

セルフモニタリングのツール (案)

安心ハート手帳

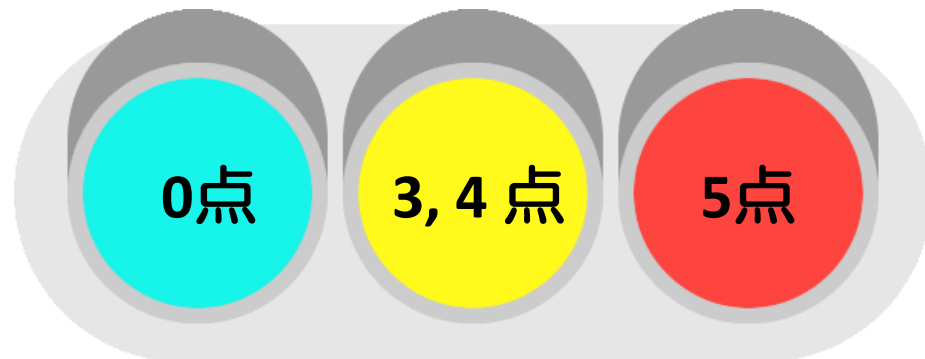
生活の記録

BNP / ProBNP pg/ml

あなた

目標体重		kg	目標飲水量		ml / 日~	ml / 日				
日	付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体	重	+2kg 3点								
(kg)										
血	圧	100 - 119 拍/分 2点								
(mmHg)										
脈	拍	120 拍/分 以上 4点								
(/分)										
SPO2										
(酸素飽和度)										
自覚症状	息切れ	有	無	安静時息切れ・息苦しさ 5点						
	むくみ	有	無	1つ以上あれば1点						
	疲れやすさ	有	無	(2又は3つでも1点)						
	食欲低下	有	無							
不眠	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無
運動	実施の有無	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した	<input type="checkbox"/> した
	歩数計 (=活動量計)									
服薬 チェック	朝									
	昼									
	夕									
	寝る前									
メモ：診察日に印										

かかりつけ医



5点以上

すぐにかかりつけ病院救急外来受診

4点

当日または翌日かかりつけ医外来受診

3点

一週間以内にかかりつけ医外来受診

1,2点

下記に当てはまる項目あれば改善

- ・薬の飲み忘れ・中断
- ・塩分・水分の取り過ぎ
- ・体の動かしすぎ
- ・喫煙
- ・過度の飲酒

0点