

# 自己管理用紙

自分のからだについてしっかり記録し、  
心不全管理に役立てましょう。  
この記録は、主治医の治療の参考にもなり、  
あなたの治療にも役立ちます。  
受診の時には、かならず主治医に見せましょう。

## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた **目標体重** kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄





## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた **目標体重** kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄





## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた **目標体重** kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた **目標体重** kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた **目標体重** kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄





## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた 目標体重 kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚症状の悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



## ■ 自己管理用紙

先生から言われた **目標体重** kg

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
体重							
血圧							
安静時の息切れや 息苦しさ							
自覚 症状 の 悪化	動いた時の 息切れ						
	むくみが 増えた						
	せきが出る						
	食欲低下						
	自覚症状の悪化 があてはまる数						

- ★ ピンク色の自覚症状があるときは、すぐにかかりつけ医を受診しましょう
- ★ 目標体重より2kg以上増えた時は、かかりつけ医を受診しましょう
- ★ 水色の自覚症状の悪化が3つ以上になった時は、かかりつけ医を受診しましょう

毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この用紙は治療参考にもなりますので、受診の時には必ず主治医に見てもらって下さい。

かかりつけ医からの備考欄



