

セルフモニタリングのツール

安心ハート手帳

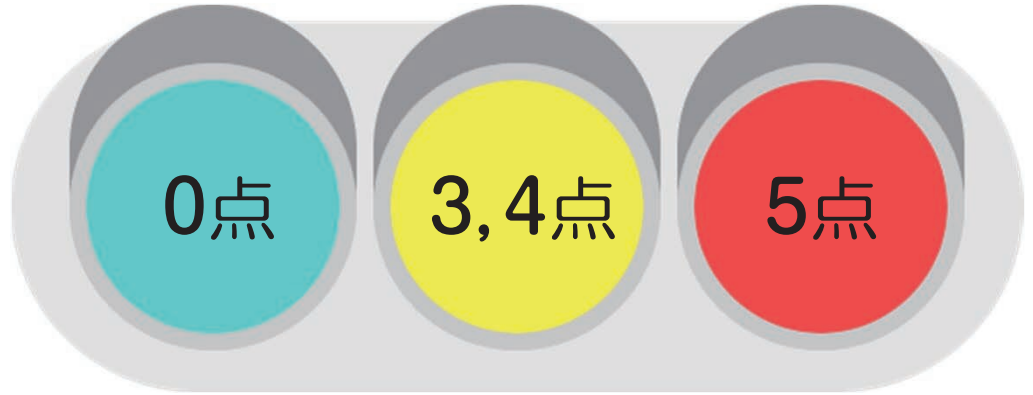
生活の記録

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 (kg)	+2kg 3点								
血圧 (/mmHg)	100-119拍/分 2点								
脈 (拍/分)	120拍/分以上 4点 (10秒間で20拍以上)								
SPO2 (酸素飽和度)	安静時息切れ・息苦しさ5点								
自覚症状	息切れ	有	無	1つ以上あれば1点 (2又は3つでも1点)					
	むくみ	有	無						
	疲れやすさ	有	無						
	食欲低下	有	無						
運動	不眠	有	無	有	無	有	無	有	無
	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
服薬チェック (服薬したら「○」印を記入)	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