

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。

		←→で記入下さい		24	
		時	18時		
年	0				
	1日				
	2日				
	3日				
	4日				
	月	5日			
		6日			
		7日			
		8日			
		9日			
10日					

睡眠中 ←→

仕事 ←→

食後 ←→

早朝 ←→

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					症状時の 1分間の 脈拍数	体の 運動制限	心の健康障害
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)			
		○					
		○			120		・かなり感じる ・かなり感じる
	○						・多少感じる ・多少感じる
			○				
			○				
			○				

症状が出たときの1分間の脈拍数を記録します。

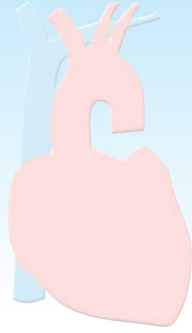
当てはまる症状に○をつけます。

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

	0時	6時	12時	18時	24時
年 月	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				



医院名

提供  トアエイヨ