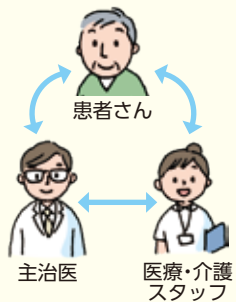
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
体重(Kg)																										
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□											
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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											
	②	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											
	③	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											
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()																	
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！					☐ 主治医に 相談					☐ 相談目安の体重 を変更します					☐ 塩分・水分を 控えましょう					☐ 薬を飲み 忘れない				
		 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう					☐ 薬を調節 します					☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう					☐ 無理を しない					☐ 禁煙・ 節酒				
生活の記録・伝言 																										

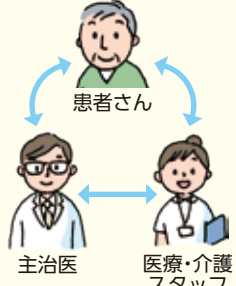
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
体重(Kg)																										
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/											
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□											
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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											
	②	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											
	③	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											
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()																	
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！					☐ 主治医に 相談					☐ 相談目安の体重 を変更します					☐ 塩分・水分を 控えましょう					☐ 薬を飲み 忘れない				
		 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう					☐ 薬を調節 します					☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう					☐ 無理を しない					☐ 禁煙・ 節酒				
生活の記録・伝言 																										

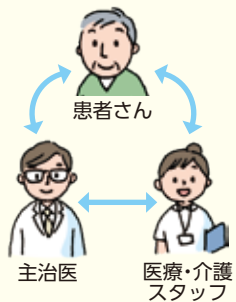
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

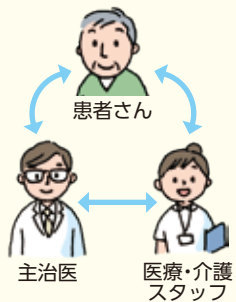
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有	無 有
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

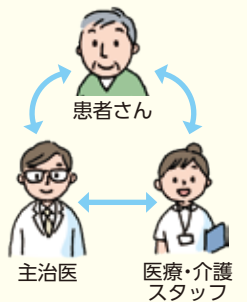
		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()							
医療者から アドバイス		☐ 心不全は安定しています この調子で！ ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 主治医に 相談 ☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します ☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 塩分・水分を 控えましょう ☐ 無理を しない		☐ 薬を飲み 忘れない ☐ 禁煙・ 節酒					
生活の記録・伝言		患者さん ↔ 主治医 ↔ 医療・介護スタッフ													

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重(Kg)																
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	
 ①体重増加  ②息切れの悪化  ③むくみの悪化  相談の目安 ①②③のいずれか	①	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	
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()								
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒		
 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒		☐ 禁煙・ 節酒		
生活の記録・伝言 																

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体重(Kg)																
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	
 ①体重増加  ②息切れの悪化  ③むくみの悪化  相談の目安 ①②③のいずれか	①	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	
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()						BNP ()/NT-proBNP ()								
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒		
 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒		☐ 禁煙・ 節酒		
生活の記録・伝言 																

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		 ☐ 心不全は安定しています この調子で！		☐ 主治医に 相談		☐ 主治医に 相談		☐ 相談目安の体重 を変更します		☐ 塩分・水分を 控えましょう		☐ 薬を飲み 忘れない		☐ 禁煙・ 節酒	
 ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 薬を調節 します		☐ 薬を調節 します		☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 無理を しない		☐ 無理を しない		☐ 禁煙・ 節酒		☐ 禁煙・ 節酒	
生活の記録・伝言 															

		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月/日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(Kg)															
血圧 (mmHg) 脈拍 (回/分)	朝 (起床時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
	夜 (就寝時)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
内服	朝・昼・夜	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
相談の目安 ①体重増加 ②息切れの悪化 ③むくみの悪化	①	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
	②	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
	③	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
心臓の負担の程度 (2倍以上の増加に注意)		BNP ()/NT-proBNP ()							BNP ()/NT-proBNP ()						
医療者から アドバイス		☐ 心不全は安定しています この調子で！ ☐ 心不全悪化を心配しています アドバイスを参考にしましょう		☐ 主治医に 相談 ☐ 薬を調節 します		☐ 相談目安の体重 を変更します ☐ 息切れがしない範囲 で運動をしましょう		☐ 塩分・水分を 控えましょう ☐ 無理を しない		☐ 薬を飲み 忘れない ☐ 禁煙・ 節酒					
生活の記録・伝言		患者さん ↔ 主治医 ↔ 医療・介護スタッフ													



心不全と上手に付き合うコツ

① 薬を飲み忘れない

症状が良くなっても薬をやめると心不全は悪くなります。

一包化や薬カレンダーなどを利用して飲み忘れないようにしましょう。ご家族も確認しましょう。



② 塩分・水分をとりすぎない

● 減塩

目標は塩分6g/日未満ですが、まずゆるめの減塩から始め、できる範囲の減塩を目標にしましょう。



● 水分をとりすぎない

水分のとりすぎに注意し、体重が増えない程度に控えましょう。重症の患者さんでは飲水制限を行うことがあります。夏場汗をかけた時や、口渇が強い時は制限を超えて飲んでよいです。



③ 禁煙・節酒(アルコールを控える)

禁煙をしましょう。

アルコールの取りすぎは心機能低下の原因となるのでビール500mLないし日本酒で1合程度までに控えるようにしましょう。



④ 適度な運動

● 安静にしすぎない

動かずじっとしていると体力低下(フレイル)につながるため、息切れがしない範囲で運動をしましょう。

● 動きすぎない

心臓に負担がかからないよう、負担の大きい活動はできるだけ控えましょう。小まめに休憩をとり、息がはずんだらすぐに休憩をとるようにしましょう。



安静時と比べた心臓にかかる負担の程度



⑤ 感染予防

手洗い、うがい、外出時マスクを着用しましょう。

インフルエンザ、肺炎球菌・コロナワクチンの接種をうけましょう。

⑥ 心不全悪化の症状を認めたら連絡・相談する

心不全手帳に血圧・体重・症状など毎日の体調を記録して、心不全悪化の症状がみられたら医師・看護師に連絡・相談しましょう。





心不全手帳がなくなったら

- ・患者さん ▶ 通院中の医療機関にご相談ください
- ・医療機関 ▶ 西部医師会事務局にお問い合わせください

地域連携心不全手帳

鳥取県西部医師会
心不全地域連携パス推進委員会
TEL 0859-34-6251
FAX 0859-34-6252

主治医への相談・受診の目安

安定期の体重は kgです

息切れやむくみの悪化、体重増加に注意しましょう

注意！

ゆっくり
体重増加



期間に関係なく



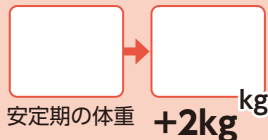
息切れ・むくみの
悪化なし

警告

① 急な
体重増加



1週間以内



② 息切れの
悪化



③ むくみの
悪化

危険！



安静でも
息が苦しい

患者・家族・
医療/介護
スタッフ
誰か気づいたら
連絡

①～③のうち
どれか1つ
あてはまる

主治医と相談し、必要時定期受診日を
早めてもらい診察をうけましょう (以下受診の目安)

1週間以内



当日又は翌日



かかりつけ医でなく
入院設備のある
専門病院に
直接救急受診
(必要時は救急車)



相談窓口

専門病院に通院の患者さん (鳥取大学、山陰労災病院、米子医療センター、博愛病院、済生会境港総合病院)

平日・日中 ▶ TEL : ()

夜間・休日 ▶ TEL : ()

専門病院以外に通院の患者さん

平日・日中 ▶ TEL : ()

夜間・休日 ▶ かかりつけ医と連絡がとれない場合、専門病院にご相談ください