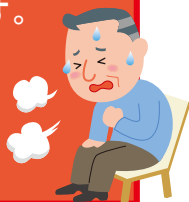


慢性心不全 悪化のサイン

慢性心不全の悪化を見逃さないように、毎日症状を確認しましょう。

- ☐ 胸の痛みが続く
- ☐ 横になると息苦しくて、起きていて少し楽になる
- ☐ 息切れがずっと続く
- ☐ 気を失った
- ☐ 植込み型除細動器が作動した

緊急受診が必要です。
すぐに医師・病院に
連絡を！



- ☐ むくみが増した
- ☐ 尿の量やトイレに行く回数が減った
- ☐ 息苦しさが増した
- ☐ いつもより脈が速い、ひどい動悸がする
- ☐ 咳や痰がよく出る
- ☐ 数日で2kg以上体重が増加した
- ☐ 食欲がなくなってきた

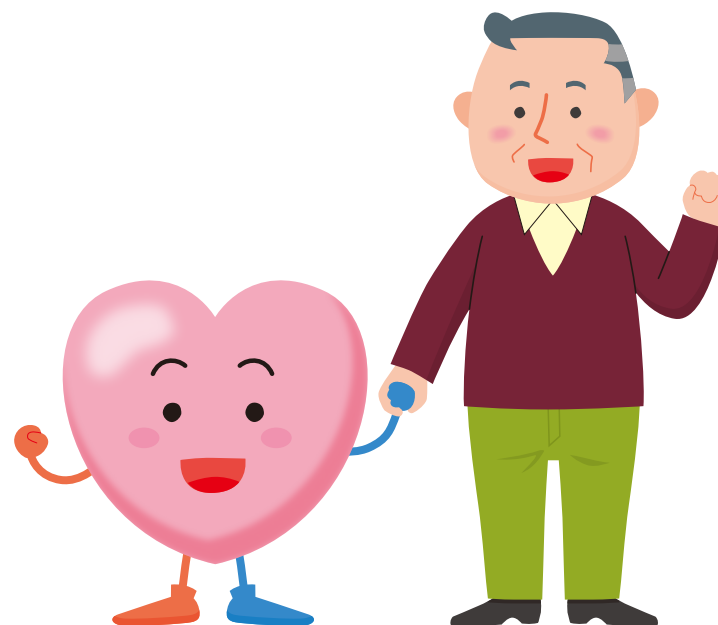
できるだけ早く
受診しましょう。



医療機関名

沢井製薬株式会社

慢性心不全 手帳



監修：

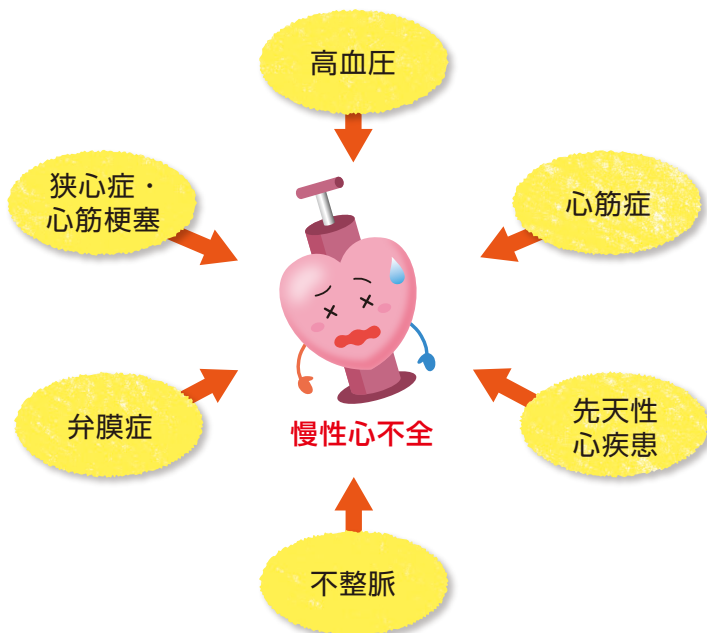
地方独立行政法人 奈良県立病院機構 奈良県西和医療センター 総長
奈良県立医科大学 名誉教授

斎藤 能彦 先生

慢性心不全とは

心臓は酸素や栄養分を含む血液を全身へ送り出すポンプの機能を果たしています。慢性心不全は、何らかの原因で心臓のポンプ機能が低下し、十分な量の血液を全身に送り出せなくなることで、息切れやむくみなどの症状が出て、日常生活に支障を来した状態です。

慢性心不全を引き起こす病気には、狭心症や心筋梗塞、高血圧などがあり、患者さんの多くは高齢です。

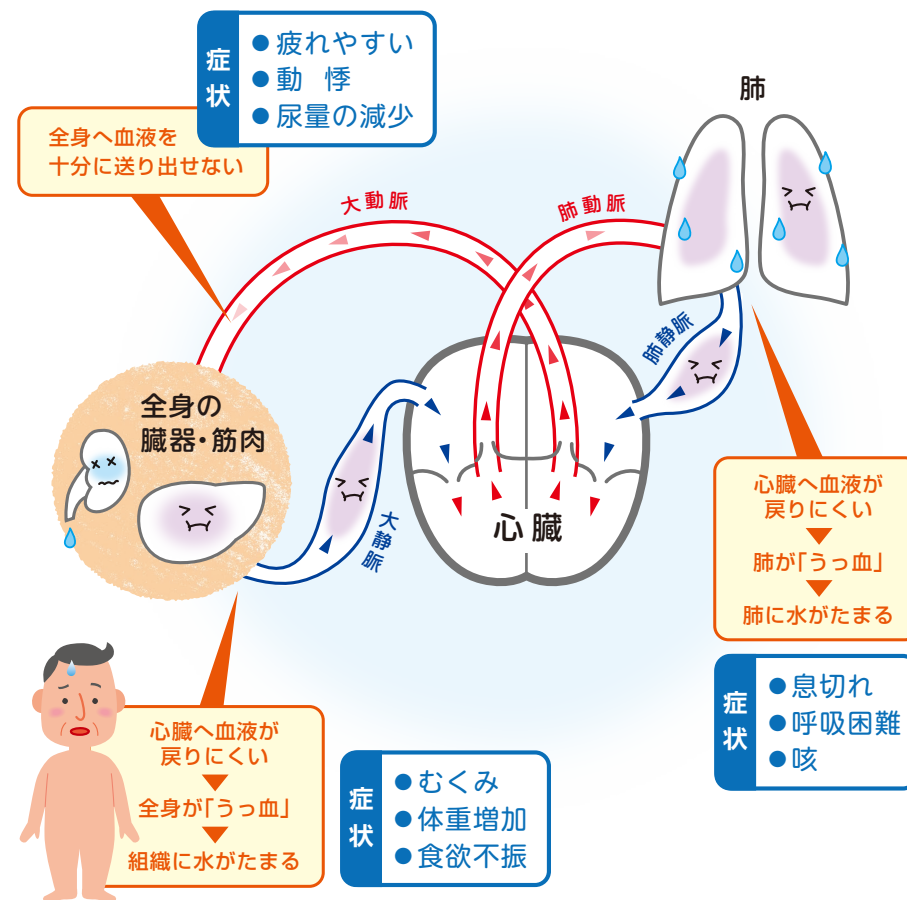


心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

軽症の患者さんは普通の生活を送れますが、症状が悪化すると入院治療が必要になる場合もあります。悪化を防ぐために、服薬・日常生活の注意・症状の観察が大切です。

慢性心不全の症状

全身に十分な量の血液を送り出せないことにより、筋肉や臓器への血流が滞り酸素が不足することで、疲れやすいなどの症状が出ます。



また、全身や肺から心臓に血液が戻りにくくなり、うっ血して組織に水がたまることで、むくみなどの症状が出たり、肺の血流が滞りうまく酸素を取り込めず、息切れなどの症状がでたりします。

慢性心不全の治療

慢性心不全の悪化や再入院を防ぎ、よりよい生活を送るために、日常生活での注意とお薬を毎日きちんと飲むことがとても重要です。

薬物治療

慢性心不全の治療薬には、主に次のような種類があります。



ACE 阻害薬	アンジオテンシン 変換酵素阻害薬	血圧を上げるホルモンの働きを妨げ、心臓の負担を軽くします。
ARB	アンジオテンシンⅡ 受容体拮抗薬	
ARNI	アンジオテンシン受容体 ネプリライシン阻害薬	

MRA	ミネラルコルチコイド 受容体拮抗薬	血圧上昇や心臓などの臓器障害に関係しているアルドステロンという物質の過剰な働きを妨げ、血圧を低下させたり、心臓を保護したりします。
-----	----------------------	---

SGLT2 阻害薬

体にたまった余分な糖や水分を尿から排泄する作用や、その他さまざまな作用が複合的に合わさって、心臓の負担を軽くします。

β(ベータ) 遮断薬

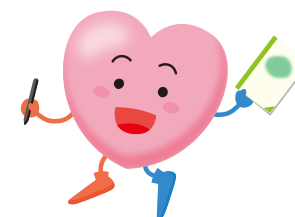
心臓の緊張を和らげます。

利尿薬

体にたまった余分な水分を出し、むくみを改善します。

自己判断でお薬を減量・中止すると、心不全が悪化することがあります。症状がない場合でもお薬は指示通りに飲みましょう。

お薬を飲んだら
「毎日の記録表」に
記録しましょう。



● 塩分をひかえましょう

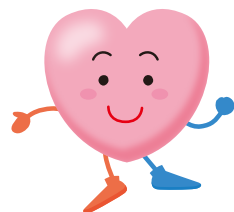
塩分をとりすぎると体に水分がたまり、心臓に負担をかけてしまいます。1日6g未満が勧められています。
食べ方や味付けを工夫して、徐々に薄味になれ、ゆっくり目標値を目指しましょう。



減塩のコツ

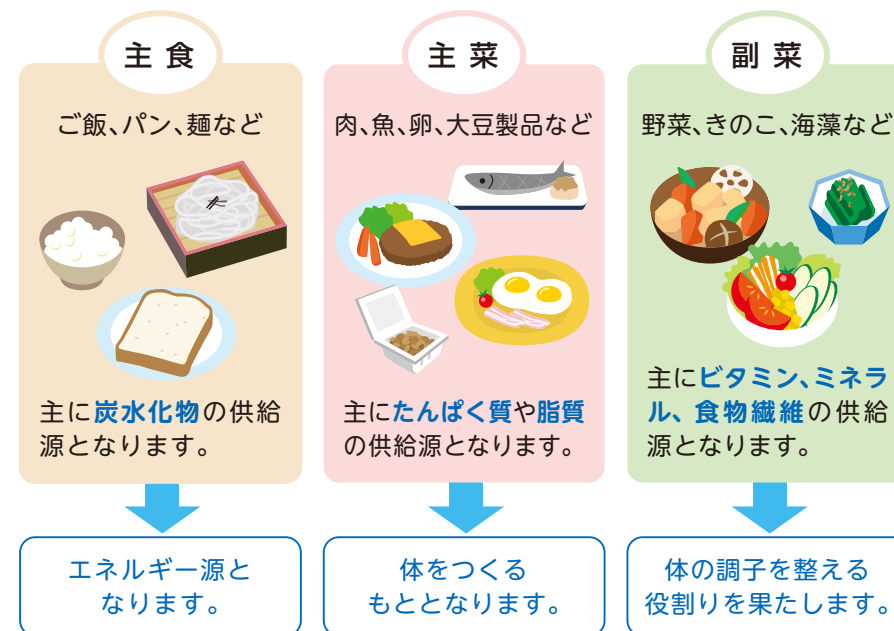
- めん類の汁は残す
- しょうゆやソースはかけずに小皿に入れ、ちよつとつけて食べる
- 低塩の調味料を使う
- 香辛料や薬味、果物の酸味、出汁の旨味を利用する
- 新鮮な食材を使って、食材の持ち味をいかす

ご自身が気をつけることで
慢性心不全の悪化を
予防できます。



● バランスのよい食事を心がけましょう

主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。



バランスのよい食事を
実践するコツ

- 多様な食品を組み合わせる
- 調理方法が偏らないようにする
- 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせる



● 水分のとりすぎに注意しましょう

水分をとりすぎると血液量が増え、心臓に負担がかかる場合があります。毎日体重を測りましょう。

摂取量を制限されている方は、1日の水分量をきちんと守りましょう。



● お酒はひかえめに

お酒を飲みすぎると、血圧の上昇や水分のとりすぎをまねきます。飲んでも良い量を医師に相談しましょう。



● 禁煙をしましょう

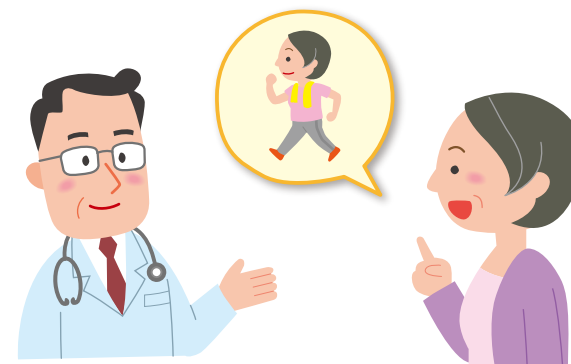
タバコは慢性心不全だけでなく、さまざまな病気に悪影響を及ぼします。



● 運動は医師に相談しましょう

安静にしすぎると筋力が低下し、日常生活の動作に支障がでたり、疲れやすくなってしまいます。

心臓の状態によっては運動をしない方がよい場合もありますので、医師の指示のもと、適度な運動を行いましょう。



● 安全な入浴の仕方

適切な入浴は心臓への負担を軽くし、リラックス効果をもたらします。

- お湯の温度は40～41℃
- 湯船につかるのは10分以内
- 深くつからず、胸の下あたりまで



急激な温度変化は心臓に負担をかけてしまうため、特に冬場は脱衣所や浴室をあたためてから入浴しましょう。

ワンポイント アドバイス

① ゆっくりと休み、 心と体の疲れを和らげましょう。

気分が落ち込んだり、憂うつな気持ちが
続いたりする場合は一人で抱え込まず、
周りの方に相談しましょう。



② 十分な睡眠と 規則正しい食事を心がけましょう。

不規則な生活は心臓への負担を増やします。
眠れないことが続く場合は
医師に相談しましょう。



③ 睡眠中に呼吸が止まっていると 言われたことはありませんか？

睡眠中に呼吸が何回も止まる
睡眠時無呼吸を生じることがあります。
治療が必要な場合もあるので、
医師に相談しましょう。



④ インフルエンザや肺炎球菌の ワクチン接種を受けましょう。

インフルエンザや肺炎は、
心不全の症状を悪化させる
原因の1つです。



⑤ 旅行に行く場合は 医師に相談をしましょう。

飛行機や新幹線などに乗る際に、
注意が必要な場合があります。



⑥ フットケアでむくみを改善しましょう。

むくみや足の冷感には
38～40℃の足浴やマッサージが効果的です。



⑦ 塩分を計算してみましょう。

ナトリウム量(g) × 2.54 = 食塩相当量(g)
買ったお惣菜等も確認してみましょう。



毎日の記録

体重・症状などを毎日記録すると、
心臓の状態を把握することができます。
変化にいち早く気づき、悪化を防ぐために
「毎日の記録表」をつけましょう。

〈記入例〉

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
8/12	65.6	135/80	70	☒ ☐ ☒	☒ 息切れ ☐ 食欲低下 ☒ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☒ その他 靴下の跡が強い
8/13	65.2	147/90	85	☒ ☒ ☒	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☒ その他 横になると息苦しい
/	/	/	/	☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他
/	/	/	/	☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他
/	/	/	/	☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他

血圧測定

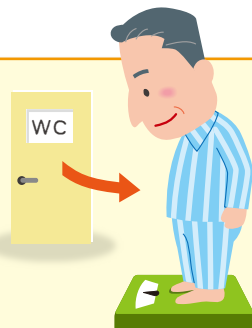
症状の観察

体重測定

服薬チェック

●体重測定

体重の増加は、体に余分な水分が
たまっていないかどうかを知る
大切な指標です。
毎朝、トイレに行ったあとに体重
を測り、記録しましょう。



●血圧測定

血圧を測定し、
記録しましょう。



●服薬チェック

お薬を飲んだら
☐にチェック
しましょう。



●症状の観察

症状の変化を観察しましょう。
該当する症状があれば
☐にチェックを入れ、受診時に医師に
伝えましょう。

緊急を要する症状が
あらわれたら、
すぐに医師に連絡しましょう。
(裏表紙参照)



むくみの 確認方法



ふくらはぎや足の甲を
指で押すと跡がつく



靴がきつくなる



靴下の跡が残る

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

毎日の記録表

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

日付	体重	血圧 (最高/最低)	脈拍	服薬 (朝 昼 晩)	症 状
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____
/		/		☐ ☐ ☐	☐ 息切れ ☐ 食欲低下 ☐ むくみ ☐ 不眠 ☐ 疲れやすさ ☐ その他 _____

■ 診 察 時 の 記 録 表

	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血 圧	/	/	/
体 重			
脈 拍			
B N P	pg/mL	pg/mL	pg/mL
NT-proBNP	pg/mL	pg/mL	pg/mL
eGFR	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²
心房細動	有 / 無	有 / 無	有 / 無
不整脈の悪化	有 / 無	有 / 無	有 / 無
心 拡 大	有 / 無	有 / 無	有 / 無
肺うっ血	有 / 無	有 / 無	有 / 無
備 考			

	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血 圧	/	/	/
体 重			
脈 拍			
B N P	pg/mL	pg/mL	pg/mL
NT-proBNP	pg/mL	pg/mL	pg/mL
eGFR	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²
心房細動	有 / 無	有 / 無	有 / 無
不整脈の悪化	有 / 無	有 / 無	有 / 無
心 拡 大	有 / 無	有 / 無	有 / 無
肺うっ血	有 / 無	有 / 無	有 / 無
備 考			

	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血 圧	/	/	/
体 重			
脈 拍			
B N P	pg/mL	pg/mL	pg/mL
NT-proBNP	pg/mL	pg/mL	pg/mL
eGFR	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²
心房細動	有 / 無	有 / 無	有 / 無
不整脈の悪化	有 / 無	有 / 無	有 / 無
心 拡 大	有 / 無	有 / 無	有 / 無
肺うっ血	有 / 無	有 / 無	有 / 無
備 考			

	年 月 日	年 月 日	年 月 日
血 圧	/	/	/
体 重			
脈 拍			
B N P	pg/mL	pg/mL	pg/mL
NT-proBNP	pg/mL	pg/mL	pg/mL
eGFR	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²	mL/分/1.73m ²
心房細動	有 / 無	有 / 無	有 / 無
不整脈の悪化	有 / 無	有 / 無	有 / 無
心 拡 大	有 / 無	有 / 無	有 / 無
肺うっ血	有 / 無	有 / 無	有 / 無
備 考			

このページは医療関係者間での情報共有にご活用ください。

■ 医 療 関 係 者 の 情 報 共 有 欄

年月日	記入者	コメント

年月日	記入者	コメント

このページは医療関係者間での情報共有にご活用ください。

■ 医 療 関 係 者 の 情 報 共 有 欄

年月日	記入者	コメント

年月日	記入者	コメント

ご利用中の医療機関の情報

● 病院・診療所

施設名		
診療科	医師名	電話番号

施設名		
診療科	医師名	電話番号

施設名		
診療科	医師名	電話番号

● その他（調剤薬局、介護サービスなど）

店舗名
電話番号

店舗名
電話番号

店舗名
電話番号

ご自身の情報

ふりがな 氏 名	
性 別	☐ 男 ☐ 女
生年月日	☐ 明治 ☐ 大正 ☐ 昭和 ☐ 平成 ☐ 令和 ☐ 西暦 年 月 日 (歳)
住 所 (〒 -)	
電話番号	
いままで治療した病気	
いま飲んでいる薬	

緊急連絡先

氏 名
間 柄
住 所 (〒 -)
電話番号