

# 慢性心不全 手帳



発行医療機関名：



第一三共エスファ株式会社

EPARTAG1P00801-1  
2026年1月作成

監修：兵庫県立尼崎総合医療センター 副院長・循環器内科長 佐藤 幸人 先生

# 手帳の使い方

この手帳は、「慢性心不全」の**症状**や**治療法**について患者さんによく知っていただき、**服薬**や**体調**をご**自身で記録**していただくためのものです。記録を主治医といっしょにチェックすることで、より良い治療に役立てていただければ幸いです。

病院で手帳をもらう



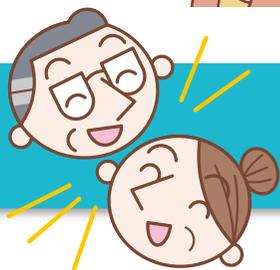
自宅で健康状態をチェック  
手帳に記入する



服薬・生活指導を守る



病院に通院して  
手帳を見もらう



## 目次

- 本手帳をお使いの患者さんへ・・・・・・・・・・4
  - 心不全を悪化させないための心得 10 箇条・・・・5
  - 心不全の症状が悪化した時の対応・・・・・・・・6~7
- 
- セルフチェックシートの使い方・・・・・・・・8~9  
セルフチェックシート・・・・・・・・10~57
- 
- 心不全とは・・・・・・・・・・58  
心不全を悪くする原因・・・・・・・・59  
慢性心不全の治療・・・・・・・・60~63  
慢性心不全の検査・・・・・・・・64~65
  - よくある質問・・・・・・・・・・66~73

## 本手帳をお使いの患者さんへ

兵庫県立尼崎総合医療センター 副院長・循環器内科長 佐藤幸人

「心不全」とはさまざまな原因で心臓の機能が低下し、内臓に水分がたまったり全身に十分な血液が送り出せなくなることをいいます。

長く健康状態を保つ工夫は、お薬をしっかり飲むことが重要です。それ以外にも、医療とは一見無関係に思える生活環境を整えることでも大きく入院回数が減ったりするのもこの病気の特徴です。在宅でのご高齢の患者さんでは地域のかかりつけ医や看護ステーションとの関わりも大きくなってきます。

一方で心不全は進行性・致死性の疾患であり、悪化した場合の生存率はがんと同じくらいに悪いことがわかってきました。終末期には緩和ケアが必要なこともあります。このため、長期展望に立って治療を考えることが必要です。

この手帳を活用することで、患者さんが心不全を悪化させることなく、より快適な生活を送っていただけることを願っています。



## 心不全を悪化させないための 心得10箇条

この手帳には心不全の悪化を予防するポイントが凝縮されています。  
患者さん自身で確認してみてください。

	参照ページ
<input type="checkbox"/> 私は心不全の悪化の原因を知っており、予防しています。	59ページ
<input type="checkbox"/> 私は心不全の悪化の症状を知っており、症状が悪化したら早めに病院を受診できています。	6～7ページ
<input type="checkbox"/> 私は定期的に通院できています。	2・59ページ
<input type="checkbox"/> 私は「なぜ薬が必要か」を理解し、薬を正しく飲んでいます。	61～62ページ
<input type="checkbox"/> 私は自宅で毎日血圧を測り管理しています。	8～9ページ
<input type="checkbox"/> 私は毎日の体重測定を行っています。	8～9ページ
<input type="checkbox"/> 私は塩分・水分の取りすぎには注意しています。	67ページ
<input type="checkbox"/> 私は禁煙できています。	68ページ
<input type="checkbox"/> 私は医師が推奨するレベルの適切な運動を行っています。	69ページ
<input type="checkbox"/> 私は日常生活で過労しないよう注意しています。	71ページ

# 心不全の症状が悪化した時の対応

## もし、こんな症状が

### 緊急受診を考えるべき状態



以下の症状が出現した際には、ただちに医師に連絡してください。

横になっても息苦しい  
または  
苦しくて横になれない



冷や汗が出て苦しい



脈が急に速くなり  
気を失いそうになる



**緊急受診を要する症状です  
すぐに医師に連絡を!**

## ある場合は要注意!

### 早めの受診が必要な症状



心不全の悪化で入院を繰り返すことがないように、本手帳のセルフチェックシートに毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

もし、以下の症状が出現した際には、早めに医師を受診しましょう。

体重が数日で  
2kgほど増えている



息苦しさがある



足にむくみがある



**早めに医師にご相談ください**

# セルフチェックシートの使い方

血圧、体重、むくみ、息苦しさなど簡単な指標で心臓の状態をチェックできます。毎日の体調を記録して、心不全の悪化を予防しましょう。

## ■ セルフチェックシートの記入例

〈記入例〉

2025年 日付(月/日)	12/22	12/23	12/24	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	1回目	135/76	132/75	140/82	/	/	/
	2回目	134/73	132/74	142/82	/	/	/
	1回目	128/73	125/73	152/90	/	/	/
	2回目	129/75	124/73	152/89	/	/	/
体重(kg)	64.5	65.3	67.0	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	1回目	70	69	90			
	2回目	69	69	93			
	1回目	75	71	95			
	2回目	74	70	92			
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP	月 日		pg/mL				
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
息苦しさが悪化した	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
昼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
夕	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。	少し息苦しくなった。 行ったら、遠くのスーパーまで	少し疲れた。	そういって寝ていても息苦しい。				

### セルフチェックのポイント

- **血圧**  
血圧が高くないか  
(63 ページを参照ください)
- **体重**  
体重が数日で2 kgほど増加していないか  
朝食前など、食事の影響を受けない  
決まった時間に測定しましょう
- **心臓の状態**  
以前より疲れやすい、むくみや息切れの悪化など心臓に負担がかかっていないか  
(64 ページを参照ください)  
通院時に測定したら主治医に記入してもらいましょう
- **水分貯留の症状**  
顔または足のむくみの悪化はないか  
息苦しさの悪化はないか  
症状を感じたら□に✓印をつけましょう
- **服薬チェック**  
処方された薬剤は副作用がない限り服用を続けます  
薬を飲んだら□に✓印をつけましょう

「**体重増加**」、「**むくみ**」、「**呼吸困難**」の症状は

特に注意して毎日観察しましょう。

症状が出たら

早めに医師にご相談ください。

(6~7 ページをご参照ください)



年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)		.	.	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)		.	.	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)		.	.	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)		.	.	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
<b>生活日記メモ</b> 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
<b>生活日記メモ</b> 気になることを記入しましょう。							

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	/	/	/	/	/	/	/
日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
<b>生活日記メモ</b> 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
<b>生活日記メモ</b> 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)		.	.	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)		.	.	.	.	.	.
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年 日付 (月/日)	/	/	/	/	/	/	/
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
	夕	1回目	/	/	/	/	/
		2回目	/	/	/	/	/
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ 気になることを記入しましょう。							

年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

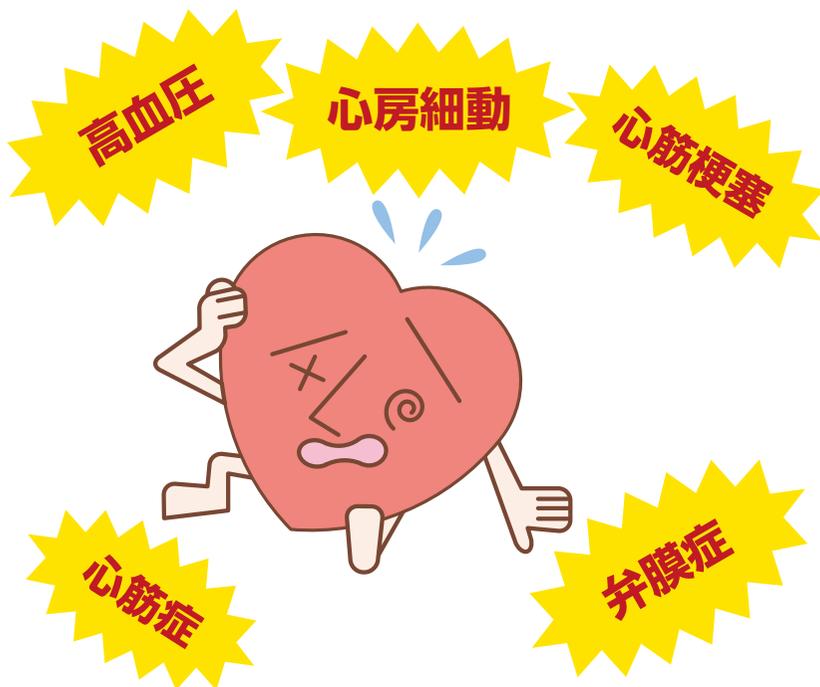
年	／	／	／	／	／	／	／
日付 (月/日)	／	／	／	／	／	／	／
血圧 (mmHg) 上/下	朝	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
	夕	1回目	／	／	／	／	／
		2回目	／	／	／	／	／
体重(kg)	.	.	.	.	.	.	
脈拍 (拍/分)	朝	1回目					
		2回目					
	夕	1回目					
		2回目					
<input type="checkbox"/> BNP / <input type="checkbox"/> NT-pro BNP		月	日	pg/mL			
<b>症状</b> (症状を感じたら□に✓印をつけましょう。)							
足がむくんだ	<input type="checkbox"/>						
息苦しさが悪化した	<input type="checkbox"/>						
脈が急に遅くなった/速くなった	<input type="checkbox"/>						
<b>服薬チェック</b> (薬を飲んだら□に✓印をつけましょう。)							
朝	<input type="checkbox"/>						
昼	<input type="checkbox"/>						
夕	<input type="checkbox"/>						
生活日記メモ	気になることを記入しましょう。						

## 心不全とは

「心不全」とは心臓のポンプとしての機能が低下した状態のことです。

高血圧、心筋梗塞、心筋症、弁膜症などさまざまな原因で心臓の機能が低下すると、全身に十分な血液（酸素）を送り出せず、内臓に水分がたまり、「息苦しさ」と「むくみ」といった症状が現れます。

このような症状が急激に悪化する状態を「急性心不全」、普段は特に症状がなくても無理をしたときなどに症状が悪化する状態を「慢性心不全」とよびます。



## 心不全を悪くする原因

心不全悪化の原因を知り、避けるようにしましょう。

心不全を悪くする原因には、いろいろありますが、患者さん自身が気をつけることによって心不全の悪化を予防できることもあります。

服薬の中断、通院の中断、塩分・水分の取りすぎ、高血圧の悪化、過労、かぜなどの感染症にかかることなどが、心不全を悪化させる原因です。

薬をきちんと飲み、定期的に通院し、生活習慣を改善するようにしましょう。





## 慢性心不全の治療

慢性心不全には、薬を使った治療として、血圧を下げる作用と心臓を保護する作用を持つ ACE 阻害薬 / ARB / ARNI、β遮断薬、MRA、SGLT2阻害薬などが有効であり、健康な状態をより長く保つ効果があります。

薬の飲み忘れや自己判断での中断により、心不全の急激な悪化につながることもあるため、薬はしっかり服用しましょう。

高血圧がある場合は、心不全を悪化させないために血圧を下げる治療も行います。ACE 阻害薬 / ARB / ARNI、β遮断薬、MRA など効果不十分な場合は、血圧を下げる他の薬剤を併用します。

心房細動がある場合は、心臓の中に血の塊ができないようにする抗凝固療法を行います。



## 1

## 薬を使った慢性心不全の治療

- ACE 阻害薬 (アンジオテンシン変換酵素阻害薬) / 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)

### ACE 阻害薬

体内の血圧を上げる物質の生成を抑えることで、血管を広げます。血圧を下げ、心臓の負担を減らすお薬です。

### ARB

体内の血圧を上げる物質の働きを抑えます。血圧を下げ、心臓の負担を減らすお薬です。

### ARNI

体内の血圧を上げる物質の働きを抑え、血圧を下げます。また、さまざまな作用で体内にたまる水分量を抑え、心臓の負担を減らすお薬です。

慢性心不全の患者さんには、可能な限り ACE 阻害薬 / ARB / ARNI のいずれかを処方します。血圧が下がりすぎた場合や腎臓の機能が悪化した場合は薬の調整が必要になります。

## 2. <sup>ベータ</sup>β遮断薬

<sup>ベータ</sup>β遮断薬には、収縮力が低下した慢性心不全の患者さんの心臓をリラックスさせて脈拍を減らし、ポンプ機能を高める働きがあります。少ない量から始めて、徐々に量を増やします。

<sup>ベータ</sup>β遮断薬は、慢性心不全の悪化を防ぎ、健康に生活できる期間を延長します。血圧の下がり過ぎや脈が遅くなり過ぎるなどの副作用が現れる場合は薬の調整が必要になります。

## 3. <sup>エムアルエー</sup>MRA (ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬)

水分貯留や体内の血圧を上げる物質の働きを抑えます。血圧を下げ、心臓の負担を減らすお薬です。

## 4. <sup>エスジーエルティーツー</sup>SGLT2 阻害薬

糖尿病治療薬の1つです。腎臓の <sup>エスジーエルティーツー</sup>SGLT2\*の働きを阻害して余分な糖やナトリウムを尿と一緒に排泄して、体内の水分バランスを調整します。その他さまざまな作用によって、心臓を保護し、心臓の負担を減らします。

<sup>エスジーエルティーツー</sup>\*SGLT2：腎臓で糖とナトリウムを再吸収する役割をもつたんぱく質

## 5. 利尿薬

利尿薬は、体内の余分な水分を減らします。肺にたまった水分を取り除いて呼吸を楽にし、顔や足のむくみをとります。単独で用いられることはなく、慢性心不全では、<sup>エーシーイー</sup>ACE 阻害薬 / <sup>エーアルビー</sup>ARB / <sup>アーニイ</sup>ARNI、<sup>ベータ</sup>β遮断薬、<sup>エムアルエー</sup>MRA、<sup>エスジーエルティーツー</sup>SGLT2阻害薬などと併用します。

気になる点がありましたら医師にご相談ください。

## 2 心不全に合併する高血圧の治療

高血圧があると心不全がさらに悪化してしまいますので、血圧を下げる治療が必要です。

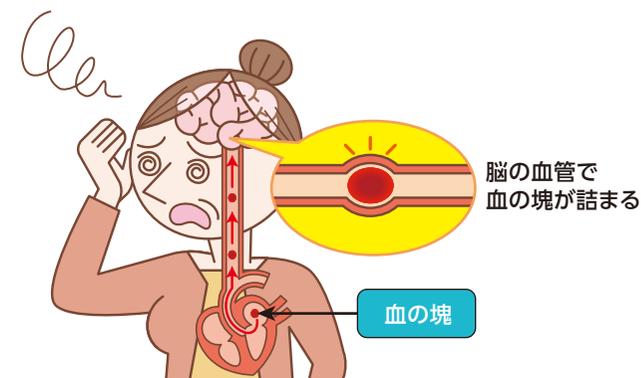
血圧を下げる目標値は、年齢・病態・合併症にかかわらず原則的に**診察室**ではかる場合は**130/80mmHg未満**、**家庭**ではかる場合は**125/75mmHg未満**です。

高血圧管理・治療ガイドライン2025 (JSH2025)より引用

## 3 心房細動時の抗凝固療法

心房細動は、心臓の心房という部分が普段よりもとても速く不規則に脈を打つ状態のことです。心房細動が起こる心臓では、内部に血の塊がでやすくなります。

できた血の塊は脳卒中の原因になりますので、血が固まりにくくなる薬を使用する抗凝固療法を行います。ただし、高齢の方では出血の危険性があるため、医師との相談が必要になります。



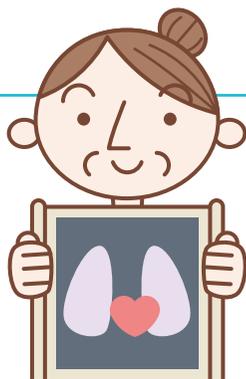


## 慢性心不全の検査

慢性心不全の評価は、症状にあわせていろいろな検査を組み合わせて行います。

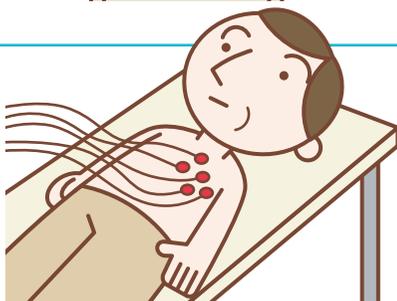
### 胸部レントゲン

心臓の大きさや形、水分がたまった状態(肺のうっ血)などを確認します。



### 心電図

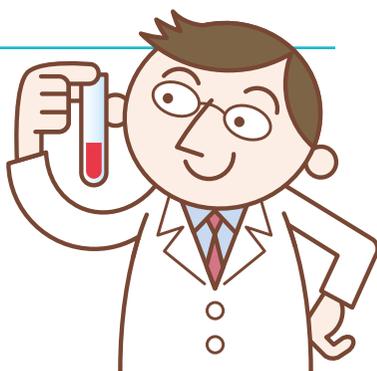
血の塊(血栓)ができやすい心房細動や、生命にかかわる不整脈がないかを調べます。



### 採血 (BNP、NT-proBNP)

採血項目の1つであるBNP、NT-proBNPという血液検査の値は、心臓に負担がかかると上昇します。

心不全の診断や治療の効果を判定するときに使いますが、年齢、腎機能などにも影響を受けますので、数値自体に個人差が大きい指標です。詳しくは医師にお尋ねください。



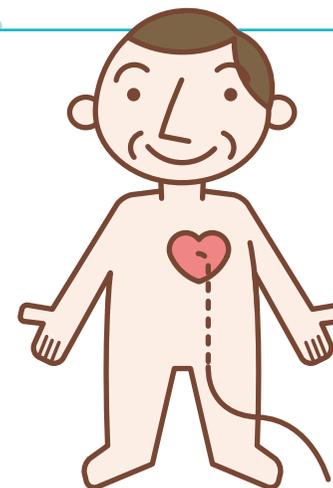
### 心臓超音波検査 (心エコー)

心不全の原因、心臓が収縮する力や拡張する力に異常がないかなどを調べます。



### 心臓カテーテル検査

手や足の血管からカテーテルという細い管を心臓まで入れ、心臓の内部の圧力などを測ります。また、カテーテルに造影剤を流し込むことで、心臓に栄養を送る冠動脈という血管の状態、左心室の大きさや動きなどを総合的に判断できます。



## よくある質問

### 生活

- Q 1 水分制限はどうすればよいですか？
- Q 2 塩分制限はどうすればよいですか？
- Q 3 タバコを吸ってはだめですか？
- Q 4 お酒を飲んでだめですか？
- Q 5 どのような食事パターンがよいですか？
- Q 6 ジョギング、ゴルフなどのスポーツはどうでしょうか？
- Q 7 安全な入浴は？
- Q 8 旅行は可能ですか？
- Q 9 家事をしてもよいですか？

### 体調

- Q10 気持ちが沈むのですが…
- Q11 睡眠時、呼吸が止まることがあると家族に言われます

### その他

- Q12 心房細動で抗凝固薬を内服していますが手術を受けるときは中止するのでしょうか？
- Q13 ワクチン接種は必要ですか？

## Q 1 水分制限はどうすればよいですか？

- A** 水分の取りすぎは注意が必要です。体重が増えず、呼吸困難やむくみがでない程度に水分を制限する事が大切です。1日1.5～2Lほどに水分を制限することもあります。脱水症状にならないように、水分制限を緩めることもあります。詳しくは医師にご確認ください。



## Q 2 塩分制限はどうすればよいですか？

- A** 塩分摂取は1日7g程度が理想とされていますが、あまり薄味にすると食欲が低下する場合があります。食欲が低下しない範囲で、可能な限り減塩してください。塩味がうすくて食が進まないのであれば、スパイスやハーブなどで味付けを工夫しましょう。



ラーメン 塩分約 6 g



カレー 塩分約 3.5 g

### Q 3 タバコを吸ってはだめですか？

#### A 禁煙は絶対に必要です。

肺気腫という病気の原因にもなります。また、タバコを吸い続けると心不全によって起きる息苦しさも、さらに悪化してしまいます。

どうしても禁煙できないようでしたら、専門的な指導をする禁煙外来の受診をお勧めします。



### Q 4 お酒を飲んでではだめですか？

#### A できるだけ禁酒しましょう。

余分な水分を取ることになりますし、つまみを食べることで塩分を取りすぎてしまうことにもなります。

どうしても飲酒する場合の1日の目安としては、ビールなら中びん1本(500mL)、日本酒なら1合までです。週に少なくとも2日は休肝日を作りましょう。

しかし、症状によっては飲んではいけない場合がありますので、医師にご相談ください。



### Q 5 どのような食事パターンがよいですか？

A 全粒穀物、野菜、果物や魚を中心とした食事が、心不全の患者さんにとって望ましいと考えられています。



### Q 6 ジョギング、ゴルフなどのスポーツはどうでしょうか？

A 適切な運動をすることで心不全の状態がよくなるのが、心臓リハビリテーションの研究で明らかにされています。

ただし、心臓を自己流で鍛えようとするのは大変危険です。自分にとってどのくらいが適度な運動にあたるのか、医師に相談してみましょう。特に、ジョギング、ゴルフなどのスポーツをする場合は、医師にご相談ください。



## Q7 安全な入浴は？

**A** 高温や深い浴槽では呼吸困難を起こす危険性が高まります。  
お湯は胸の半分がつかるぐらいまで、お湯の温度は40度、入浴の長さは10分以内としてください。  
息苦しいと感じる場合はシャワーだけにします。



## Q8 旅行は可能ですか？

**A** 旅行には長い距離の歩行、塩分や水分制限をしにくい食事、飲酒、介助者の不在、長時間の入浴のほか、薬の飲み忘れなど、心不全の状態を悪化させる要素がたくさんあります。  
旅行に行く前には必ず医師にご相談ください。

特に、飛行機の室内は普段の生活環境よりも気圧が低く、症状を悪化させる可能性があるため、心不全の患者さんは注意が必要です。



## Q9 家事をしてもよいですか？

**A** ふとんの上げ下ろし、部屋の掃除、風呂の掃除、買い物などは心臓に負担がかかりやすい作業です。  
息苦しさや疲れを感じる場合は控えた方がよいでしょう。



## Q10 気持ちが沈むのですが…

**A** 心不全の患者さんには、しばしばみられます。  
治療が必要な場合もありますので医師にご相談ください。



**Q** 11 睡眠時、呼吸が止まることがあると  
家族に言われます

**A** 心不全の患者さんでは、睡眠時に呼吸が少しのあいだ止まる  
無呼吸発作を生じることがあります。  
治療が必要な場合もありますので  
医師にご相談ください。



**Q** 12 心房細動で抗凝固薬を内服していますが  
手術を受けるときは中止するのでしょうか？

**A** 抗凝固療法を不用意に中断すると、心臓の中に血の塊ができ  
てしまうことがあります。抗凝固療法中であることを、手術を  
する医師とかかりつけ医師の両方に必ず伝えましょう。



**Q** 13 ワクチン接種は必要ですか？

**A** ワクチン接種をすることで、インフルエンザや新型コロナウイルス  
感染症にかかっても症状が軽くてすみ、万が一入院しても入院  
期間を短縮するといわれていますので、ワクチン接種をお勧め  
します。



## 連携医療機関連絡先

病院医師		かかりつけ医師	
病・医院名		病・医院名	
診療科		診療科	
医師名		医師名	
電話		電話	
病・医院名		病・医院名	
診療科		診療科	
医師名		医師名	
電話		電話	
病・医院名		病・医院名	
診療科		診療科	
医師名		医師名	
電話		電話	
病・医院名		病・医院名	
診療科		診療科	
医師名		医師名	
電話		電話	

緊急時対応に必要な情報です (必ず記入してください)

ふりがな  
あなたの氏名 \_\_\_\_\_ 男 / 女

生年月日

明・大・昭・平・西暦

年 月 日 ( 歳)

住 所

(〒 - )

緊急連絡先：家族 / 勤務先 ( )

電 話

( )

間柄：配偶者、その他 ( )

携 帯

( )

間柄：配偶者、その他 ( )