

# TOKUSHIMA

## 心 血 管 手 帳





# 急性心筋梗塞を経験された皆様へ



この手帳は、急性心筋梗塞を経験した皆さんの、再発や悪化予防、健康増進のために作られました。

病気や治療を理解して、主治医や医療従事者らと一緒に体調管理することで、病気とうまく付き合っていくことができます。

ご自身の「自己管理記録」としてご使用ください。

## 心血管手帳の使い方

- ◆ 自宅での体調が分かるように、ご自身で日々記入しましょう。
- ◆ 通院や入院の時に手帳を持参してください。  
記録された治療内容や日々の体調を、主治医やかかりつけ医に確認してもらいましょう。
- ◆ 看護師・薬剤師・セラピストなど、メディカルスタッフにも見てもらい、生活のアドバイスを受けましょう。

# 目次

## 解説編

心筋梗塞とは	4
心筋梗塞の治療	5
心臓リハビリテーション	6
再発予防について	7
症状が悪化した時の対応	15
もしもに備えて	16
相談窓口	17

## 記録編

急性期病院での治療記録	19
今後の診療予定	20
内服薬	21
運動処方 心臓リハビリテーション	22
マンスリー体調記録	24
ご自身の情報	36





# 解説編

---

---

---

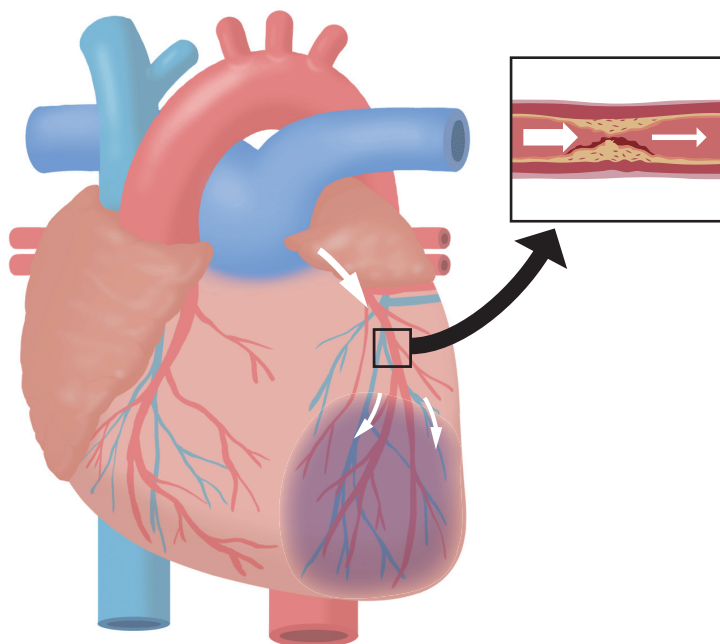
---

# 心筋梗塞とは？

心筋梗塞とは、心臓の筋肉を栄養している血管（冠動脈）が詰まって、心臓の筋肉が壊死する病気です。

主な原因は、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった良くない生活習慣病が原因で起こる動脈硬化です。

治療には、薬物療法やカテーテル治療が行われますが、壊死した心臓の筋肉は元に戻ることはなく、不整脈や心不全を合併することがあり、治療後も継続的に自己管理や生活習慣の改善を続けていく必要があります。

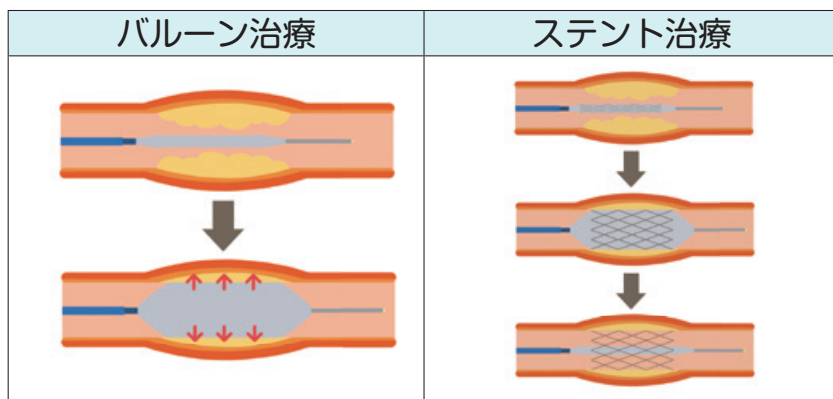


心筋梗塞は、再発する可能性が高い病気です。

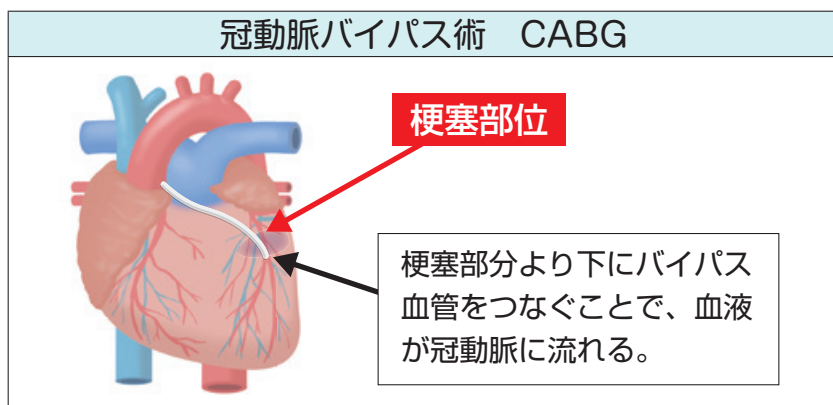
繰り返さないために、再発予防のための生活を心がける必要があります。

# 心筋梗塞の治療

心筋梗塞の治療は、詰まった血管を広げるために、カテーテルを通してバルーン（風船）や、ステント（網目状の金属）を広げて血流を再開させる治療を行います。この治療のおかげで、昔に比べ死亡率は下がり、入院期間は大幅に短くなりました。



また、血管病変の状態によっては、冠動脈バイパス術（CABG）という、詰まった血管に新しい血液の通り道を作る外科的手術を行う場合もあります。



# 心臓リハビリテーション

心臓リハビリテーションとは、心臓病の方が体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することをめざす総合的活動プログラムのことです。

## 心臓リハビリテーションの効果は？

- ①運動能力・体力が向上して楽に動ける
- ②心臓の機能が良くなる
- ③血管が広がって身体の血液循環がよくなる
- ④動脈硬化が進みにくくなる
- ⑤インスリンの効きが良くなって血糖値が改善する
- ⑥不安やうつが改善する
- ⑦将来の死亡率や再入院率が減少する

## どんな運動をするの？

- 上下肢のストレッチや起き上がり動作
- 階段の昇降運動
- 歩行などの有酸素運動
- トレッドミルやエルゴメーター

これらの運動を、心電図や血圧を監視して行います。



心臓リハビリテーションは、退院すれば終了ではありません。退院後も外来で継続する必要があります。保険適用の期間は150日ですが、運動処方に沿って自宅でも有酸素運動を中心に継続しましょう。



# 再発予防について

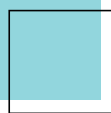
急性期の治療が終わった後、再発予防には生活習慣を改善して、下記①～⑦の動脈硬化を進行させる危険因子を管理することが大切です。

動脈硬化を進行させる要因「冠危険因子」	
<ul style="list-style-type: none"><li>①高血圧症</li><li>②脂質異常症</li><li>③糖尿病</li><li>④肥満</li><li>⑤喫煙</li><li>⑥ストレス</li><li>⑦運動不足</li></ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">日々の生活で 管理・改善可能</div> 加齢 性別（男性） 家族歴（体質）

## 日本心臓財団提唱 「健康ハート10カ条」

血圧とコレステロールを正常に	脂肪の摂取は植物性を中心に	食塩は調理の工夫で無理なく減塩（1日6g未満）
食品は栄養バランスを考えて（1日30食品）	食事の量は運動量とのバランスで甘いものに要注意	つとめて歩き適度な運動
ストレスは工夫をこらして上手に発散	お酒の量は自分のペースでほどほどに	タバコは吸わない頑固に禁煙
定期検診わすれずに（毎年一度は健康診断）		

「健康ハート10カ条」は、心臓病だけでなく、他のさまざまな生活習慣病を防ぐうえでも役立ちます。日ごろから心がけてみましょう。



再発予防のガイドライン

# 日常生活について

再発予防のための達成目標がガイドライン（治療指針）として日本循環器学会から出されています。再発を防ぐために、下記を意識して生活しましょう。

病気の知識を身に付ける	○病気の原因を知り、生活習慣の改善につなげる ○本人と家族が発作の症状を理解して適切に対処できる
禁煙する	○受動喫煙を含めて完全に禁煙する
節酒する	○アルコール：1日30mL（日本酒1合）未満
減塩する	○食塩摂取量：1日6g未満
血圧の管理	○目標家庭血圧：125 / 75mmHg未満(75歳未満) 135 / 85mmHg未満(75歳以上) 参考：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019
肥満の管理	○目標BMI：18.5～24.9
血糖の管理	○目標HbA1c：7.0%未満 ○状態に応じて、糖尿治療薬を併用する
運動療法	○1日30分以上の運動を週3～5回（できれば毎日）

引用・参考：日本循環器学会 急性冠症候群ガイドライン（2018年改訂版）

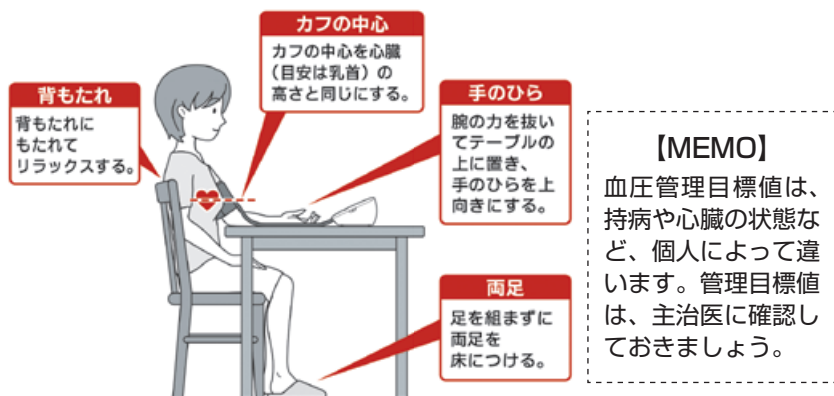
生活習慣の改善が一番の治療です。

病気の知識を身に付けて、節制した生活と体調管理を行うことで、再発を予防できます。



健康状態の自己管理

# 血圧測定の方法

血圧の管理は、自己管理の基本です。時間帯・体調・環境・心理状態など、色々な原因で大きく変動します。正しく測定・記録して日々の体調の変化を把握しましょう。



## 測定する時間帯と Point !

【起床後 1 時間以内】 	【就寝前】 
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 排尿を済ませて</li><li>・ 朝食前</li><li>・ 服薬前（降圧剤服用の場合）</li><li>・ 1～2分安静にしてから</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 1～2分安静にしてから</li></ul>

### POINT!

- ① リラックスして測りましょう
- ② 排尿・排便を済ませておきましょう
- ③ 座った姿勢でカフを正しく巻いて測りましょう
- ④ 毎日同じ時間帯に測りましょう
- ⑤ 寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう

引用・参考：オムロンヘルスケア (omron.co.jp)

血圧記録は定期受診毎に医師に見てもらいましょう。

健康状態の自己管理

# 自己検脈の方法

心臓病を患うと、不整脈が起こりやすくなります。自身の脈を確認することで、体調の変化に気づくことができます。

ぜひ「自己検脈」を習慣づけましょう。

親指の付け根にある動脈（橈骨動脈）を、人差し指・中指・薬指の腹で軽く押さえる。



## 方法

### ① 脈拍数を数える

まず 15 秒測定し、リズムに異常があれば 1 分間測定  
正常：50～100 回／分（※個人差があります）

### ② 脈のリズムが一定かどうか確認する

正常：トン・トン・トン・トン・と一定のリズム

### ③ 脈の強弱を確認する

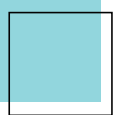
**こんな時は、かかりつけ医に相談を！**

### 脈の異常

- 運動していないのに  
いつもより脈が速い  
頻脈：100～120 回／分以上
- 脈拍がいつもより遅い  
徐脈：40 回／分以下
- 脈のリズムが不整、脈が飛ぶ  
異常：トントトン…トン…

### 体調の異常

- 動悸が続く
- 息切れがする
- めまいがする
- 気を失いそうになる
- 突然フラットとする



健康状態の自己管理

## 体重の管理

心臓病を患った方に体重測定を勧める理由

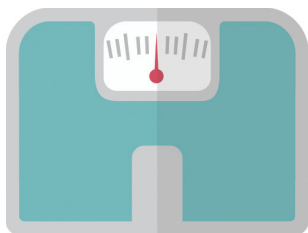
「肥満予防」と「心不全の兆候に気付く」ことです。

### 心不全の兆候と体重の関係

心筋梗塞によって少なからず心臓の機能は低下しています。心筋梗塞＝心不全ではありませんが、心筋梗塞を繰り返す・不整脈がある・持病に高血圧がある等の病気の蓄積が心臓を徐々に傷め付け、やがて心不全へと移行します。心臓は全身に血液を送り出すポンプのような役割をしていますが、心臓の機能が低下した状態（心不全）では、十分な血液が送り出されず、全身に水分が蓄積した状態、いわゆる「体に水が貯まった状態」になります。

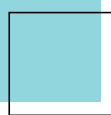
異常にすぐ気付くために、毎日の体重測定は欠かせません。

### 毎日同時間に同条件で測定を



#### すぐに受診が必要な兆候！

- 2日で2～3kg体重が増えた
- 足のむくみが強くなってきた
- おなか膨れ上がる
- 息苦しさが続く
- 首の静脈が腫れ上がる
- トイレの回数や尿量が減った



## 再発予防のための 食事療法

再発の予防には、食習慣の見直しが大切です。

以下のポイントに注意して、日々の食事を見直しましょう。

### 1 1日3食規則正しく

1日30品目を目標に、主食（ごはん、パン、めん類など）主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）副菜（野菜、きのこ、海藻類）を意識して摂取しましょう。

1日の食事の中で、偏りのない食事が理想です。

### 2 脂質の量に注意

コレステロールの取りすぎに注意しましょう。

肉類や乳製品は飽和脂肪酸（悪玉コレステロール）が多く、動脈硬化を促進させます。

不飽和脂肪酸（善玉コレステロール）を多く含む魚や、コレステロールの吸収を抑える大豆製品の摂取が推奨されます。

### 3 適正なエネルギー量

身体の機能を維持するためには、適正なエネルギー量が必要です。お菓子・加工食品・アルコール類はエネルギー量が多く、日常的な摂取は控えましょう。

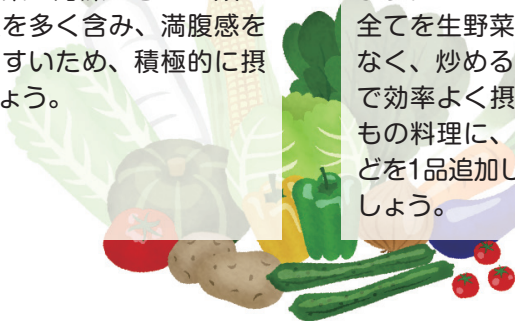
逆に、野菜・海藻・きのこ類は食物繊維を多く含み、満腹感を得られやすいため、積極的に摂取しましょう。

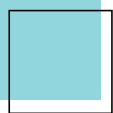
### 4 野菜の量は1日350g

1日350gの野菜摂取は、「健康日本21」の目標値として定められた量です。

1/3は緑黄色野菜で、2/3は淡色野菜での摂取が勧められています。

全てを生野菜で摂取する必要はなく、炒める・煮込む等の工夫で効率よく摂取できます。いつもの料理に、おひたしや煮物などを1品追加してみてもいいでしょう。





再発予防のための

# 食事療法（減塩）

心臓を患った方の塩分摂取推奨量は1日6g未満です。

塩分（ナトリウム）は体内水分量を増加させて、心臓や腎臓への負担を増やします。

下記の減塩の工夫を実践して心臓を護りましょう。

## 1 出汁を効かす

お味噌汁・なべ物・煮物類は、鰹節・昆布・魚介類などで出汁を取ることで、風味やうま味が増して、使用する調味料の量を減らすことができます。

## 2 香辛料や酸味を使う

大葉やみょうがなどの香味野菜、胡椒などの香辛料、すだちなどの柑橘類を使用することで、味・風味が追加されて余分な調味料を追加せずおいしく食べることができます。

## 3 汁物は1日1杯まで

お味噌汁の塩分量は約1.5～2gと意外と塩分を多く含みます。1日1杯までにするほかに、具の量を多くする、減塩味噌を使用するなどの工夫が理想的です。

## 4 調味料は控えめに

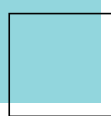
醤油を使用する場合は「かける」のではなく「つける」、塩を使用する場合は「つける」のではなく「かける」といった工夫で塩分摂取量を減らすことができます。

## 5 漬物の食べ過ぎは避ける

梅干し、福神漬け、たくあん、奈良漬けなどの漬物は、食卓に1つは添えられるご飯のお供ですが、漬物に含まれる塩分量は意外と多く、例えば梅干し1個には1～2gの塩分が含まれています。食べ過ぎには注意が必要です。

## 6 加工食品に注意

インスタントやレトルト食品には思いのほか塩分が含まれています。例えばカップ麺では1食で5～6gの塩分が含まれています。食品を選ぶ際は裏面の栄養成分表示に食塩相当量が記載されているので、参考にして選ぶと良いでしょう。



再発予防のための

# 内服薬の管理

正しい内服の管理が再発予防には重要です。

## 内服薬管理の工夫

- ① **お薬カレンダー**を使用する  
内服忘れ防止にとっても有効です。調剤薬局やネットショップで購入可能です。
- ② **お薬を一包化**してもらう  
薬の種類が増えるほど管理は大変になります。内服薬が固定したら、調剤薬局に相談して一包化してもらいましょう。重複内服や間違いを防ぐことができます。
- ③ **お薬は目につくところに置く**  
机にしまい込むより、手の届く場所・目につく場所を決めておくと、忘れにくくなります。
- ④ **お薬の使用期限**に注意する  
種類により異なりますが、お薬には使用期限があります。期限が切れたお薬の品質や効果は保証されません。特に、鎮痛剤・降圧剤・ニトロペン（舌下錠）のように、頓用で処方されたお薬は、使用期限を確認しておく必要があります。

処方されたお薬は、基本的に**ずっと飲み続ける**必要があります。処方されたお薬はきちんと内服し、自己中断や自己調整は避けましょう。

また、副作用のような症状がある場合や、お薬について気になる事があれば、いつでもかかりつけ医・調剤薬局にご相談ください。



# 症状が悪化した時の対応

## 大至急受診！



- 胸痛がおさまらない
- 冷汗が出て苦しい
- 脈が急に早まり  
気を失いそうになる

## 早めに受診！



- 息苦しさや浮腫みがある
- 体重が数日で2Kg程増えた
- ニトロが有効な胸痛がある
- 運動で胸痛が出現する

## 緊急受診を 要する症状！

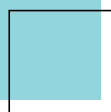
すぐに救急車を呼ぶか、  
かかりつけ医に連絡をして、  
直ちに受診してください。

## 放置すると 悪化する症状！

出来るだけ早くかかりつけ  
医に相談し、医療機関を  
受診してください。

この手帳の「マンスリー体調記録」に日々の体調を記録して、症状の変化に注意しましょう。

もし、このような症状が出た時は、迷わず医療機関を受診してください。



# もしもに備えて

もしもは**突然**やってきます。

慌てないように、事前に準備しておきましょう。

## 連絡先を明記しておく

突然症状が悪化したなど、万が一の時に備えて、どこに連絡するか連絡先を明記しておきましょう。

突然の状況下では、本人も家族も混乱して、どこに連絡をすればいいのか分からずパニックを起こしてしまいます。

〇〇の時は、088- ×× - ▽▽ (かかりつけ病院)

こんな症状は、119 (救急車)

といったように、電話機の横や、目につきやすいところに書いておくことで、冷静に対応できます。

## 人生会議をする

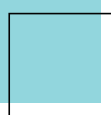
人生会議 (アドバンス・ケア・プランニング ACP) は、もしもの時に備えて、自らが望む医療・ケアについてご家族や周囲の信頼できる方と話し合っ共有しておく作業です。

どうやって過ごしたいのか

病状が悪化した時、どんな治療をどこまでするのか

最後をどこで迎えたいか

納得した治療・療養ができるように、先々のことについて日ごろから共有しておくことが大切です。



ご活用ください

## 相談窓口

各病院には、生活・就労・介護・障害に関する相談ができる「相談窓口」が設置されています。

心臓が万全ではないけど仕事復帰したい  
障害が残った状態でまた仕事ができるのか  
職場に病気のことをどうやって伝えたらいい？  
金銭面で心配がある

このようなお悩みがあり、どこに相談していいかわからない場合、まずは入院や通院している病院の連携室や患者支援センターの「相談窓口」をご利用ください。

徳島県では、循環器病対策推進計画の取り組みの一環として、徳島大学病院に脳卒中・心臓病等総合支援センターを設置して相談を受け付けています。

病気・就労・生活・介護・社会福祉制度などのご相談が可能です。いつでもお気軽にご利用ください。

### 【脳卒中・心臓病の相談窓口（無料）】

場所：外来診療棟 1 階 患者支援センター内

対応者：看護師・医療ソーシャルワーカー

TEL：088-618-0171（平日 8:30～17:00）

電話・対面での相談が可能です。



対面相談をご希望の場合は事前にお電話でご予約ください。



S&C Support Center



# 記錄編

---

---

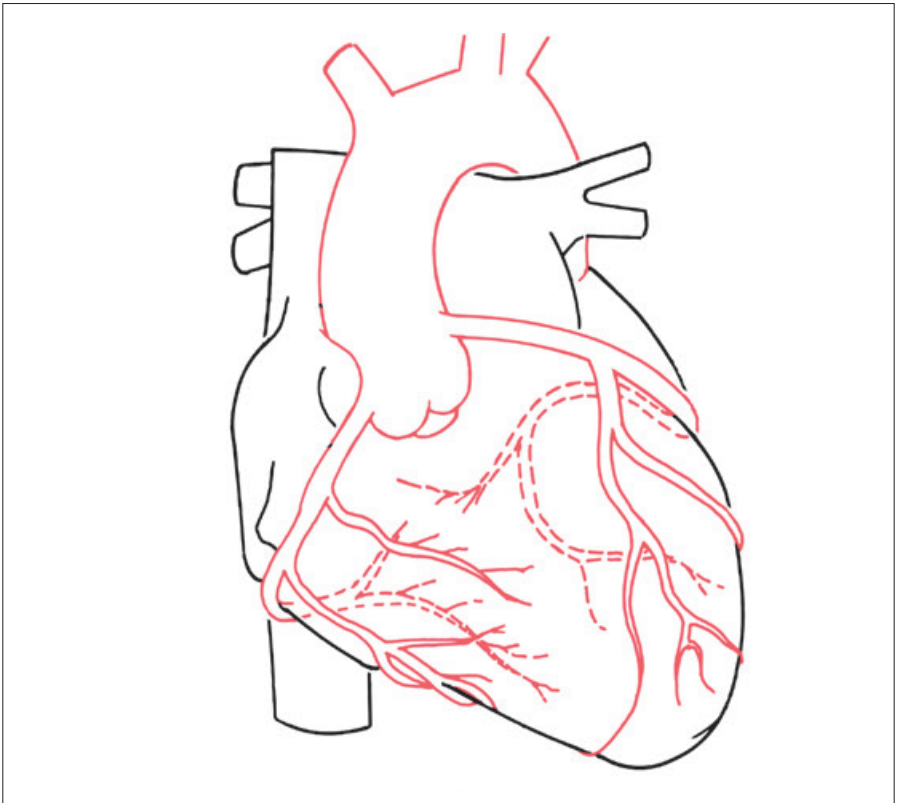
---

---

# ● 急性期病院での治療記録

診断名	
発症日／治療日	
治療内容	
入院期間	

【医療機関で病変部位を記入してもらいましょう】



# 今後の診療予定

【医療機関で記入してもらいましょう】

◇退院日：

◇心臓リハビリ

- 必要 ※詳細は運動処方ページを確認  
 不要

◇自宅での自己管理

- 血圧・脈拍・体重・食事療法・運動・禁煙

◇外来

初回外来予定日：

以降、状態に合わせて数ヵ月ごとに外来通院です。

◇再検査入院予定：約 \_\_\_\_\_ カ月後

◇血液をサラサラにする薬（抗血栓薬）

①抗血小板薬

- アスピリン 100mg/日  
 クロピドグレル 75mg/日  
 プラスグレル 3.75mg or 2.5mg/日

【内服期間】

\_\_\_\_\_ 迄  
以降中止です

②抗凝固薬

- DOAC（お薬の名前 \_\_\_\_\_）  
 ワルファリン

**抗血栓薬は自己判断で中止しないでください！**

【歯科治療について】

抜歯などの歯科治療を行う場合、適切な局所処置を行えば、抗血栓薬の休薬は不要とされています。治療前は自己判断での休薬は避けましょう。

ただし、難しい処置や、歯科以外の手術の予定がある場合は、必ず主治医に相談してください。

引用・参考：2020年日本循環器学会ガイドライン フォーカスアップデート版 冠動脈疾患患者における抗血栓療法

# 内服薬

【処方されたお薬の名前を記入してもらいましょう】

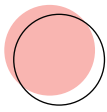
心臓の負担を軽くする薬	
心拍数や血圧を下げる（降圧薬）	尿を出す（利尿薬）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

脂質異常を改善して血管を守る薬（脂質低下薬）
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

不整脈を抑える薬（抗不整脈薬）
<input type="checkbox"/>

心臓の血管を広げて心筋を保護する薬（冠血管拡張薬）
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

処方されたお薬は、毎日きちんと内服しましょう。  
調剤薬局で薬効と副作用について説明を受け、副作用と思われる症状が出た際は医師にご相談ください。



運動処方

# 心臓リハビリテーション

【医療機関で運動処方を記入してもらいましょう】

記載者：		記入日：	
運動の種類	<input type="checkbox"/> ウォーキング（早歩き） <input type="checkbox"/> 自転車こぎ <input type="checkbox"/> その他：		
運動の強さ	目標心拍数：	拍／分	
	目安は「ややきつい」「軽く汗ばむ」「息切れをせずに会話ができる」程度です。 有酸素運動のレベル（自転車）                      Watt		
時間	目標運動時間：1日	分	
	1日30分～60分（15～30分×2回に分割しても良い）		
頻度	目標運動回数：週	回	
	週3～7回 ※糖尿病があれば週5～7回、心不全があれば週3～5回		
アドバイス			

運動処方とは、運動を安全・効果的に行うために、あなたに適した運動量です。ここに記載された内容を守って運動しましょう。



MEMO

# マンスリー 体調記録

月

1 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

2 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

3 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

4 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

5 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

# 体調MEMO

1 週目

2 週目

3 週目

4 週目

5 週目



# マンスリー 体調記録

月

1 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

2 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

3 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

4 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

5 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

# 体調MEMO

1 週目

2 週目

3 週目

4 週目

5 週目



# マンスリー 体調記録

月

1 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

2 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

3 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

4 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

5 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

# 体調MEMO

1 週目

2 週目

3 週目

4 週目

5 週目



# マンスリー 体調記録

月

1 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

2 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

3 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

4 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

5 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								



# 体調MEMO

1 週目

2 週目

3 週目

4 週目

5 週目



# マンスリー 体調記録

月

1 週目      日(月)      日(火)      日(水)      日(木)      日(金)      日(土)      日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

2 週目      日(月)      日(火)      日(水)      日(木)      日(金)      日(土)      日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

3 週目      日(月)      日(火)      日(水)      日(木)      日(金)      日(土)      日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

4 週目      日(月)      日(火)      日(水)      日(木)      日(金)      日(土)      日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

5 週目      日(月)      日(火)      日(水)      日(木)      日(金)      日(土)      日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

# 体調MEMO

1 週目

2 週目

3 週目

4 週目

5 週目



# マンスリー 体調記録

月

1 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

2 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

3 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

4 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

5 週目 日(月) 日(火) 日(水) 日(木) 日(金) 日(土) 日(日)

血圧 (脈)	朝	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
	夜	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
体重		Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
運動								

# 体調MEMO

1 週目

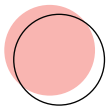
2 週目

3 週目

4 週目

5 週目





# ご自身の情報

氏名		男・女
生年月日	年 月 日	
住所		
連絡先番号	自宅：	携帯：
緊急連絡先	電話番号：	(関係 )
かかりつけ 医療機関	病院名：	
	連絡先：	(担当医 先生)
	病院名：	
	連絡先：	(担当医 先生)
持病		
介護保険情報		
介護認定	無 ・ 有	(要介護 要支援 )
事業所	事業所名	
	TEL：	(担当者 )
備考欄		

#### 【引用・参考文献】

- 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019
- 日本循環器学会 急性冠症候群ガイドライン（2018年改訂版）
- 2020年日本循環器学会ガイドライン フォーカスアップデート版  
冠動脈疾患患者における抗血栓療法
- 厚生労働省「人生会議」してみませんか
- オムロンヘルスケア 血圧計の正しいつかいかた

発行 初版 2024年3月

監修 徳島心疾患地域連携ネットワーク

編著 徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

発行 徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

〒770-8503 徳島県徳島市蔵本町2丁目50-1

TEL：088-618-0171

協力 徳島県

