医院名

提供 トーアエイヨー

2011年7月作成　TLAO.K

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

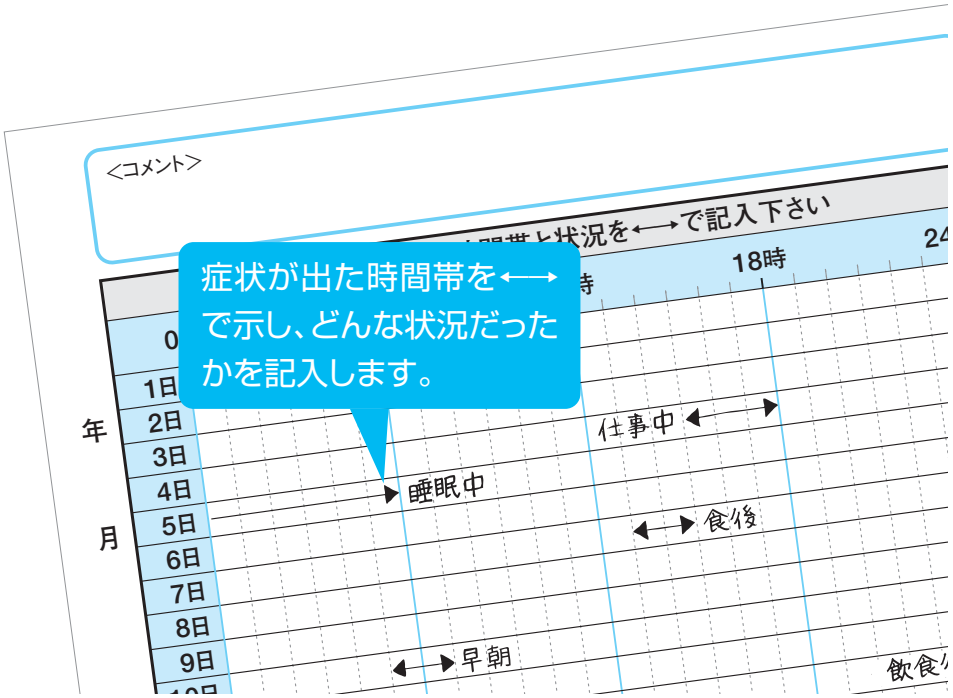
氏名

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。

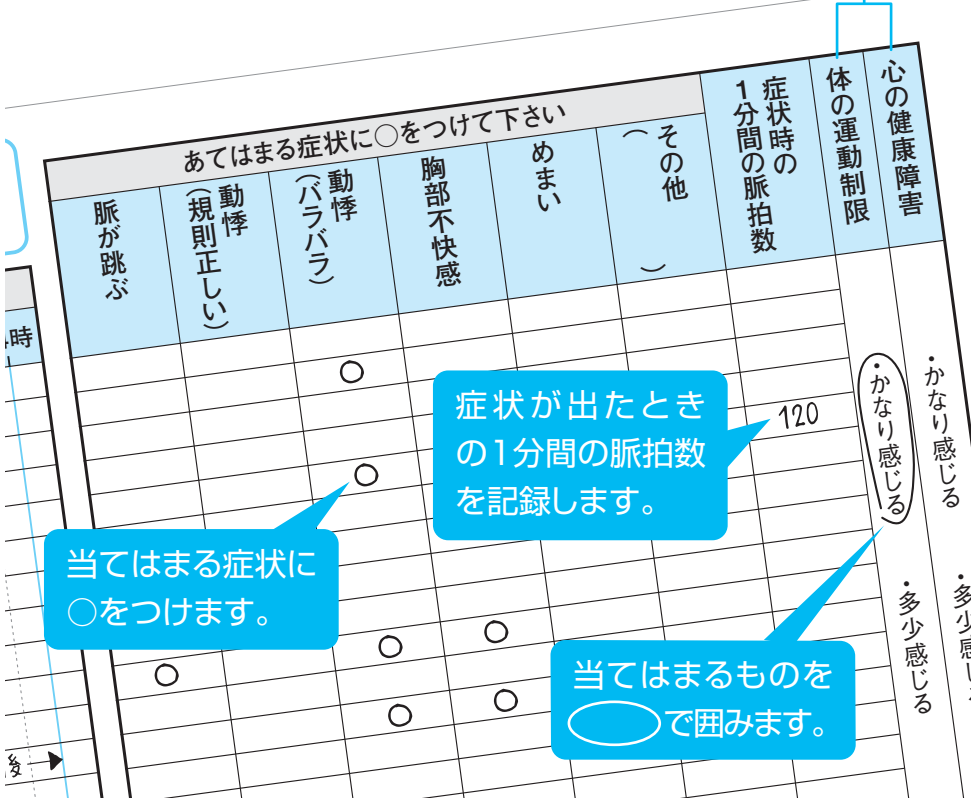
これは心臓自体の障害や他の病気の影響など、さまざまな健康上の問題が原因になっている場合があり、いわば体が発している注意信号ということができます。ですから、何か気になる症状を感じたら、ためらわずに医師の診察を受け、必要な治療を始めることが大切です。



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。



<コメント>

年

月

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい	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					

心の健康障害	体の運動制限	症状時の1分間の脈拍数	あてはまる症状に○をつけて下さい					
			その他（　　）	めまい	胸部不快感	動悸（バラバラ）	動悸（規則正しい）	脈が跳ぶ

<コメント>

年

月

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい	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					

心の健康障害	体の運動制限	症状時の1分間の脈拍数	あてはまる症状に○をつけて下さい					
			その他（　　）	めまい	胸部不快感	動悸（バラバラ）	動悸（規則正しい）	脈が跳ぶ

<コメント>

年

月

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい	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					

心の健康障害	体の運動制限	症状時の1分間の脈拍数	あてはまる症状に○をつけて下さい					
			その他（　　）	めまい	胸部不快感	動悸（バラバラ）	動悸（規則正しい）	脈が跳ぶ

<コメント>

年

月

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい	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					

心の健康障害	体の運動制限	症状時の1分間の脈拍数	あてはまる症状に○をつけて下さい					
			その他（　　）	めまい	胸部不快感	動悸（バラバラ）	動悸（規則正しい）	脈が跳ぶ

<コメント>

年

月

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい	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					

心の健康障害	体の運動制限	症状時の1分間の脈拍数	あてはまる症状に○をつけて下さい					
			その他（　　）	めまい	胸部不快感	動悸（バラバラ）	動悸（規則正しい）	脈が跳ぶ

<コメント>

年

月

症状が出た時間帯と状況を←→で記入下さい	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					

心の健康障害	体の運動制限	症状時の1分間の脈拍数	あてはまる症状に○をつけて下さい					
			その他（　　）	めまい	胸部不快感	動悸（バラバラ）	動悸（規則正しい）	脈が跳ぶ