

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        | 7  |
| 症状が悪化した時の対応 | 18 |
| 社会資源        | 19 |
| もしもに備えて     | 20 |
| 相談窓口        | 21 |

## 記録編

|                  |    |
|------------------|----|
| 急性期病院での治療記録      | 23 |
| 今後の診療予定          | 24 |
| 内服薬              | 25 |
| 運動処方 心臓リハビリテーション | 26 |
| マンスリー体調管理表       | 28 |
| ご自身の情報           | 40 |







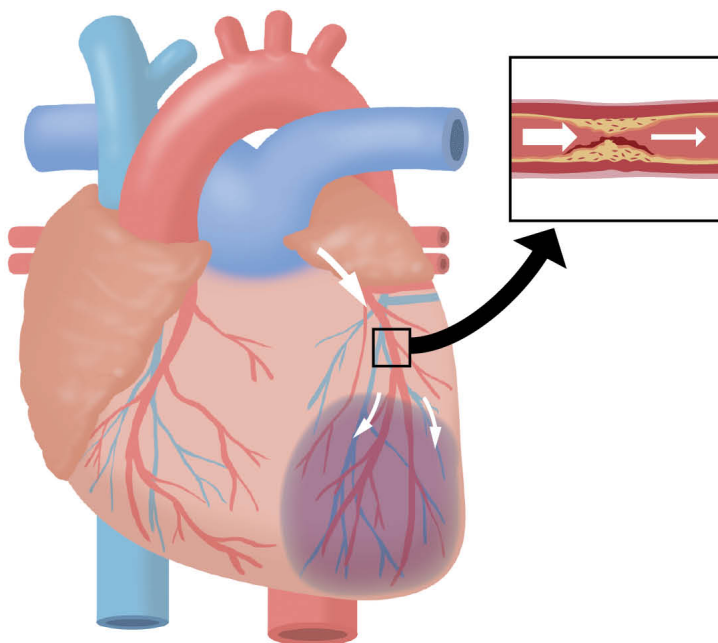
# 解説編

# 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。

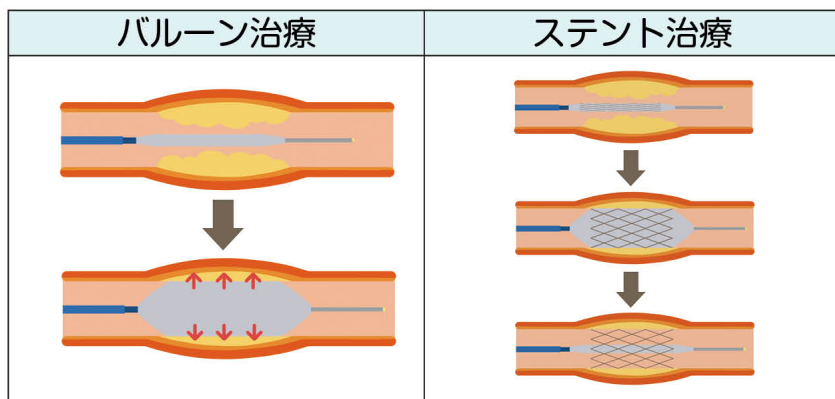


心筋梗塞は、**再発する可能性が高い**病気です。

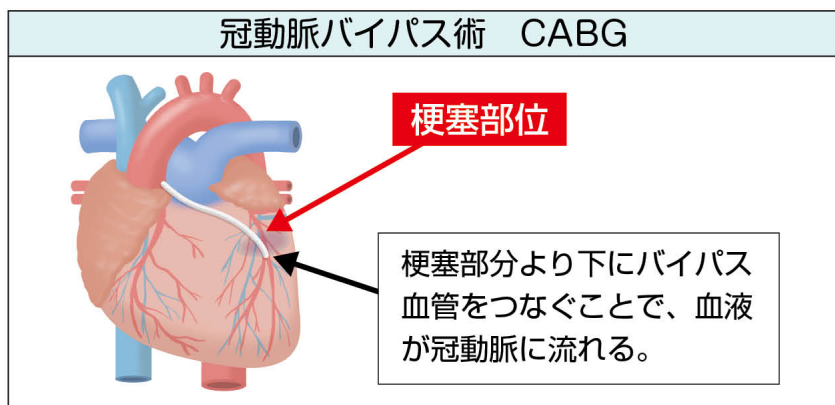
繰り返さないために、再発予防のための生活を心がける必要があります。

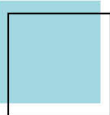
# 心筋梗塞の治療

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。



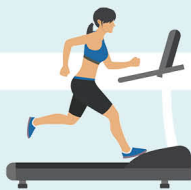


# 心臓リハビリテーション

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



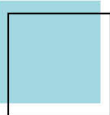
## どんな運動をするの？

- ・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

急性期の治療が終わった後に大切なことは、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。

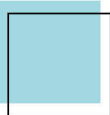
| 動脈硬化を進行させる要因「冠危険因子」                                     |                   |                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| ①高血圧症<br>②脂質異常症<br>③糖尿病<br>④肥満<br>⑤喫煙<br>⑥ストレス<br>⑦運動不足 | 日々の生活で<br>管理・改善可能 | 加齢<br>性別（男性）<br>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<br>を正常に            | 脂肪の摂取は<br>植物性を中心に               | 食塩は調理の工夫で<br>無理なく減塩<br>(1日6g未満) |
| 食品は栄養バランス<br>を考えて<br>(1日30食品) | 食事の量は運動量<br>とのバランスで<br>甘いものに要注意 | つとめて歩き<br>適度な運動                 |
| ストレスは<br>工夫をこらして<br>上手に発散     | お酒の量は自分の<br>ペースでほどほどに           | タバコは吸わない<br>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。





再発予防のための

# 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。

|       |                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 血圧の管理 | ○目標家庭血圧：125 / 75mmHg未満<br>参考：日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2025                                              |
| 禁酒する  | ○アルコール：1日25g以下                                                                                    |
| 減塩する  | ○食塩摂取量：1日6g未満                                                                                     |
| 肥満の管理 | ○目標BMI：18.5 ～ 24.9                                                                                |
| 禁煙する  | ○受動喫煙を含めて完全に禁煙する                                                                                  |
| 運動療法  | ○1日30分以上の有酸素運動を週3 ～ 5回<br>(できれば毎日)                                                                |
| 脂質の管理 | ○二次予防 LDLコレステロール70mg/dl未満<br>中性脂肪150mg/dl未満<br>HDLコレステロール40mg /dl以上<br>参考：2022年版 動脈硬化性疾患予防 ガイドライン |
| 血糖の管理 | ○目標HbA1c：7.0%未満<br>○状態に応じて、糖尿治療薬を併用する                                                             |

参考：2023 年改訂版 冠動脈疾患の一次予防に関する診療ガイドライン

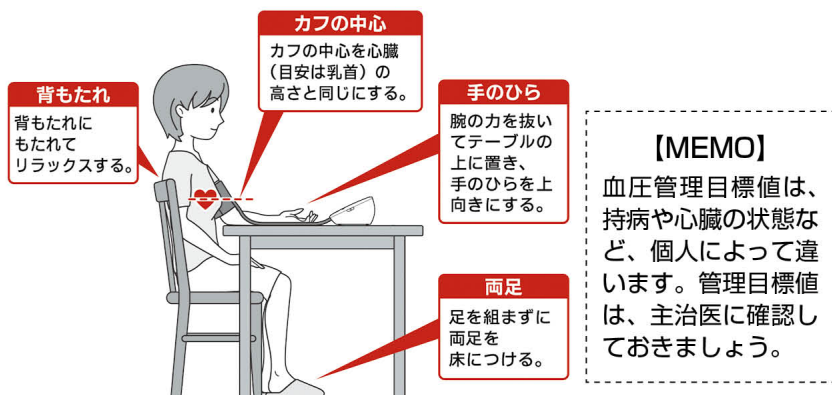


これらの数値はあくまでも目安です。ご自身の状態により目標値は異なります。病気の知識を身に付けて、節制した生活と体調管理を行い、再発を予防しましょう。

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】

- ・ 排尿を済ませて
- ・ 朝食前
- ・ 服薬前（降圧剤服用の場合）
- ・ 1 ～ 2 分安静にしてから

### 【就寝前】

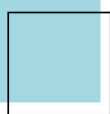
- ・ 1 ～ 2 分安静にしてから

### 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。



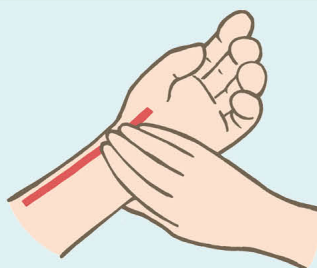
健康状態の自己管理

# 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

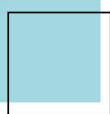
**こんな時は、かかりつけ医に相談を！**

### 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

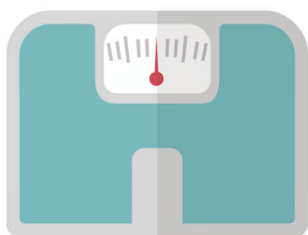
「肥満予防」と「心不全の兆候に気付く」ことです。

### 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。

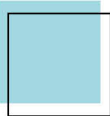
異常にすぐ気付くために、毎日の体重測定は欠かせません。

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(お米・パン・麺類等)、主菜(肉・魚・卵・大豆等)、副菜(野菜・きのこ・海藻類)のバランスを意識して摂取しましょう。

**1日1食で済ませたり、極端な糖質制限のような偏った食事は栄養バランスを乱します。**

偏りのない食事を心がけましょう。

## 3 適正なエネルギー量

お菓子や加工食品・アルコール類は**エネルギー量が多いにも関わらずビタミンやミネラルなどの必要栄養素は極端に少ない**ため、日常的な摂取は控えましょう。リハビリ期は特に、筋肉を作るタンパク質を意識して摂取し体力をつけましょう。

食べ足りない場合は、海藻やきのこ類の低エネルギーで満腹感を得られる食材を利用しましょう。

## 2 脂質の質と量に注意

**肉類や乳製品、お菓子類は飽和脂肪酸が多く、動脈硬化を促進させます。**

一方で、不飽和脂肪酸を多く含む魚介・大豆製品・ミックスナッツ等、食物繊維を多く含む野菜や海藻類が推奨されています。コレステロール値を下げる薬を服用している方は特に注意が必要です。

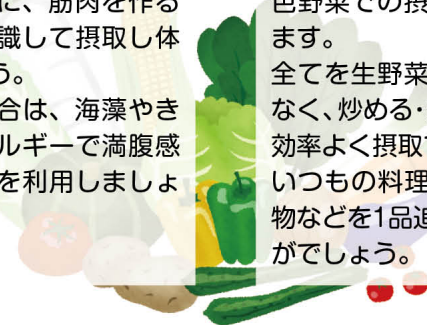
## 4 野菜の量は1日350g

1日350gの野菜摂取は「健康日本21」の目標値です。**野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ体調を整えます。**

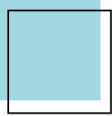
1 / 3は緑黄色野菜、2 / 3は淡色野菜での摂取が勧められています。

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品追加してみてください。







再発予防のための

# 食事療法（減塩）

心筋梗塞などの循環器疾患を患った方の食塩摂取推奨量は1日6g未満です。食塩の摂り過ぎ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、血圧が高くなり動脈硬化を促進させます。

## 1 出汁を効かす



昆布や鰹節等、出汁を効かすと調味料を減しても美味しく食べられます。

## 2 香辛料や酸味を使う



大葉や香辛料、柑橘系を効かすと、余分な調味料を避けられます。

## 3 汁物は1日1杯まで



お味噌汁の塩分量は1杯1.5～2.0gと意外と多い。減塩味噌等で工夫しましょう。

## 4 調味料は控えめに



醤油は「つける」塩は「かける」といった工夫で余分な摂取を避けましょう。

## 5 漬物の食べ過ぎは避ける



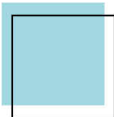
漬物の塩分量はとて多いです。例えば梅干し1個1～2g程度含まれるため食べ過ぎは禁物です。

## 6 加工食品に注意



インスタントやレトルト食品の塩分量には注意が必要。購入前に裏面の**栄養成分表示欄**を確認してみましょう。

舌が濃い味に慣れてしまうと、味覚が鈍って肥満や健康を害する原因に繋がります。薄味のことを意識的に摂取するのがお勧めです。



再発予防のための

# アルコール管理

アルコール摂取量の目安は25g/日以下です。多量の飲酒は冠動脈疾患のリスクを高めます。

少量の飲酒でも冠動脈疾患の予防効果は明確ではありません。できるだけ減らすよう心がけましょう。

## ビール

アルコール度数 **5%**



目安量  
約 **625ml**  
(中瓶1本強)

## ワイン

アルコール度数 **12-14%**



目安量  
約 **223-260ml**  
(約グラス1.5杯)

## ストロング系チューハイ

アルコール度数 **9%**



目安量  
約 **350ml**  
(缶1本)

## 焼酎

アルコール度数 **25%**



目安量  
約 **125ml**  
(ロック2杯前後)

## 日本酒

アルコール度数 **15%**



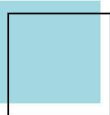
目安量  
約 **208ml**  
(1.2 合弱)

## ウイスキー

アルコール度数 **43%**



目安量  
約 **73ml**  
(2ショット強)



再発予防のための

## 禁煙

喫煙は冠動脈疾患の発症リスクを高めます。たとえ、1日に吸うタバコが1本だけだったとしても、非喫煙者と比べてリスクは1.65倍に増加します。

禁煙は、再発予防の必須事項です。

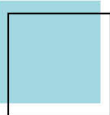
### 上手に禁煙するポイント

- ① **止めると決めたらきっぱりやめる！**  
とりあえず1日に吸う本数を減らしてみる、軽めのタバコに変えるという行為は、かえって喫煙欲求を高めてしまうためNGです。
- ② **煙草を吸いたくなる場所に行かない。**  
パチンコ店や居酒屋など、喫煙者が多くタバコを吸いたくなるような場所は極力避けましょう。
- ③ **吸いたくなったら他の行動をとる。**  
散歩に出かける、水を飲む、ガムや酢昆布等を食べる、歯を磨く等で気を紛らわしましょう。
- ④ **禁煙外来を利用する。**  
自力で禁煙が難しい場合は、医療機関の禁煙外来を利用するのも手です。



喫煙は、冠動脈疾患だけでなく、脳卒中・癌・呼吸器疾患といったあらゆる病気のリスクを高めます。

新型タバコと呼ばれる電子タバコや加熱式タバコも同様に、血管の機能障害が報告されています。



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。

## 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。薬局や 100 円ショップで購入可能です。

## ② 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方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いておくと、忘れにくくなります。

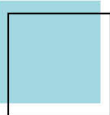
## ④ 使用期限に注意する

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。



処方されたお薬の自己中断や自己調整は避け、医師の指示通り服用しましょう。

お薬について気になる事があれば、かかりつけ医や調剤薬局にご相談ください。



「血液をサラサラにする薬」

# 抗血栓薬の注意点

抗血小板薬や抗凝固薬といった、抗血栓薬（血液をサラサラにする薬）を服用の方は、以下の点にご注意ください。

## ① 自己判断で中止しない

抗血栓薬は、新たな血液の塊（血栓）を作らないようにするお薬なので、目に見えた効果は有りません。体調が変わらないからと言って、自己判断で中止してはいけません。再発を起こす可能性が極めて高まります。医師の指示に従って服用しましょう。

## ② 歯科治療や手術前の服用可否に注意

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、必ず主治医にご相談ください。

## ③ 重複内服は避ける

抗血栓薬は血中濃度を安定させて血栓を防いでいます。飲み忘れたからと言って1度に2回分服用することは避けましょう。飲み忘れに気付いた場合、次の服用まで時間が空いている場合はすぐに服用してください。迷った時は医師や薬剤師にご相談ください。

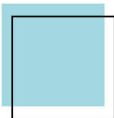
## ④ ケガや打撲に注意

軽い打撲や傷で出血すると中々止まらないことがあります。転倒やケガには十分注意しましょう。

## ④ 血尿・下血に注意

血尿や、消化管出血を疑う赤黒い便（下血）が見られたら、すぐにかかりつけ医にご相談ください





## 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

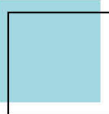
### 緊急受診を 要する症状！

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。

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。



知っておくと便利な

## 社会資源

### 障害者手帳

ペースメーカー留置・植込み型除細動器（ICD）・人工弁置換術を行った場合は申請の対象となる場合があります。手帳が交付されると、税金の一部免除や公共交通機関の助成等、等級に応じた行政サービスを受けることができます。サービスの内容は市町村で異なります。

### 介護保険制度

65 歳以上で生活機能低下が認められれば介護認定の対象となります。介護度に応じた生活支援等のサービスが利用可能です。サービスの利用にはケアマネジャーと呼ばれる介護支援専門員が行うため、最寄りの「地域包括ケアセンター」や「居宅介護保険事業所」等に問い合わせてみると良いでしょう。

### 傷病手当金

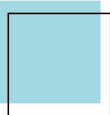
病気等で会社を休む必要があり、報酬が受けられない場合に支給されます。ただし受給には条件があり、申請が必要です。受給期間や金額は個人により異なります。詳しくは「協会けんぽ HP」でご確認いただけます。

### 障害年金

病気やけがで働けなくなったり、日常生活が不自由になった場合に申請できます。申請には様々な規定や手順があります。詳しくは、最寄りの年金事務所でご相談可能です。



これらの制度については、ご入院の病院に医療ソーシャルワーカー（MSW）と呼ばれる専門のスタッフが必要に応じて説明しますので、お気軽にお問合せください。



# 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わ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

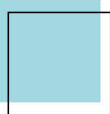
人生会議（アドバンス・ケア・プランニング ACP）は、もしもの時に備えて、自らが望む医療・ケアについてご家族や周囲の信頼できる方と話し合って共有しておく作業です。

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。

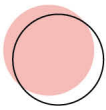


S&C Support Center

# 記錄編



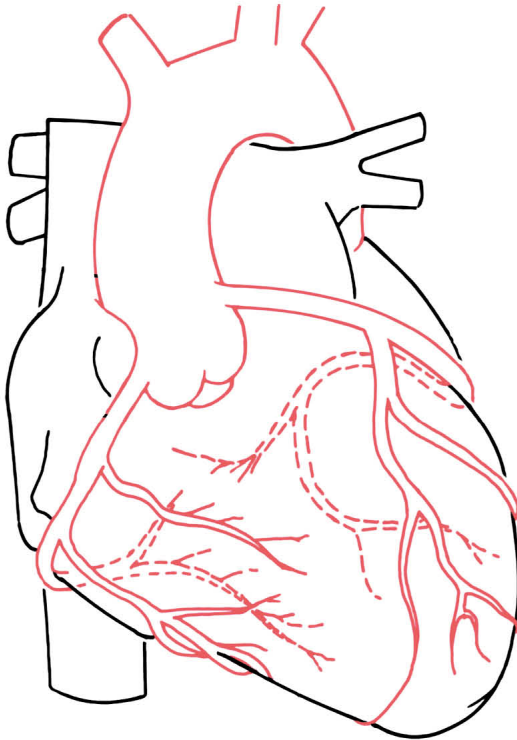




# 急性期病院での治療記録

|         |  |
|---------|--|
| 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 ※詳細は運動処方のページを確認  
☐ 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\_\_\_\_\_ヵ月後

◇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



血液をサラサラにする薬（抗血栓薬）の注意点は P17 をご確認ください。

# 内服薬

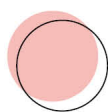
【処方されたお薬の名前を記入してもらいましょう】

| 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"/> |
| 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"/>  |                          |



**お薬手帳やお薬管理アプリをご持参ください**

お薬手帳には、薬の種類や服用履歴が記録されており、飲み合わせの確認や災害時の対応に役立ちます。医師や薬剤師も処方時に慎重に確認していますので、ぜひ日頃からご活用ください。



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）<br><input type="checkbox"/> 自転車こぎ<br><input type="checkbox"/> その他：              |
| 運動の強さ | 目標心拍数：                      拍／分<br>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。<br>有酸素運動のレベル（自転車）                      Watt |
| 時間    | 目標運動時間：1 日                      分<br>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<br>週3～7回<br>※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 体調管理表

月

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

4 週目

日(月)

日(火)

日(水)

日(木)

日(金)

日(土)

日(日)

|           |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
|           | 夜 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 体重        |   | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  |
| 運動        |   |     |     |     |     |     |     |     |
| 体調        |   |     |     |     |     |     |     |     |

5 週目

日(月)

日(火)

日(水)

日(木)

日(金)

日(土)

日(日)

|           |   |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
|           | 夜 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 体重        |   | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  | Kg  |
| 運動        |   |     |     |     |     |     |     |     |
| 体調        |   |     |     |     |     |     |     |     |

〈MEMO〉



# マンスリー 体調管理表

月

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

〈MEMO〉



# マンスリー 体調管理表

月

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |



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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

〈MEMO〉



# マンスリー 体調管理表

月

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

〈MEMO〉



# マンスリー 体調管理表

月

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

〈MEMO〉



# マンスリー 体調管理表

月

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |



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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

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

|           |   |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 血圧<br>(脈) | 朝 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
|           | 夜 | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) | (   ) |
| 体重        |   | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    | Kg    |
| 運動        |   |       |       |       |       |       |       |       |
| 体調        |   |       |       |       |       |       |       |       |

〈MEMO〉



# 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<br>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           |                  |          |     |

発行日 2024年 3月 第1版1刷  
2025年12月 第2版1刷

監 修 徳島心疾患地域連携ネットワーク  
徳島大学病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

発行責任者 佐田 政隆

著 者 岩瀬 司

発 行 所 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

印 刷 星印刷株式会社

協 力 徳島県

本書をダウンロードして使用することは可能ですが、本書の内容を著作者の承諾を得ずに無断で引用・複写・複製することは著作権法上での例外を除き禁じられています。



野菜すだちくん

この手帳を拾った方は  
この手帳に記載されている本人まで連絡をお願いします。



S&C Support Center