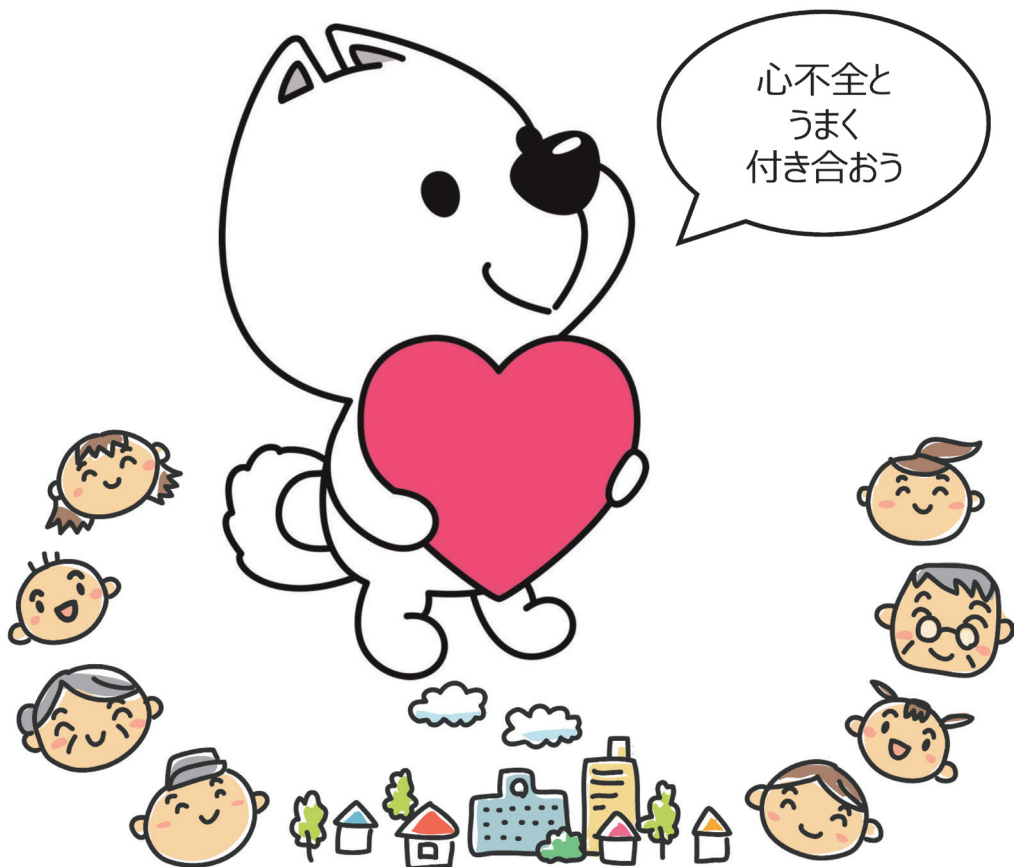


# 和歌山心不全手帳

第2版



\*和歌山県PRキャラクターきいちゃん



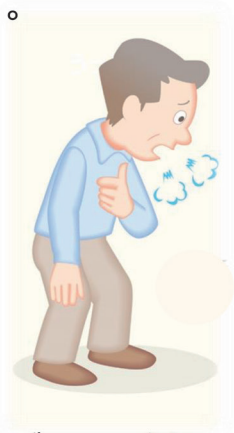
# 目次

- 心不全とは . . . . . 3
- 心不全手帳の使い方 . . . . . 5
- 和歌山『心不全アラート』 . . . . . 6
- 心不全の管理のコツ（Q & A） . . . . . 9
- 心不全の緩和ケア . . . . . 29
- 人生会議について . . . . . 30
- 自己管理表の使い方 . . . . . 34
- あなたの自己管理の目安 . . . . . 36
- 自己管理表 . . . . . 40 ~
- あなたを支えてくれる人たち . . . . . 最後のページ



# 心不全とは

心臓の機能が悪いために、むくみや息切れが起こりだんだん悪くなって、生命を縮める病気です。



心不全は、高血圧、心筋梗塞などさまざまな疾患が原因となります。



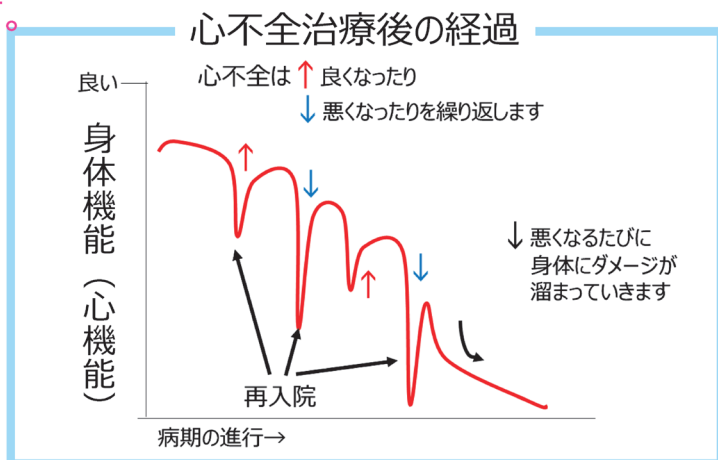


# 再入院を減らす必要性

## 心臓や身体の機能は、入院の度に悪化する

改善しているのは心不全症状だけであり、

身体機能（心機能）は、入院の度に悪化していきます。心不全再入院を契機に身体機能や心臓のポンプ機能は徐々に低下していきます。患者さまの中には、心不全が悪くなっても入院して治療すれば、症状がとれて楽になるので、良くなったと考えてしまう方もいます。しかし、良くなったのは心不全症状だけであり、身体機能や心臓のポンプ機能は、入院の度に少しずつ悪化していくため、可能な限り再入院を減らす必要性があります。



# 手帳の使い方

この手帳は、『心不全』の患者さまに、体調や服薬状況をご自身で記録していただくためのものです。記録を主治医や看護師と一緒に確認することは、心不全の治療に役立ち、悪くなるのを未然に防いだり、回避することにつながります。

病院で手帳をもらう

自宅で体調（体重や血圧）を  
チェック、手帳に記入する



服薬・生活上の注意事項を守る

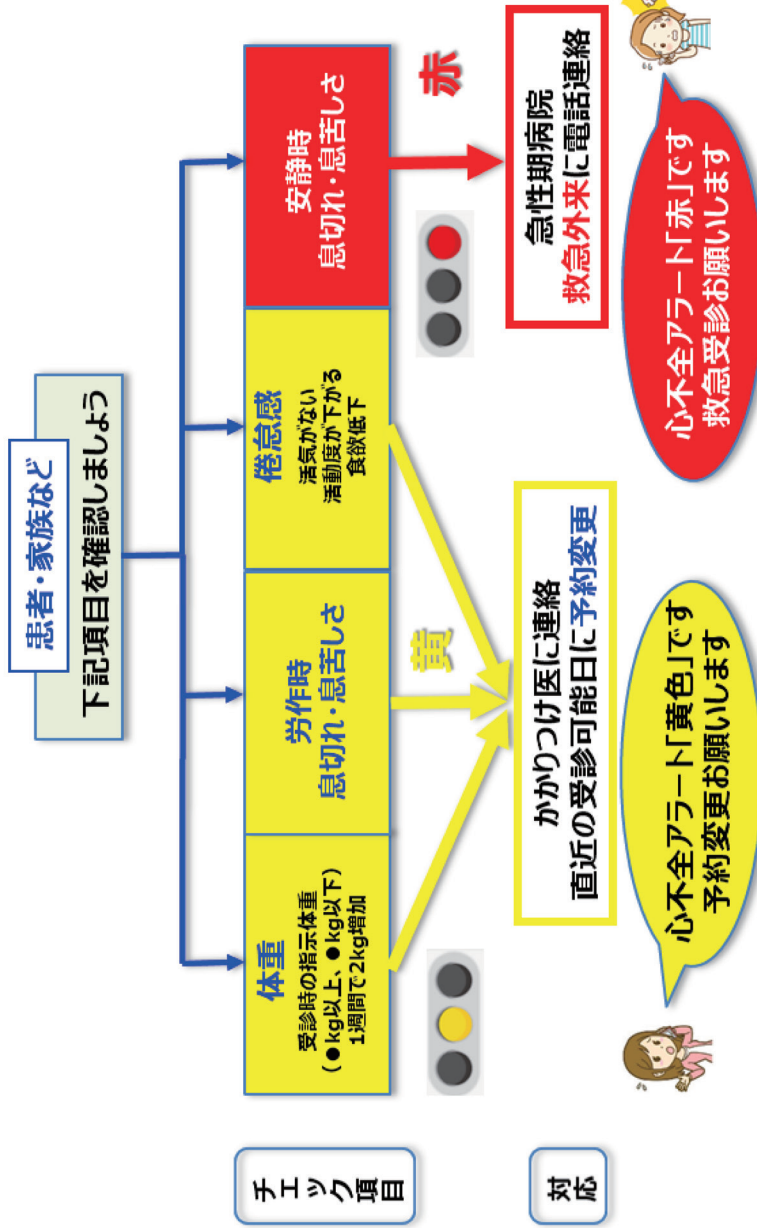


病院に通院して手帳を見てもらう  
心不全アラートに従って受診する





# 和歌山「心不全アラート」について



★連絡の結果、救急受診の必要がない場合もありますが、「早めの連絡」が大切です

# 和歌山『心不全アラート』 受診の目安

もし、こんな症状があれば



緊急受診を考える状態

以下の症状が出現した場合には、ただちに連絡してください。



冷汗が出て苦しい

座っているだけで  
しんどい、息切れ  
がする

横になると息苦しい  
(座っている方がラク)



心不全アラート赤信号です

急性期病院に連絡し『心不全赤アラートの連絡です。  
救急外来をお願いします』と連絡しましょう。

# 和歌山『心不全アラート』 受診の日安

**こんな症状がある場合は要注意！**



**早めの受診が必要な症状**



毎日の体調を手帳に記録し、心不全の悪化を予防しましょう。  
もし、以下の症状が出現した場合には、早めに受診しましょう。

体重が2kgほど  
増えている



動くと息苦しい  
今まで平気だったことが  
できない

足にむくみがある



**心不全アラート黄信号です**

かかりつけ医に連絡し、直近の受診可能な日  
に予約を変更してもらいましょう。

# 管理のコツについて Q & A で説明します

心不全と上手に付き合うための  
自己管理のコツは・・・

1. 薬を飲み忘れない
2. 塩分を控える
3. 適度な運動
4. 禁煙・禁酒
5. 感染予防
6. 心不全悪化時の症状を認めたら  
医師・看護師に相談する



\*この6つに加えていくつかのポイントを  
Q & A形式で一緒に復習しましょう

# 管理のコツQ & A 一覧

## \* 生活習慣 \*

- ◆ 薬を飲み忘れたらどうなりますか？
- ◆ 塩分を控えるにはどうすればよいですか？
- ◆ 水分制限はどうすればよいですか？
- ◆ タバコを吸うのはダメですか？
- ◆ お酒を飲むのはダメですか？
- ◆ どのような食事がよいですか？
- ◆ 安全な入浴方法は？
- ◆ 旅行はできますか？
- ◆ どのような運動がよいですか？ゴルフやジョギングはできますか？
- ◆ 家事をしてもよいですか？
- ◆ ワクチン接種は必要ですか？（感染予防）

## \* 自覚症状 \*

- ◆ 気持ちが沈むことがあるのですが・・・
- ◆ 心不全悪化時の症状とは？

## \* その他 \*

- ◆ 高血圧は身体に悪いですか？
- ◆ 心房細動ですが症状はありません。治療（服薬）は続けなければいけませんか？
- ◆ 心不全アラートの急性期病院・かかりつけ医とはどこの病院をさしますか？

## 薬を飲み忘れてらどうなりますか？

＊お薬の自己中断・飲み忘れについて

お薬は毎日欠かさずに正しく服用することで効果を発揮します。必要なお薬を飲まないことで、身体に水分が溜まったり、血圧や心拍数が上がってしまいます。

お薬の副作用が気になったときは、自分で判断してお薬をやめてしまわずに、医師・薬剤師・看護師に相談して下さい。

利尿剤（尿を出す薬）を出かける前に飲むことは大変ですが、飲まないことで身体に水が溜まり、心不全が悪化することがあります。飲む時間帯は、変更できる可能性があります。医師・薬剤師・看護師と一緒に考えましょう。

＊もしその日のうちに飲み忘れに気づいたら？

朝1回のお薬であれば、気づいた時点で内服して下さい。1日に3回処方されているお薬であれば、2回分まとめて飲むことは危険です。困ったときは調剤薬局やかかりつけ医などに相談しましょう。

血圧は高くないから、このお薬はいらないかしら・・・？





# 塩分を控えるにはどうすればよいですか？

## \* 塩分のとりすぎについて

塩分はとりすぎることによって身体に水分を溜めてしまいます。塩 1 g で水分 300ml を身体に溜めてしまいます。塩分をとることはできるだけ控えましょう。



大切なのは、身体に水分を溜めないことです。

身体に余分な水分が溜まっていないかは、毎日の体重測定で確認できます。



## \* 塩分の減らし方

塩分摂取は1日6-7 g 以下が理想とされていますが、あまり薄味にすると食欲が低下する場合があります。塩味が薄くて食が進まないのであれば、スパイスやハーブなどを使って味付けを工夫しましょう。



ラーメン塩分6g



梅干し(1個)塩分2.2g



金山寺味噌  
(大さじ1杯)塩分1g

\* 使えるスパイス：胡椒・からし・ワサビ・七味・カレー粉(無塩タイプ)など

## 水分制限はどうすればよいですか？

### \* 水分のとりすぎについて

身体の中の水分が増加すると、心臓に戻ってくる血液量が増えることで、心臓に負担がかかります。水分の制限は、必ずしも全員に必要ではありませんが、**体重が増えず、息苦しさやむくみがでない程度に水分を制限する事**が大切です。



### \* 水分はどのくらいにすればいいの？

1日 1 ～1.5 L 程度に水分を制限することもあります。脱水にならないように季節によっては、水分制限を緩めることもあります。

詳しくは、医師に確認しましょう。

大切なのは、身体に水分を溜めないことです。食事の量が増えてないのに体重が増える時は、身体に余分な水分が溜まっている可能性があります。

身体に余分な水分が溜まっていないかは、**毎日の体重測定**で確認できます。



## タバコを吸うのはダメですか？

禁煙は絶対に必要です。



肺気腫（COPD）という病気の原因にもなります。

また、タバコを吸い続けると心不全によって起きる息苦しさ、さらに悪化します。ニコチン依存症という病気の側面もあるので、専門家に支援してもらえる禁煙外来で治療しましょう。

＊タバコは百害あって一利なし、禁煙は必ず行いましょう＊

### ◆タバコの影響

- タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ血圧を上昇させます
- 肺を傷つけ酸素交換が十分に行えないため、身体は酸欠になります
- 心筋梗塞の原因となる動脈硬化を進行させます



### ★豆知識

日本呼吸器学会からは、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコは従来のタバコと同様に健康被害があるため、推奨できないと声明を出しています。

## お酒を飲むのはダメですか？

できるだけ禁酒しましょう。

余分な水分をとることになりますし、つまみを食べることで塩分の取りすぎにつながります。どうしても飲酒する場合の1日の目安としては、ビールなら中ビン1本（500ml）、日本酒なら1合までです。

しかし、症状によっては、飲んではいけない場合がありますので、医師に相談しましょう。



### ◆お酒の影響

基本的には水分、つまみにみよる塩分を控えるために禁酒が望ましいと考えられています。お酒を飲む場合は、量を守っておつまみによる塩分の取りすぎに気をつけましょう。

お酒が原因で心臓の動きが悪くなる病気（アルコール性心筋症）もあります。

\* 休肝日をもうけることも大切です \*

## どのような食事がよいですか？

全粒穀物、野菜、果物や魚、赤身のお肉を中心とした食事が、心不全の患者さんにとって望ましいと考えられています。

こういう食事パターンを地中海食といいます。オリーブオイルを使うことも身体によいといわれています。

もちろん塩分を控える調理の工夫も大切です。

ひとつの食材に偏らず、主食と副菜・いろいろな食材をバランスよくとることを心がけましょう。

お食事は楽しみのひとつでもあります。調理の工夫や総菜の選び方など、看護師・栄養士に相談してみましょう。



## 安全な入浴方法は？

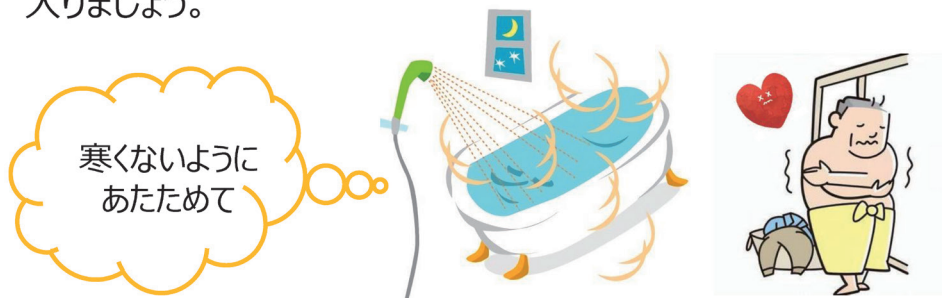
高温や深い浴槽では息切れを起こす可能性が高まります。  
お湯は胸の半分がつかるぐらいまで、お湯の温度は41度まで、  
入浴の長さは10分までとしましょう。

息苦しいと感じる場合には、シャワーだけにしましょう。



### ★豆知識

寒さを感じると、身体は熱を外に逃がさないために、皮膚や手足の血管を縮めます。その結果、血圧が上がり心臓の負担になります。特に、冬場は、脱衣所や浴槽をしっかりと暖めてからお風呂に入りましょう。



## 旅行はできますか？

旅行には長い距離の歩行、塩分や水分制限をしにくい食事、飲酒、介助者の不在、長時間の入浴のほか、薬の飲み忘れなど心不全の状態を悪化させる要素がたくさんあります。旅行に行く前には、医師・看護師に相談しましょう。

とくに、飛行機の室内は普段の生活環境よりも気圧が低く、症状を悪化させる可能性があるため、心不全の患者さんは注意がいきます。



### ◆安全な旅行のポイント

- ・旅行中も薬を忘れない（予備の薬を持参する）
- ・旅行先は、高地や寒い場所はなるべく避ける
- ・長時間の飛行機での移動は医師に相談する
- ・ツアーなど自由行動が難しい旅行は控える



## どのような運動がよいですか？

～ゴルフやジョギングはどうですか？～

\* 心不全の患者さまに適した運動（身体への適度な負担）

身体を動かしている間は、心拍数も血圧も上がっており、それが続くことは心臓の負担になります。

身体を動かしている時に、どのくらい血圧や心拍数が増えているかはわかりにくいと思いますが、『息があがる』ような動作は、心臓に過度な負担がかかっていると思ってください。

心臓への負担を軽くするためには、動作を続けて行わないこと、また少し息があがったら休憩を挟むことがポイントです。

適度な運動をすることで心不全の状態がよくなるのが、心臓リハビリテーションの研究で明らかにされています。ただし、心臓を自己流で鍛えるのは大変危険です。ジョギングやゴルフなどのスポーツをする場合は、医師・理学療法士（リハビリ担当者）に相談しましょう。





# どのような運動がよいですか？

～自宅でできるトレーニング～

## ◆有酸素運動

有酸素運動とは、長時間継続して行う運動を指します。

時間は20分以上が効果的と言われています。

(10分間を2回、5分間を4回でも大丈夫！)

運動の種類は、下図のようにウォーキングや自転車等です。



## ◆自宅で簡単にできる足の運動

1セットの回数：10～20回程度



かかと上げ体操



ひざの屈伸体操



もも上げ体操



あし開き体操

# どのような運動がよいですか？

## ～自宅でできるトレーニング～

### ◆適切な運動の強さは？

1. 会話しながらできる程度
2. 少し汗ばんでくる程度
3. 身体がポカポカ温くなる程度

右図は、運動時の**疲れ具合**を表にしたものです。

**楽である～ややきつい**程度で運動を行いましょう。

体調が悪い時は無理をせず安静にし、極端に寒い・暑い時間帯は避けましょう。

定期的に診察を受けて、運動に制限がないか確認しましょう。

20	
19	非常にきつい (very, very hard)
18	
17	かなりきつい (very hard)
16	
15	きつい (hard)
14	
13	ややきつい (somewhat hard)
12	
11	楽である (fairly light)
10	
9	かなり楽である (very light)
8	
7	非常に楽である (very, very light)
6	

※運動する前に、コップ1杯の水分補給を忘れずに!!



これはやりますか？

運動は心臓、血管系、筋肉に対して良いと言われています。しかし、運動が**過剰**になると、むしろ心臓に負担がかかってしまいます。4つの過負荷チェックポイント!

- ① 運動中の胸部、腕、首、あごに**不快感の出現**
- ② 運動中に**会話が**できない
- ③ 運動後に**ふらつき**や**吐き気**がある
- ④ 次の日にも**疲れ**が残っている



## 家事をしてもよいですか？

ふとんの上げ下ろし、部屋の掃除、風呂の掃除、買い物などは心臓に負担がかかりやすい作業です。

息苦しさや疲れを感じる場合は控えたほうがよいでしょう。



### ◆安全に家事を行うポイント

腕を使う動作は血圧を上げやすいので注意が必要です。

『物を持ち上げる』『物を持つ』『拭く』などは、腕に力を入れて行う作業のため血圧が上がりやすいです。ときには同時に『いきむ』ことが加わります。

動作を終えた時に自然に『ふー』と息を吐いてしまう場合には、心臓に負担がかかっていると考えられます。腕に力を入れる時間をできるだけ短くし、息止めをせず、休憩を挟みながら動作するようにしましょう。

腕を使う動作  
は要注意!!



## ワクチン接種は必要ですか？(感染予防)

ワクチン接種をすることで、インフルエンザなどにかかっても症状が軽くてすみ、万が一入院しても入院期間を短縮するといわれていますので、ワクチン接種をお勧めします。



### ◆感染予防のポイント

冬場はさまざまな感染症

(風邪や肺炎・インフルエンザなど) が流行し、

それがきっかけで心不全が悪くなり入院される患者さんが増えます。

### \*しっかりと予防しましょう\*

- ・手洗い・うがいの徹底
- ・外出時はマスクの着用
- ・人込みはなるべくさける
- ・食後の歯磨きは忘れない
- ・身体の清潔を保つ
- ・予防接種（インフルエンザや肺炎）を受ける



## 気持ちが沈むことがあるのですが・・・

心不全の患者さんには、しばしばみられます。治療が必要な場合もありますので医師に相談しましょう。



動くとしんどい・・・

他の人にしんどさを  
わかってもらえない・・・

今までの生活は  
もうできない・・・

不安・憂うつ  
孤独感

### ◆ 気持ちが沈む・・・医師に相談するサイン

- ・物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない
- ・気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる

上記のような症状が2週間、続くときには医療者に相談しましょう

## 心不全悪化時の症状とは？

『心不全アラート』にあげられている症状が出現している時は心不全の悪化が疑われます。

- ◆ 座っているだけでしんどい、息切れがする
- ◆ 冷汗が出て苦しい
- ◆ 横になると息苦しい（座っている方がラク）
- ◆ 主治医から指示されている体重を超えた/下回った
- ◆ 体重が1週間で2kgほど増えている

※今まで大丈夫だったのに下記の症状が出現したら要注意

- ◆ 家の中での移動、トイレ、着替え、洗面、食事、会話などで息切れや息苦しさがあがる
- ◆ 足がむくむ
- ◆ 坂道や階段を上がると息切れがする
- ◆ 休んでいても疲れる、何もしたくない
- ◆ 食欲がない
- ◆ ご飯を食べていると息苦しい

ドキドキする  
血圧も高いわ  
心不全の悪化  
かしら・・・

※これ以外にも・・・下記の症状も要注意

- ◆ 安静にしても脈拍が120以上が数日続く
- ◆ 上の血圧が普段より高い日が数日続く





## 高血圧は身体に悪いですか？

高血圧があると心不全がさらに悪化するので、血圧を下げる治療が必要です。

狭心症や、心筋梗塞を起こしたことがある患者さんの血圧を下げる目標値は、**家庭で測ったときに125/75mmHg未満**としています。

75歳以上の方は、この限りではありません。どのくらいの血圧が自分に合っているのか医師に確認しましょう。

普段の血圧が低い時は、ご自身の判断で薬を中断せず医師・薬剤師に相談しましょう。



## 心房細動ですが症状はありません。治療（服薬）は続けなければいけませんか？

心房細動は、心臓の心房という部分が普段よりもとても速く不規則に脈を打つ状態のことです。心不全の患者さんは、心房細動を合併しやすいです。心房細動が起こる心臓では、心臓の内部に血の塊ができてやすくなります。

できた血の塊は脳卒中の原因になりますので、血が固まりにくくなる薬を使用します。（抗凝固療法）

\* 症状がなくても薬は続けましょう。

### ◆手術を受ける時の注意点

抗凝固療法を不用意に中断すると、心臓の中に血の塊ができてしまうことがあります。抗凝固療法中であることを、手術をする医師とかかりつけ医師の両方に必ず伝えましょう。



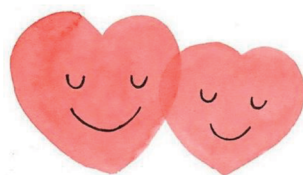




## 心不全の緩和ケアって何？ ～心不全と診断されたときから提供されるもの～

緩和ケアは、

人生の最終段階に提供されるケアだけを指すものではありません。最近では、早期から緩和ケアを提供することで、予後が改善したり、苦痛（息苦しさや倦怠感など）を軽減することで、生活の質（QOL）が改善したり、心身をより良い状態に保つことができると言われています。



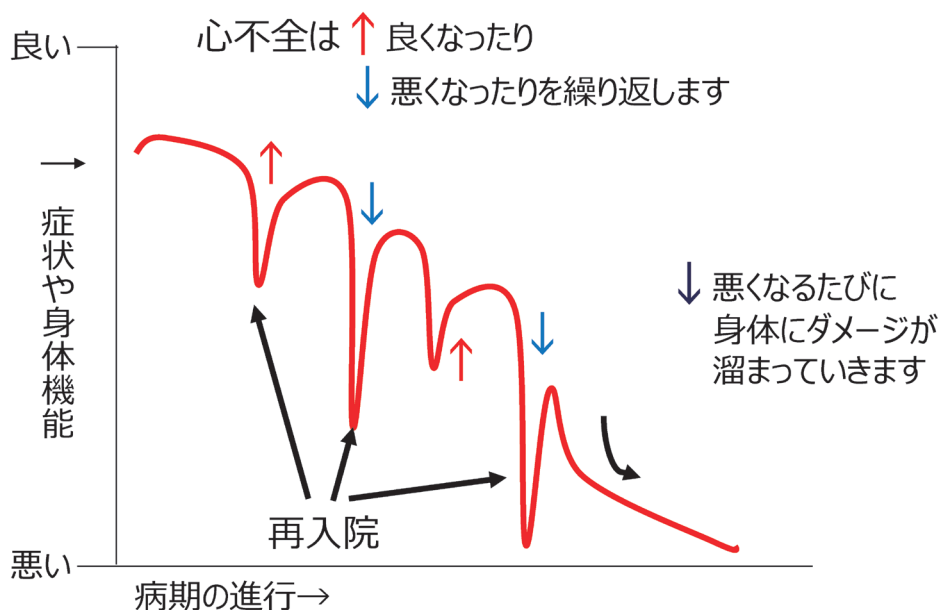
「**緩和ケア**」は、心不全と診断されたときから受けられる、身体的・精神的・社会的な苦痛をやわらげるためのケアです。落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛体験、心不全によって仕事や家庭での役割変化が生じる社会的苦痛体験は、多くの方が経験することです。

辛く感じている症状や不安な気持ちなど、身近な医療者に気軽に相談してください。  
私たちは、あなたを支え、力になります。



# 人生会議 のすすめ

～心不全と上手に付き合うためのもう一つのコツ～



心不全は上の図のように、良くなったり↑悪くなったり↓を繰り返す病気です。あなたが自己管理を続けることで、ずっと心不全が悪化しないことを願っています。しかし、将来、だれでも『もしもの時』が訪れます。

**\*もしもの時に備えて、『人生会議』をおこなひましょう\***

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）

# 人生会議（ACP）のすすめ

～心不全と上手に付き合うためのもう一つのコツ～

## 人生会議の進め方（例）

あなたが大切にしていることを  
考えてみましょう

信頼できる人はだれか  
考えてみましょう

信頼できる人や医療者と  
話し合ってみましょう

話し合いの結果を  
大切な人たちと共有しましょう  
（この手帳に記録しましょう）

繰り返し考え  
話し合ってみよう



人生会議は、いざという時に家族  
（あなたの大事な人）が困らないように  
するためのものでもあります

## 人生会議で話し合うこと

人生会議では、あなたが大事にしたいことをまず思い浮かべます。その上で下記に示した内容を、あなたが信頼できる人と話し合い決定していきます。

- \* どのような暮らしをしていきたいですか
- \* どのような場所で暮らしていきたいですか  
(療養したいですか)
- \* どのような治療を望めますか
- \* 最期をむかえる場所のご希望はありますか
- \* 自分で意思表示ができなくなった時は、どなたにあなたの希望を伝えてもらいますか

とくに『**どのような治療を望まれるか**』については、医療者からどのような治療法が、あなたにあるのか情報を得た上で、医療者と一緒に話し合っ**て**決められるのが理想です。

私たち医療者は、あなたの大事にしていることを優先させられる治療法を選択するお手伝いをさせていただきます。



## 人生会議で話し合ったこと

\* どのような暮らしをしていきたいですか

\* どのような場所で暮らしていきたいですか  
(療養したいですか)

\* どのような治療を望まれますか

心不全の急変時に代表的な侵襲的治療を下記にお示します。

このような治療を望まない方はチェックを入れて意思表示して下さい

- 急変時は心肺蘇生を望まない(心臓マッサージや電気ショック)
- 人工呼吸器を使用する治療を望まない(気管挿管)
- 透析治療が必要になれば望まない(維持透析週3回の透析)

\* 最期をむかえる場所のご希望はありますか

\* 自分で意思表示ができなくなった時は、  
どなたにあなたの希望を伝えてもらいますか



## 自己管理表の使い方

脈拍・体重・血圧、むくみや息苦しさなどを毎日ご自身で確認することで心臓の状態をチェックできます。

毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

はじめのページにある自己管理の目安値を参考に、毎日の体調やモニタリングした数値を確認しましょう。

**黄枠** に当てはまる症状があれば、**かかりつけ医に連絡**

**赤枠** に当てはまる症状があれば**急性期病院の救急受診**

- \* 体重：1週間で2kg以上の増加はないか  
朝食前など、食事の影響を受けない決まった時間に測定  
しましょう
- \* 脈拍：いつもよりかなり速い、もしくは異常に遅い日が続いていないか（目安は110以上または50以下）  
血圧計にでる数値を記載しましょう
- \* 食欲低下/活気がない  
食欲がない日が数日続く、活気がなく普段のように活動できないのは心不全の症状かもしれません。メモ欄などを活用し気になることはメモしましょう。

『**体重増加**』、『**むくみ**』、『**息切れや息苦しさ**』の症状はとくに注意して毎日観察しましょう。  
このような症状がでたら心不全アラートに沿って受診、もしくは医師に相談しましょう。

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	1/1	1/2	1/3	1/4	/	/	/
体重	45.5	45.8	46.9	47.9			
脈拍	朝	80	76	78	82		
	夕	78	82	83	88		
血圧	朝	126/ 90	128/ 88	138/ 90	136/ 88	/	
	夕	128/ 88	138/ 90	136/ 88	148/ 94	/	/

体重 + 2kg  
黄色だから  
かかりつけ医  
を受診だな

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ				○			
むくみ	○	○	○	○	○	○	○
食欲低下/活気なし	/	/	○/○	○/○	/	/	○/○
運動	○	1500歩	×	×			
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)	靴がき つい  1500歩 950ml	1000ml	食欲 がない  1100ml	受診			

黄色の症状も  
たくさんあるし  
かかりつけ医を  
受診だな



## あなたの自己管理の目安

★ あなたの状態 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日 継続 ・ 変更

★ 起床時の体重 \_\_\_\_\_ kg台が最適

体重が \_\_\_\_\_ kg以上なら

頓服 \_\_\_\_\_ 錠を飲む。

★ 水分量 \_\_\_\_\_ ml / 日

★ 予定外受診の体重

\_\_\_\_\_ kg以上、または \_\_\_\_\_ kg以下

### \* 医療機関連絡先 \*

\* 黄色信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(かかりつけ医)

\* 赤信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(急性期病院)

## あなたの自己管理の目安

★ あなたの状態 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日 継続 ・ 変更

★ 起床時の体重 \_\_\_\_\_ kg台が最適

体重が \_\_\_\_\_ kg以上なら

頓服 \_\_\_\_\_ 錠を飲む。

★ 水分量 \_\_\_\_\_ ml / 日

★ 予定外受診の体重

\_\_\_\_\_ kg以上、または \_\_\_\_\_ kg以下

### \* 医療機関連絡先 \*

\* 黄色信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(かかりつけ医)

\* 赤信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(急性期病院)

## あなたの自己管理の目安

★ あなたの状態 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日 継続 ・ 変更

★ 起床時の体重 \_\_\_\_\_ kg台が最適

体重が \_\_\_\_\_ kg以上なら

頓服 \_\_\_\_\_ 錠を飲む。

★ 水分量 \_\_\_\_\_ ml / 日

★ 予定外受診の体重

\_\_\_\_\_ kg以上、または \_\_\_\_\_ kg以下

### \* 医療機関連絡先 \*

\* 黄色信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(かかりつけ医)

\* 赤信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(急性期病院)

## あなたの自己管理の目安

★ あなたの状態 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日 継続 ・ 変更

★ 起床時の体重 \_\_\_\_\_ kg台が最適

体重が \_\_\_\_\_ kg以上なら

頓服 \_\_\_\_\_ 錠を飲む。

★ 水分量 \_\_\_\_\_ ml / 日

★ 予定外受診の体重

\_\_\_\_\_ kg以上、または \_\_\_\_\_ kg以下

### \* 医療機関連絡先 \*

\* 黄色信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(かかりつけ医)

\* 赤信号 \_\_\_\_\_ ☎ ( )

(急性期病院)

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							



体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

体重【 \_\_\_\_\_ kg以上または \_\_\_\_\_ kg以下】や1週間で2kg増加のときは  
黄色信号です。かかりつけ医に相談しましょう

月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重							
脈拍	朝						
	夕						
血圧	朝	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/

以下の症状がいつもより悪くならないか確認しましょう。  
あれば、○印をつけて心不全アラートに沿って受診しましょう。

安静時の息切れ 息苦しさ							
動いた時息切れ 息苦しさ							
むくみ							
食欲低下/活気なし	/	/	/	/	/	/	/
運動							
メモ欄 (水分量や普段 と違う身体の 調子など)							

# あなたを支えてくれる人たち



# あなたを支えてくれる人たち



\*メモ

病名

入院歴

その他



\* メモ

発行元：NPO法人和歌山心不全アラート

発行日：初版；2021. 3.31

第2版；2025. 2.1

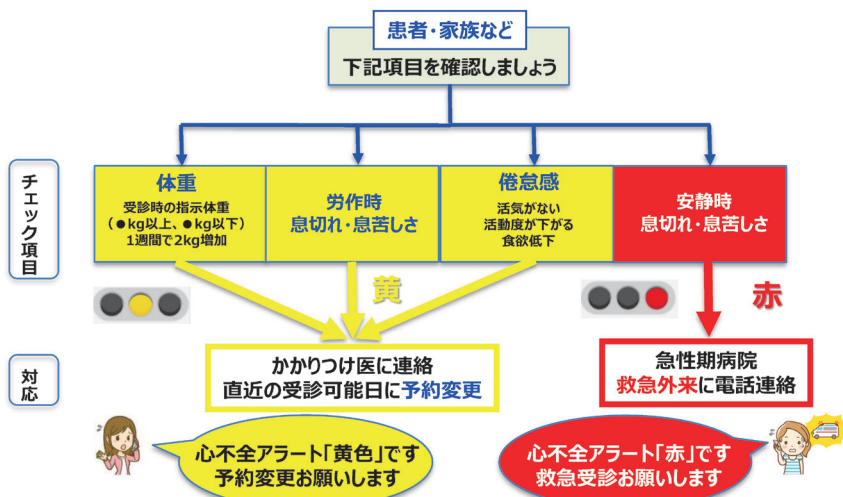
NPO法人和歌山心不全アラートホームページはこちらから  
<https://wakayama-hf.org/index.html>



特定非営利活動法人  
和歌山心不全アラート

NPO Wakayama Heart Failure Alert

## 和歌山「心不全アラート」について



★連絡の結果、救急受診の必要がない場合もありますが、「早めの連絡」が大切です

### ●●●● <「赤」信号の具体例>

- ・座っているだけでしんどい、息切れがする
- ・冷汗が出て苦しい
- ・横になると息苦しい（座っているほうがラク）



⇒急性期病院（ ）へ電話（ ）し、  
「心不全赤アラートの連絡です。救急外来をお願いします」とご連絡ください

★電話で様子をうかがった結果、すぐに救急受診する必要がない場合もありますが、まずは早期に探知することが大切ですので、上記に該当すればご連絡下さい

### ●●●● <「黄色」信号の具体例>

- ・主治医から指示されている体重を超えた/下回った
- ・1週間前の体重に比べ、2kg以上増えた、1週間以内で体重が2kg以上増えた
- ・家の中での移動、トイレ、着替え、洗面、食事、会話などで息切れや息苦しさがある
- ・今まで大丈夫だったのに、足がむくみ、坂道や階段を上がると息切れがする
- ・休んでいても疲れる、何もしたくない
- ・食欲がない。ご飯を食べていると息苦しい



⇒かかりつけ医に連絡し、直近の受診可能な日に予約を変更してもらってください