



地域の 心不全手帳 記録

監修：倉敷地域心不全連携の会

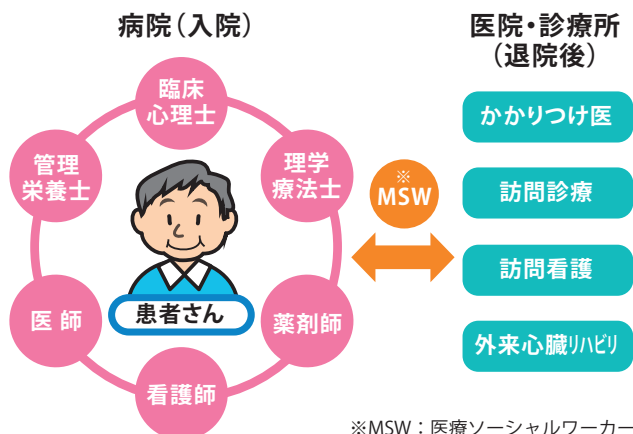
受診時持参

第4版

心不全手帳の使い方

この手帳は、心不全を管理していくことを目標にして使用します。はじめに医療者から心不全の知識について指導を受けます。入院中は患者さんと医療者で自己管理記録を記載します。入院中の経過やその入院中に変更された治療内容等も記録し、医療者とともに経過などを共有していきましょう。退院後は患者さん自身で体重、血圧、脈拍、症状などを毎日記入し、管理していきましょう。

また、病院や施設・多職種（医師・看護師・理学療法士・栄養士などさまざまな職種のこと）が連携するための手段としてもこの手帳を使用します。



※MSW：医療ソーシャルワーカー

もくじ

患者さん向け

- 心不全手帳の使い方 1
- 心不全が悪くなったときの症状 2
- 心不全チェックリスト 3
- 生活上の留意点 5
- 体重測定について 7
- 血圧測定について 8
- 毎日の記録 10

医療者向け

- 医療者の記録 38
- 運動療法の記録 50
- 連絡事項 58

心不全が悪くなったときの症状



今すぐ病院を受診してください
(または救急車を呼んでください)

- 横になると息苦しくて起き上がる
- 冷や汗が出て苦しい
- 脈が急に速くなり
気を失いそうになる



早めにかかりつけ医を受診してください

- 体重が数日で2 kg ほど増えている
- 足がむくんできている
- 少し歩くと息切れがしてしんどい
- 夜が息苦しくて眠れない
- 咳や痰がよくでる
- 食欲がない
- お腹がむくんではった感じがする
- 1 日に出る尿の量が減った



心不全チェックリスト

きちんとできているところは□にチェックをしてください。

☐ 病院から処方された薬を毎日正しく飲めています。

☐ 塩分・水分のとりすぎには注意しています。

塩分・水分の目標は生活上の留意点の項を参照してください(5-6ページ参照)。

☐ 自宅で毎日体重を測り管理しています。

目標体重は生活上の留意点の項を参照してください。

☐ 毎日規則正しい運動または散歩をしています。

活動目標は生活上の留意点の項を参照してください。

☐ ふだんの生活で疲れすぎないように注意しています。

☐ 心不全が悪くなったときの症状を知っています。

心不全が悪くなったときの症状の項を参照してください(4ページ参照)。

☐ 心不全が悪くなったら早めにかかりつけ医を受診しています。

メモ

生活上の留意点

記載日

年 月 日

心不全を管理していくための目標は…

●食事目標

塩分：() g/日

エネルギー：() kcal/日

たんぱく質：() g/日

カリウム制限 有・無

リン制限 有・無

●水分目標 () ml/日

●目標の体重 () Kg

●服薬管理方法

●その他の注意点

生活上の留意点

記載日

年 月 日

心不全を管理していくための目標は…

●食事目標

塩分：() g/日

エネルギー：() kcal/日

たんぱく質：() g/日

カリウム制限 有・無

リン制限 有・無

●水分目標 () ml/日

●目標の体重 () Kg

●服薬管理方法

●その他の注意点

体重測定について

心不全が悪くなると、血液のめぐりが悪くなり、体に水分が溜まって体重が増えます。

心不全の患者さんでは、毎日体重を測って管理することが大切です。毎日体重を測る習慣を持ちましょう。

【※体重測定は朝の排尿後が望ましいです。】

数日で体重が2 kgほど
増えているときは、
早めにかかりつけ医
を受診するようにし
ましょう



血圧測定について

高血圧は心不全を悪化させる原因になりますので、血圧を適正（目標の血圧値は個人差があります）に維持することは大切です。毎日、測定して記録してください。毎日の記録は、受診の際に医師に見せるようにしましょう。

●正しい血圧測定方法

測定前

- 測定前に5分間は安静にする
- 測定前にあらかじめ排尿をすませておく
- 食事、運動などのあとは、30分ほど間隔をあける。

測定時

- できるだけ一定の時間、状況で測定する
- 腕の位置は心臓と同じ高さにする



メモ

01

♥ 毎日の記録



毎日の記録の使い方 【記入例】

目標体重： <u>63 kg</u> 目標血圧： <u>130 / 60 mmHg</u> 飲水制限： <u>800 ml/日</u>								
R4年	月/日	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19
体重 (kg)		63.4	63.2	63.5	63.6	63.0	62.8	63.2
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	120/70 (70)	130/60 (63)	140/72 (62)	130/64 (60)	130/70 (77)	135/70 (73)	130/72 (72)
	夕 (脈拍 回/分)	120/65 (65)	132/65 (73)	135/62 (74)	128/75 (75)	128/75 (75)	125/63 (70)	122/60 (65)

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載		1000	800	900	850	920	830	950
症状	息切れ	⊖ +	⊖ ⊕	⊖ ⊕	⊖ +	⊖ +	⊖ ⊕	⊖ +
	むくみ	⊖ ⊕	⊖ +	⊖ +	⊖ ⊕	⊖ +	⊖ +	⊖ +
	疲れやすさ	⊖ +	⊖ +	⊖ +	⊖ +	⊖ +	⊖ +	⊖ +
内服	内服したら ○で囲む	朝昼夕	朝昼夕	朝昼夕	朝昼夕	朝昼夕	朝昼夕	朝昼夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
	夕 (脈拍 回/分)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋
	むくみ	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋
	疲れやすさ	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
	夕 (脈拍 回/分)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載									
症状	息切れ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	むくみ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
	疲れやすさ	－	＋	－	＋	－	＋	－	＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)								
メモ	自由に 記載して ください								



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

 毎日の記録

目標体重： <u> </u> kg 目標血圧： <u> </u> / <u> </u> mmHg 飲水制限： <u> </u> ml/日								
年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋
	むくみ	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋
	疲れやすさ	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋	－ ＋
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							



毎日の記録

目標体重： kg 目標血圧： / mmHg 飲水制限： ml/日

年	月/日	/	/	/	/	/	/	/
体重 (kg)								
血圧 (mmHg)	朝 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/
	夕 (脈拍 回/分)	/	/	/	/	/	/	/

飲水量 (ml/日) 飲水制限がある場合は記載								
症状	息切れ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	むくみ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
	疲れやすさ	- +	- +	- +	- +	- +	- +	- +
内服	内服したら ○で囲む	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	時間もしくは 歩数を記載 (詳細はメモ に記載)							
メモ	自由に 記載して ください							

心不全手帳の更新をご希望される方へ

心不全手帳の「毎日の記録」のページが終了された方で、継続利用を希望される方は以下の方法で心不全手帳（記録用）を受け取って頂くことが出来ます。

①倉敷中央病院 循環器内科で受け取る：

倉敷中央病院 循環器内科外来の受付で、心不全手帳（記録用）の再発行をご依頼ください。その場で、無料でお渡しさせていただきます。

②倉敷中央病院 循環器内科のホームページで購入：

自費にはなりますが、ご自身で購入して頂くことが出来ます。

〈倉敷中央病院 循環器内科 ホームページ〉

<https://www.kchnet.or.jp/hdc/cardiovascular/index.html>



ホームページ内にある
こちらのボタンをクリック頂くと
購入ページに進みます。

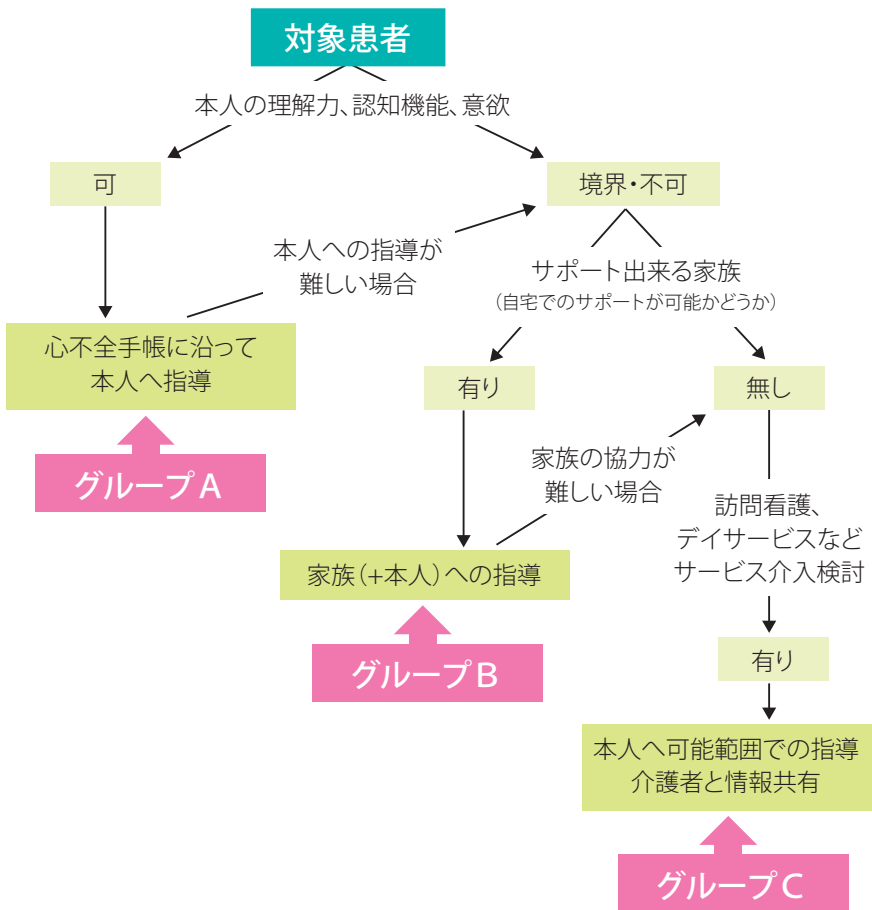
メモ

02

医療者の記録

心不全手帳の活用プロトコール

- ☐ **グループA**：本人へ心不全手帳を使用し指導
- ☐ **グループB**：本人、家族へ心不全手帳を使用し指導
- ☐ **グループC**：本人へ可能な範囲での指導と介護者との情報共有として使用



患者基本情報	
心不全の診断日	年 月 日
心不全入院回数	回
最終入院	年 月 日～ 月 日
心不全の原因	☐ 高血圧 ☐ 虚血性心疾患 ☐ 心筋症 ☐ 弁膜症 ☐ 不整脈 ☐ その他 ()
合併症	☐ なし ☐ あり ☐ 高血圧 ☐ 心房細動 (☐ 発作性 ☐ 持続性) ☐ 糖尿病 ☐ 腎不全 (維持透析 ☐ あり ☐ なし) ☐ 感染症 ☐ その他 ()
主な増悪因子	☐ 高血圧 ☐ 貧血 ☐ 腎不全 ☐ 怠薬 ☐ 塩分・水分過多 ☐ 不整脈 ☐ 感染症 ☐ その他 ()
左室駆出率(EF)	% (年 月 日)
症状安定時の BNPまたは NT-proBNP	☐ BNP ☐ NT-proBNP pg/mL (年 月 日)
病状安定時の体重 (目標体重)	kg (年 月 日)
備考	

治療情報	
主な治療暦	☐ 冠動脈カテーテル治療 (冠動脈ステント留置 ☐ あり ☐ なし)
	☐ 冠動脈バイパス術
	☐ その他の開心術
	☐ 弁膜症に対するカテーテル治療 ()
	☐ カテーテルアブレーション治療
	☐ ペースメーカー
	☐ 心臓再同期療法 (CRT)
	☐ 植え込み型除細動器 (ICD)
	☐ 在宅陽圧呼吸療法 (ASV)
	☐ その他 ()
主な心不全治療薬	☐ ACE阻害薬・ARB・ARNI
	☐ β 遮断薬
	☐ 抗アルドステロン薬
	☐ SGLT2阻害薬
	☐ 利尿薬
	☐ ジギタリス
	☐ 経口強心薬
	☐ その他 ()
その他の治療薬	☐ 抗凝固薬
	☐ 抗血小板薬
	☐ その他 ()

看護・介護情報		
同居家族	☐ なし ☐ あり	
	同居者	
キーパーソン		
介護保険	☐ 申請済 ☐ 変更申請中 ☐ 未申請 ☐ 対象外	
	☐ 要支援1 ☐ 要支援2	
	☐ 要介護1 ☐ 要介護2 ☐ 要介護3 ☐ 要介護4 ☐ 要介護5	
居宅介護支援事業所、又は地域包括支援センター	事業所	
	担当ケアマネージャー	
	ケアマネージャーの連絡先	
	社会サービスを ☐ 利用している ☐ 利用していない	
現在利用している社会サービス	訪問系	☐ 訪問診療 ☐ 訪問介護 ☐ 訪問看護 ☐ 訪問入浴 ☐ 訪問リハビリ ☐ 介護タクシー
	通所系	☐ デイケア ☐ デイサービス
	住宅環境・設備	☐ 住宅改修 ☐ 福祉用具
	その他	☐ ショートステイ ☐ 配食サービス
	訪問看護	訪問看護ステーション 連絡先
活動	移動（家の中）	☐ 自立 ☐ 一部介助 ☐ 全介助
	清潔	☐ 自立 ☐ 一部介助 ☐ 全介助
	着替え	☐ 自立 ☐ 一部介助 ☐ 全介助
	食事摂取	☐ 自立 ☐ 一部介助 ☐ 全介助
	排泄	☐ 自立 ☐ 一部介助 ☐ 全介助
その他の看護情報		

メモ

メモ

●経過表のご使用方法

診察された際にご活用ください。心不全の診療上必要なバイタルと管理項目、処方薬、検査結果等をご記入ください。その他、診療上留意すべきことや対応されたことがあれば備考欄にご記入ください。

●処方薬について

変更なしの場合は、
☐Doにチェックとしてください。

●飲水制限について

飲水制限なしの場合は、
 なしとしてください。

【記入例】

診察日 年	8月10日
血圧 (mmHg)	120/70
脈拍 (bpm)	90
現体重 (kg)	57
飲水制限 (mL/日)	1000

ACEI・ARB・ARNI エナラプリル	2.5 mg/日 ☐ Do
MRA スピロノラクトン	25 mg/日 ☐ Do
β遮断薬 カルベジロール	20 mg/日 ☐ Do
SGLT2I	mg/日 ☐ Do
利尿薬 フロセミド	20 mg/日 ☐ Do
	mg/日 ☐ Do
	mg/日 ☐ Do

☒ BNP/ ☐ NT-proBNP	120 pg/mL
備考	

診察日 年	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/
脈拍 (bpm)					
現体重 (kg)					
飲水制限 (mL/日)					

ACEI・ARB・ARNI	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do
MRA	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do
β遮断薬	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do
SGLT2I	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do
利尿薬	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do
	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do
	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do	mg/日 ☐ Do

☐ BNP/ ☐ NT-proBNP	pg/mL				
備考					

診察日 年	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/
脈拍 (bpm)					
現体重 (kg)					
飲水制限 (mL/日)					

ACEI・ARB・ARNI	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
MRA	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
β 遮断薬	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
SGLT2I	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
利尿薬	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do

☐ BNP/ ☐ NT-proBNP	pg/mL				
備考					

診察日 年	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/
脈拍 (bpm)					
現体重 (kg)					
飲水制限 (mL/日)					

ACEI・ARB・ARNI	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
MRA	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
β遮断薬	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
SGLT2I	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
利尿薬	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do

☐ BNP/ ☐ NT-proBNP	pg/mL				
備考					

診察日 年	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/
脈拍 (bpm)					
現体重 (kg)					
飲水制限 (mL/日)					

ACEI・ARB・ARNI	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
MRA	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
β 遮断薬	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
SGLT2I	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
利尿薬	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do
	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日	mg/日
	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do	☐ Do

☐ BNP/ ☐ NT-proBNP	pg/mL				
備考					

03

運動療法の記録

運動処方

	年 月 日	適正		最大
強度	心拍数	回 / 分		回 / 分
	メッツ (METS)			
	自覚的運動強度			
時間		頻度		
種類	歩行：ゆっくり・ふつう・はやく		自転車エルゴメーター	watt
注意点				

運動処方

	年 月 日	適正		最大
強度	心拍数	回 / 分		回 / 分
	メッツ (METS)			
	自覚的運動強度			
時間		頻度		
種類	歩行：ゆっくり・ふつう・はやく		自転車エルゴメーター	watt
注意点				

外来運動療法記録

	【記入例】 4月 1日	月 日	月 日
運動内容	歩行		
歩行速度(km/h)	3.0～3.5		
負荷量(watt)	30～40		
時間(分)	20		
運動時心拍数(回/分)	110		
自覚症状	楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい
自由コメント	下肢筋力トレーニング 呼吸体操を実施		

運動内容 → 歩行、自転車エルゴメーターなどを記入

歩行速度 → トレッドミルでの歩行や平地歩行した方の歩行速度を記入

負荷量 → 自転車エルゴメーター実施した方のその日のwatt数を記入

時間 → 歩行、自転車エルゴメーターの実施時間を記入

運動時心拍数 → 運動療法で設定した数値ではなく、運動時の実際の心拍数を記入

自由コメント → 呼吸体操、筋力トレーニングなどその他実施したこと、その日の体調のことなどを記入



外来運動療法記録

月 日	月 日	月 日
楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい



外来運動療法記録

	月 日	月 日	月 日
運動内容			
歩行速度(km/h)			
負荷量(watt)			
時間(分)			
運動時心拍数(回/分)			
自覚症状	楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい
自由コメント			

運 動 内 容 → 歩行、自転車エルゴメーターなどを記入

歩 行 速 度 → トレッドミルでの歩行や平地歩行した方の歩行速度を記入

負 荷 量 → 自転車エルゴメーター実施した方のその日のwatt数を記入

時 間 → 歩行、自転車エルゴメーターの実施時間を記入

運動時心拍数 → 運動療法で設定した数値ではなく、運動時の実際の心拍数を記入

自由コメント → 呼吸体操、筋力トレーニングなどその他実施したこと、その日の体調のことなどを記入



外来運動療法記録

月 日	月 日	月 日
楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい	楽 ややきつい きつい

メモ

04



連絡事項



このページは医療スタッフ間での情報交換にご使用ください。

医療スタッフ伝達事項欄

【記入例】
日付： H28.6.1

記載者： 訪問看護部
○○○○○

宛先： ○○医師

連絡事項

血圧と脈拍は安定していましたが、
体重が 2 kgほど増加しています。
塩分の取り過ぎがあるようです。

連絡事項を確認したら
チェックを入れてください。

確認済 ☒

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

連絡事項

医療スタッフ伝達事項欄

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

連絡事項



このページは医療スタッフ間での情報交換にご使用ください。

医療スタッフ伝達事項欄

【記入例】
日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

連絡事項

医療スタッフ伝達事項欄

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

日付：

記載者：

宛先：

連絡事項

確認済 ☐

連絡事項

メモ

メモ

あなたの情報

氏 名

生年月日

住 所

電話番号

緊急連絡先

氏 名

あなたとの関係 ()

住 所

電話番号

携帯番号

かかりつけの医療機関

病院名	
診療科	
主治医名	
連絡先	

病院名	
診療科	
主治医名	
連絡先	

病院名	
診療科	
主治医名	
連絡先	

地域の心不全手帳「記録手帳」第4版：2022年7月1日
発行：倉敷地域心不全連携の会