



不整脈が気になる方の自己チェック
症状記録手帳

監修：東邦大学 教授 池田隆徳

医院名

提供  トアイー

2011年7月作成 TLAO.K



氏名

さん

今日を健康に、明日を安心に

絶え間なく動き続ける私たちの心臓は、1分間に約5リットルの血液を全身に送り出す命のポンプ。ところが、ときにそのリズムが乱れ、動悸などの症状があらわれることがあります。

これは心臓自体の障害や他の病気の影響など、さまざまな健康上の問題が原因になっている場合があります、いわば体が発している注意信号ということができます。ですから、何か気になる症状を感じたら、ためらわずに医師の診察を受け、必要な治療を始めることが大切です。

<コメント>

症状と状況を←→で記入下さい

症状が出た時間帯を←→で示し、どんな状況だったかを記入します。

年	0	18時	24
1日			
2日		←→ 仕事	
3日			
4日		←→ 睡眠	
5日			
6日		←→ 食後	
7日			
8日			
9日		←→ 早朝	
10日			←→ 飲食

過ごすために



診察を受けるにあたっては、あなたがどんな時にどんな症状を感じたかをできるだけ詳しく伝えることが、正確な診断、そして適切な治療に役立つものです。この手帳にご自身の症状を記録して、診察の際に医師にお見せ下さい。

心の健康障害：メンタル的な事柄、例えば不安などがあてはまります。
 体の運動制限：身体的な動きの制限など、普段の日常生活や運動時の肉体的な制限などがあてはまります。

あてはまる症状に○をつけて下さい

脈が跳ぶ	動悸 (規則正しい)	動悸 (バラバラ)	胸部不快感	めまい	その他 ()	1分間の脈拍数	体の運動制限	心の健康障害
		○				120		かなり感じる
		○						かなり感じる
			○					多少感じる
			○					多少感じる
			○					多少感じる
			○					多少感じる

当てはまる症状に○をつけます。

症状が出たときの1分間の脈拍数を記録します。

当てはまるものを○で囲みます。

<コメント>

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい

年
月

0時	6時	12時	18時	24時
1日				
2日				
3日				
4日				
5日				
6日				
7日				
8日				
9日				
10日				
11日				
12日				
13日				
14日				
15日				
16日				
17日				
18日				
19日				
20日				
21日				
22日				
23日				
24日				
25日				
26日				
27日				
28日				
29日				
30日				
31日				

あてはまる症状に○をつけて下さい

脈が跳ぶ	動悸 (規則正しい)	動悸 (バラバラ)	胸部不快感	めまい	その他 ()	症状時の 1分間の脈拍数	体の運動制限	心の健康障害
							・かなり感じる	・かなり感じる
							・多少感じる	・多少感じる
							・あまり感じない	・あまり感じない
							・気にならない	・気にならない

