

「わたしの手帳」使い方ポイント

～ショートバージョン～
(医療・介護従事者用)

患者利用者に向けた
メッセージを、
簡易な言葉で掲載しました。

この手帳を手にとられたあなたへ

心臓や脳の病気は完全に治ることはなく、日々の体調管理が欠かせません。
この手帳は日々の体調を記録することができます。
そして、日々の記録からからだの変調に気づくことができます。
医療・介護スタッフはこの手帳を通して、あなたの暮らしが、
穏やかに、健やかに続くことを願いながら、ご支援します。
「わたしの手帳」が日々あなたと共にあることを願います。
そして、あなたに関わる医療・介護スタッフにいつでもお見せください。

目次

- わたしの大切な情報 1ページ
- わたしの病気を知ろう 2ページ
- 知っておいてほしい症状 5ページ
- わたしの服用している薬 8ページ
- わたしの体調管理に必要なこと 10ページ
- わたしの体調管理の振り返り表 14ページ
- わたしの毎日のチェック表 20ページ
- 資料ページ 68ページ

氏 名

名前は、表から
表裏へ移動しています。
住所・生年月日欄は
削除しています。

わたしの大切な情報

医療情報（体調変化に気づいたら早めに相談しましょう）

かかりつけ医

■電話（ ） - 夜間・休日（ ） -

■診療科： ■主治医：

かかりつけ薬局

■電話（ ） -

入院（急性期）治療を受けた病院

■電話（ ） - 夜間・休日（ ） -

■診療科： ■主治医：

訪問看護ステーション

■電話（ ） -

■担当：

生活支援情報

■介護認定 無 ・ 有

（要支援 1 ・ 2 要介護 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ）

■地域包括支援センター・居宅介護支援事業所

事業所名：

■担当ケアマネジャー：

家族（相談者）情報等の自由記載欄

キーパーソン（主な相談者）

■名 前：

■電話番号：

（ ） -

連絡先、問い合わせ先と
なる情報。
医療情報・生活支援情報
家族の連絡先をすぐに
見つけられるように、
1 ページ目にあります。

医師から説明を受けた
病名を患者さんで記載
してもらいましょう。

2次元バーコードを
読みとると、病気につい
て調べることができます。
読みとりが困難な方は、
読みとり方法の説明や、
紙媒体で渡してあげて
ください。

わたしの病気を知りましょう

【病名】 説明を受けた病名を書き留めましょう。

※病気に関する詳しい説明は、横の二次元バーコードから読み
取ってください。

二次元バーコードが読み取れない場合は、医療・介護関係者へご相談ください。

心臓病について

- ① 心不全
- ② 虚血性心疾患
- ③ 弁膜症
- ④ 心筋症
- ⑤ 不整脈



脳卒中・心臓病等
総合支援センター HP

脳疾患について

- ① 脳出血
- ② 脳梗塞
- ③ クモ膜下出血

使用している医療機器を確認しましょう

心臓サポート： ☐ペースメーカー ☐CRT（心臓再同期療法）
☐ICD（植え込み型除細動器）

呼吸サポート： ☐在宅酸素療法 ☐CPAP ☐ASV

腎臓サポート： ☐腹膜透析 ☐血液透析

糖 尿 病： ☐インスリン注射 ☐持続血糖測定器

そ の 他： ()

個別の背景に沿った
内容を記載いただく。

あなたの早めの受診が必要な症状

かかりつけの医師に確認し、記入しましょう。

医療、介護者と一緒に
確認し、記入しておくように
勧めてください

わたしの体調管理の振り返り表

退院時（記録開始時）の覚書 （ 月 日）		記入例
食 事	☐ 適正体重（ kg） ☐ 塩分で気を付けること （ ） ☐ 水分摂取で気を付けること （ ） ☐ その他	（例） 寒くなってきたので、おでんや鍋をよく食べる。 体重が退院時より1kg増えた。 昼食はほとんど外食。
	☐ 目標脈拍数（ 回/分） ☐ 自転車（エルゴメーター）（ w）× 分 ☐ 6分間歩行（ m） ☐ 筋力トレーニング（ / 回） ☐ AT（ METs） ☐ その他	（例） 毎日、近くの●●●の中を30分歩いている。 毎日20回、食後にはスクワットをしている。
	その他	（例） 年末の大掃除で窓ふきをしたら息がしんどい時があった。少し休んだら落ち着いた。
	アドバイス	（例） 1～3日で2kg以上体重が増えた時や、息切れがおさまらないときは、受診日を待たずに受診が必要です。

退院日、もしくは、記録を始めた日に
確認事項を記入。
医療、介護者は患者さんと一緒に記載
してください。

頑張って取り組んだことや、気づきなどを、 定期的に振り返りましょう。				
1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	
頑張って取り組んだことや、気づきなどを、 定期的に振り返りましょう。				
5ヶ月後	6ヶ月後	7ヶ月後	8ヶ月後	
月 日	月 日	月 日	月 日	
食 事				
運 動				
そ の 他				
ア ド バ イ ス				

長期的な時間の経過を、一緒に振り返り
（変化の確認や取り組みへの称賛等）
その際の気づきを記入し、伝えてください。

わたしの毎日のチェック表

チェック表 (年 月)

日にち	体重	朝		夕		運動の内容	自覚症状					
		血圧	脈拍	血圧	脈拍		食欲	労作時 息切れ	むくみ			
記録例	67.8	124 / 68	70 ● 整・不整	130 / 72	66 ● 整・不整	4800 歩 ウォーキング	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
1日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
2日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
3日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
4日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
5日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
6日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
7日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
8日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			
9日	/	整・不整	/	整・不整	/	歩	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			

記入例

拡大

【日々の目標】

28日に老人会のバス旅行に参加したい。体重が増えないようにする。

■私が気付いたこと やってみたことなど

(記入例)

老人会の体操にいった。足指体操をするときに気づいた。靴下のゴムの跡がくっきりついていた。

朝は脈が早くなったり、ゆっくりなったりに気づいた。

■医療・介護スタッフからのコメント

〇〇さん、少しむくみがみられています。体重が今より2キロ、急に増えたら、連絡をください。
(訪問看護 〇〇より)

今のところは血圧には変動がありませんが、血圧が低くなるとか、ふらふらするといった症状があれば、訪問看護に相談してみてください。
(〇〇医院 〇〇先生より)

一年の計画に対して、
ここには、「日々の目標」を記載を促してください。
目標記載は、種々の計画立案時に活用ください。

医療、介護関係者から
コメント記入してください。
手帳の継続利用の意欲につながります。

日にち	体重	朝		夕		運動の内容	自覚症状					
		血圧	脈拍	血圧	脈拍		食欲	労作時 息切れ	むくみ			
記録例	67.8	124 / 68	70 ● 整・不整	130 / 72	66 ● 整・不整	4800 歩 ウォーキング	有 ● 無	有 ● 無	有 ● 無			

服薬確認・血糖値・ボルグ指数などの
記入に自由に活用ください。