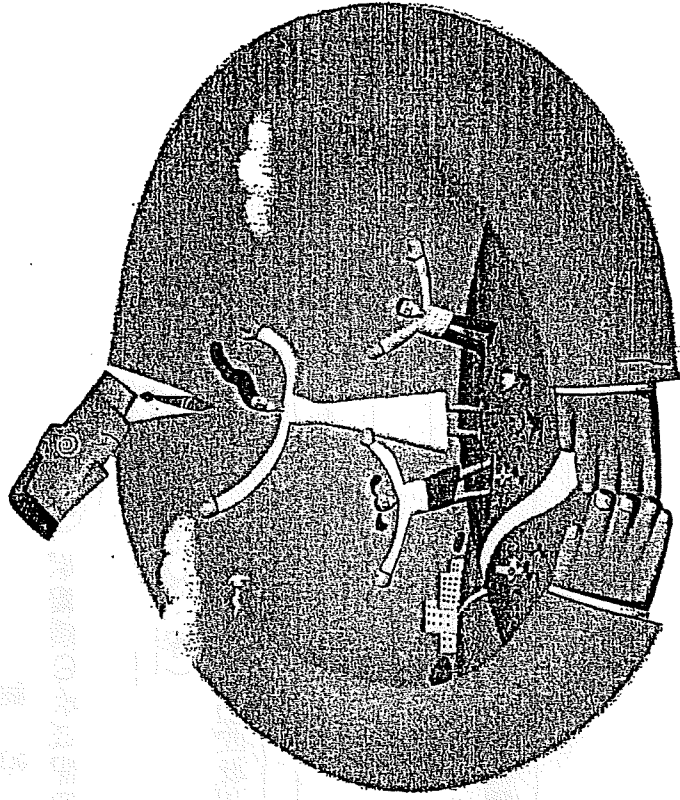


### Ⅲ 効果的な保健指導教材の作成

# 自己管理手帳

～正しい生活のペースをつかむために～



毎日の療養生活を支援してくれるのは誰ですか？

私はこの人のために良くなりたい。

写真を貼りましょう

病気が良くなるためにその人に伝えたいこと  
一緒にやってもらいたいことを書きましょう。

その人に「よろしく願います」と伝えましょう。

私の名前

住所 〒□□□□-□□□□□□

連絡先: 電話 \_\_\_\_\_  
携帯電話 \_\_\_\_\_  
電子メールアドレス \_\_\_\_\_  
F A X \_\_\_\_\_

生年月日

(明・大・昭)

日

月

年

自宅以外の連絡先 ①

名前: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

自宅以外の連絡先 ②

名前: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_

【急性期（はじめにかかった）病院】

病院名： \_\_\_\_\_

診療科： \_\_\_\_\_ 主治医： \_\_\_\_\_ 先生

住所： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【回復期にかかった病院】

病院名： \_\_\_\_\_

診療科： \_\_\_\_\_ 主治医： \_\_\_\_\_ 先生

住所： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【退院後のかかりつけ医療機関】

医療機関名： \_\_\_\_\_

診療科： \_\_\_\_\_ 主治医： \_\_\_\_\_ 先生

住所： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【脳卒中以外にかかっている医療機関 ①】

医療機関名： \_\_\_\_\_

診療科： \_\_\_\_\_ 主治医： \_\_\_\_\_ 先生

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【脳卒中以外でかかっている医療機関 ②】

医療機関名： \_\_\_\_\_

診療科： \_\_\_\_\_ 主治医： \_\_\_\_\_ 先生

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【ケアマネジャー】

事業所名： \_\_\_\_\_

担当者： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【訪問看護ステーション】

事業所名： \_\_\_\_\_

担当者： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【地域包括支援センター】

名称： \_\_\_\_\_

担当者： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

【デイサービス/デイケア】

施設名： \_\_\_\_\_

通所曜日： \_\_\_\_\_ 月・火・水・木・金・土・日

担当者： \_\_\_\_\_ (夜間・休日)

電話： \_\_\_\_\_

【かかりつけ薬局】

薬局名： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

営業時間： \_\_\_\_\_

私の脳卒中の型と起こした部位

医師に書いてもらおうか、医師に聞いて書きましょう。

【脳卒中の型】

- 心原性脳塞栓症    アテローム血栓性脳梗塞    ラクナ梗塞
- その他の脳梗塞 ( 大動脈原性    奇異性    脳動脈解離)
- 分類不能の脳梗塞
- 脳出血    くも膜下出血
- その他の脳血管障害( )

【脳卒中の部位】

- テント上    脳幹    小脳    多発
- ( 左    右    左右両方)

【脳卒中による機能障害】

- 麻痺    有 (右・左・左右両側)    無
- 失語    有 ( 運動性    感覚性    全失語)    無
- 半盲    有    無
- 高次機能障害    有 (    )    無
- 嚥下障害    有 (嚥下食・経管栄養・胃ろう)    無
- MMSE (    )    点)    無
- SDS (    )    点)    無
- 入院時 NIHSS (    )    点)    無
- 意識障害    有 (JCS    )    点)    無

その他の症状

[記入日 年 月 日]

【今後の予定】

手術の予定など (あれば具体的に)

【急変時の希望】

- できる限りの治療をしてほしい
- 延命治療はしてほしくない
- 苦しまないようにしてほしい
- その他 (具体的に)

これまでにかかった病気

病名	発症時の年齢

### ■私が脳卒中を起こした原因■

医師に書いてもらうか、医師に聞いて書きましょう。

#### 【病 気】

- 高血圧症
- 糖尿病
- 高コレステロール血症
- 不整脈
- 心臓病（不整脈以外）
- 腎臓病
- 脂肪肝/アルコール性肝障害
- その他

#### 【生活習慣（危険因子）】

- 過 食
- 多量飲酒
- 喫 煙（たばこ）
- 運動不足
- 水分不足
- 不規則な食事
- ストレス
- 過 労
- 便 秘
- 喫 煙
- その他

### ■私が守ること■

医師に書いてもらうか、医師と相談して書きましょう。

- 塩 分（1日            g）
- エネルギー摂取量（1日            kcal）
- タンパク質摂取量（1日            g）
- お酒を控える（                    ）
- 禁 煙
- 運 動・リハビリテーション
- ストレス管理
- 血圧測定（毎日 朝・夕）
- 自己血糖測定
- 体重測定（毎日 朝・夕）
- 足の手入れ（フットケア）
- その他（具体的に）



●検査データの記録②

6ヶ月間の変化を記録しましょう。

[ 年 ]

検査項目 検査項目 に 大 切 な	検査項目	望ましい値 (参考値)	私の 目標値	今の状態	
				月	日
血糖の状態	HbA1c	5.8%未満			
	空腹時の血糖値	110 mg/dl 未満			
	食後2時間の血糖値	140 mg/dl 未満			
肝臓の状態	AST (GOT)	11~33 IU/L			
	ALT (GPT)	6~43 IU/L			
	γ-GTP	(男) 10~50 IU/L (女) 9~32 IU/L			
腎臓の状態	血清クレアチニン (Cr)	(男) 0.6~1.1 mg/dl (女) 0.4~0.7 mg/dl			
	尿素窒素 (BUN)	8~22 mg/dl			
	尿中アルブミン	30 mg/日未満(蓄尿)			
	尿タンパク	(-) なし			
	ヘマトクリット(Ht)	(男) 40~50% (女) 35~45%			
	ヘモグロビン(Hb)	(男) 13.6~17.0 g/dl (女) 11.5~15.0 g/dl			
医師のコメント					

●尿中アルブミン、心電図、眼底検査は3ヶ月に1回、異常がなければ6ヶ月1回でよい。



【私が服用している薬】

くすりの名前	作用	気をつけること

【私が服用している薬】

くすりの名前	作用	気をつけること

【薬(処方)の変更】

変更日	変更内容	変更理由

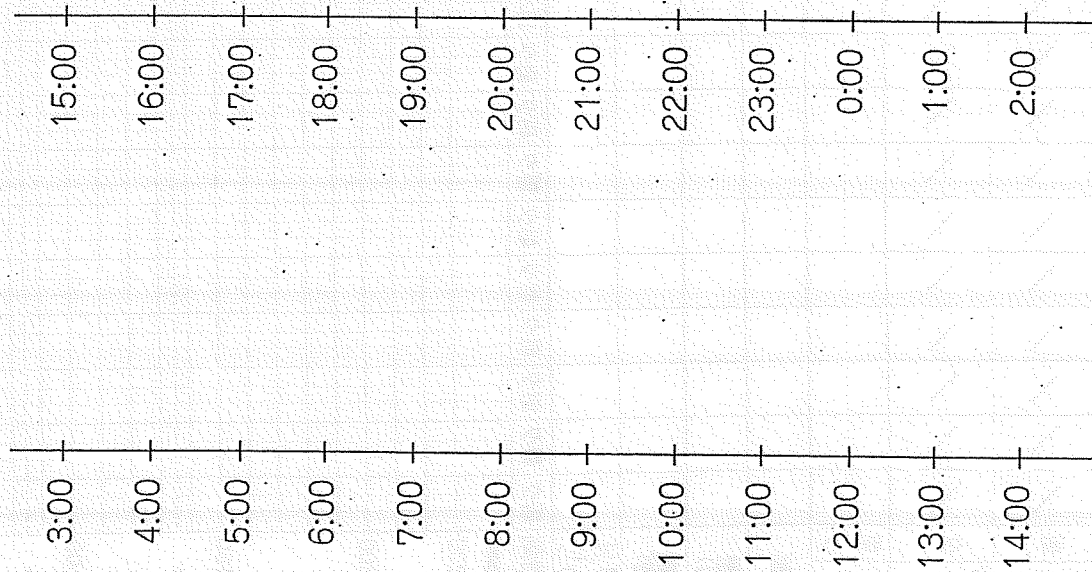
【アレルギーが出たことのある薬】


**抗凝血薬ワーファリンを服用している場合の注意点**

- 血が固まりにくくなるので、打撲や傷の際には注意。けがで出血したら医師にみてもらいましょう。
- まれに、からだのどこからかの出血があります。
- 飲み忘れても2回分を1回で飲んではいけません。
- 他の病院や他の診療科にかかる場合は、この薬を飲んでいることを忘れずに医師に伝えてください。
- 骨粗鬆症の薬のビタミンK製剤(グラケ-ー)とは併用できません。
- ビタミンKの豊富な食品は薬の効果を落とすことから、避けます。  
例:納豆、クロレラ、青汁、プロコラーゲンなどの大量接種は控えます。
- 多量のアルコールも、この薬の作用に影響します。控えましょう。
- 定期的に血液の固まり具合の検査を受けましょう。(プロトロンビン時間やトロンボテストなど)

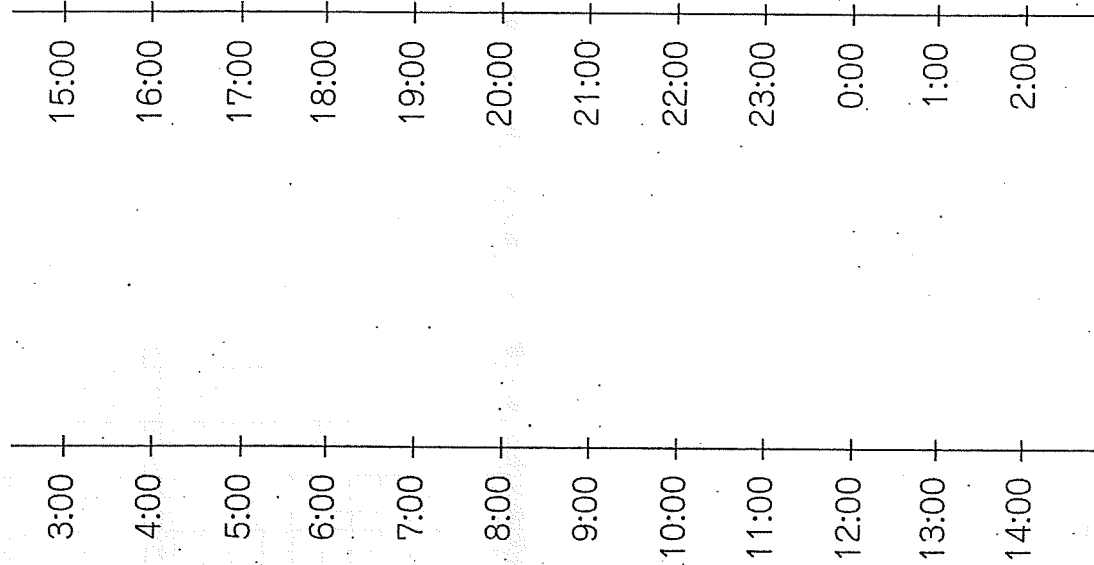
# 1日のスケジュールを見直しましょう

■これまでの過ごし方を詳しく書きましょう



# 【私の1日】

■運動を取り入れた過ごし方を書きましょう



# 毎日のチェック表

年 月

朝来 (起床後1時間以内) 夕 (就床前)

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	食事	運動	目標達成度 (%)	測定時刻
	朝	夕	朝	夕						
1	/	/	/	/						朝夕
2	/	/	/	/						朝夕
3	/	/	/	/						朝夕
4	/	/	/	/						朝夕
5	/	/	/	/						朝夕
6	/	/	/	/						朝夕
7	/	/	/	/						朝夕
8	/	/	/	/						朝夕
9	/	/	/	/						朝夕
10	/	/	/	/						朝夕
11	/	/	/	/						朝夕
12	/	/	/	/						朝夕
13	/	/	/	/						朝夕
14	/	/	/	/						朝夕
15	/	/	/	/						朝夕
16	/	/	/	/						朝夕
	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	食事	運動	目標達成度 (%)	測定時刻
	230									230
	200									200
	150									150
	135									135
	100									100
	85									85
	50									50

最高血圧 135 mmHg  
最低血圧 85 mmHg

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	食事	運動	目標達成度 (%)	測定時刻
	朝	夕	朝	夕						
17	/	/	/	/						朝夕
18	/	/	/	/						朝夕
19	/	/	/	/						朝夕
20	/	/	/	/						朝夕
21	/	/	/	/						朝夕
22	/	/	/	/						朝夕
23	/	/	/	/						朝夕
24	/	/	/	/						朝夕
25	/	/	/	/						朝夕
26	/	/	/	/						朝夕
27	/	/	/	/						朝夕
28	/	/	/	/						朝夕
29	/	/	/	/						朝夕
30	/	/	/	/						朝夕
31	/	/	/	/						朝夕
	150									150
	135									135
	100									100
	85									85
	50									50

最高血圧 135 mmHg  
最低血圧 85 mmHg

# 毎日のチェック表

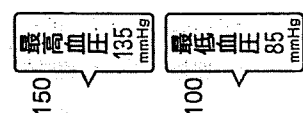
年 月

—○— 朝来 (起床後1時間以内) —●— 夕 (就床前)

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)	服薬	体重 (kg)	食事		運動		測定時刻	血圧値 (mmHg)
	朝	夕				朝食	夕食	運動	歩行		
1	/	/								朝夕	
2	/	/								朝夕	
3	/	/								朝夕	
4	/	/								朝夕	
5	/	/								朝夕	
6	/	/								朝夕	
7	/	/								朝夕	
8	/	/								朝夕	
9	/	/								朝夕	
10	/	/								朝夕	
11	/	/								朝夕	
12	/	/								朝夕	
13	/	/								朝夕	
14	/	/								朝夕	
15	/	/								朝夕	
16	/	/								朝夕	



測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)	服薬	体重 (kg)	食事		運動		測定時刻	血圧値 (mmHg)
	朝	夕				朝食	夕食	運動	歩行		
17	/	/								朝夕	
18	/	/								朝夕	
19	/	/								朝夕	
20	/	/								朝夕	
21	/	/								朝夕	
22	/	/								朝夕	
23	/	/								朝夕	
24	/	/								朝夕	
25	/	/								朝夕	
26	/	/								朝夕	
27	/	/								朝夕	
28	/	/								朝夕	
29	/	/								朝夕	
30	/	/								朝夕	
31	/	/								朝夕	



# 毎日のチェック表

年 月

朝来(起床後1時間以内) 夕(就床前)

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	目標達成度 (%)		測定時刻	血圧値 (mmHg)
	朝	夕	朝	夕			食事	運動		
1	/	/	/	/					朝	夕
2	/	/	/	/					朝	夕
3	/	/	/	/					朝	夕
4	/	/	/	/					朝	夕
5	/	/	/	/					朝	夕
6	/	/	/	/					朝	夕
7	/	/	/	/					朝	夕
8	/	/	/	/					朝	夕
9	/	/	/	/					朝	夕
10	/	/	/	/					朝	夕
11	/	/	/	/					朝	夕
12	/	/	/	/					朝	夕
13	/	/	/	/					朝	夕
14	/	/	/	/					朝	夕
15	/	/	/	/					朝	夕
16	/	/	/	/					朝	夕

最高血圧 135 mmHg

最低血圧 85 mmHg

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	目標達成度 (%)		測定時刻	血圧値 (mmHg)
	朝	夕	朝	夕			食事	運動		
17	/	/	/	/					朝	夕
18	/	/	/	/					朝	夕
19	/	/	/	/					朝	夕
20	/	/	/	/					朝	夕
21	/	/	/	/					朝	夕
22	/	/	/	/					朝	夕
23	/	/	/	/					朝	夕
24	/	/	/	/					朝	夕
25	/	/	/	/					朝	夕
26	/	/	/	/					朝	夕
27	/	/	/	/					朝	夕
28	/	/	/	/					朝	夕
29	/	/	/	/					朝	夕
30	/	/	/	/					朝	夕
31	/	/	/	/					朝	夕

最高血圧 135 mmHg

最低血圧 85 mmHg

# 毎日のチェック表

年 月

朝来 (起床後1時間以内) 夕 (就床前)

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (/分)		服薬	体重 (kg)	食事 目標達成度 (%)	運動 目標達成度 (%)	測定時刻	血圧値 (mmHg)
	朝	夕	朝	夕						
1	/	/	/	/					朝夕	
2	/	/	/	/					朝夕	
3	/	/	/	/					朝夕	
4	/	/	/	/					朝夕	
5	/	/	/	/					朝夕	
6	/	/	/	/					朝夕	
7	/	/	/	/					朝夕	
8	/	/	/	/					朝夕	
9	/	/	/	/					朝夕	
10	/	/	/	/					朝夕	
11	/	/	/	/					朝夕	
12	/	/	/	/					朝夕	
13	/	/	/	/					朝夕	
14	/	/	/	/					朝夕	
15	/	/	/	/					朝夕	
16	/	/	/	/					朝夕	

最高血圧 135 mmHg

最低血圧 85 mmHg

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (/分)		服薬	体重 (kg)	食事 目標達成度 (%)	運動 目標達成度 (%)	測定時刻	血圧値 (mmHg)
	朝	夕	朝	夕						
17	/	/	/	/					朝夕	
18	/	/	/	/					朝夕	
19	/	/	/	/					朝夕	
20	/	/	/	/					朝夕	
21	/	/	/	/					朝夕	
22	/	/	/	/					朝夕	
23	/	/	/	/					朝夕	
24	/	/	/	/					朝夕	
25	/	/	/	/					朝夕	
26	/	/	/	/					朝夕	
27	/	/	/	/					朝夕	
28	/	/	/	/					朝夕	
29	/	/	/	/					朝夕	
30	/	/	/	/					朝夕	
31	/	/	/	/					朝夕	

最高血圧 135 mmHg

最低血圧 85 mmHg



# 毎日のチェック表

年 月

○—朝来(起床後1時間以内) —●—夕(就床前)

測定日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
血圧 (mmHg)	朝	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	夕	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍 (分)	朝															
	夕															
服薬																
体重 (kg)																
食事																
運動																
測定時刻	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧値 (mmHg)	230															
	200															
	150															
	100															
	50															

最高血圧 135 mmHg  
最低血圧 85 mmHg

測定日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
血圧 (mmHg)	朝	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	夕	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
脈拍 (分)	朝															
	夕															
服薬																
体重 (kg)																
食事																
運動																
測定時刻	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
血圧値 (mmHg)	230															
	200															
	150															
	100															
	50															

最高血圧 135 mmHg  
最低血圧 85 mmHg

# 毎日のチェック表

年 月

○ 朝米 (起床後1時間以内) —●— 夕 (就床前)

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	食事		運動		測定時刻	血圧値 (mmHg)	
	朝	夕	朝	夕			朝食	夕食	運動	運動			
1	/	/	/	/							朝 夕		
2	/	/	/	/							朝 夕		
3	/	/	/	/							朝 夕		
4	/	/	/	/							朝 夕		
5	/	/	/	/							朝 夕		
6	/	/	/	/							朝 夕		
7	/	/	/	/							朝 夕		
8	/	/	/	/							朝 夕		
9	/	/	/	/							朝 夕		
10	/	/	/	/							朝 夕		
11	/	/	/	/							朝 夕		
12	/	/	/	/							朝 夕		
13	/	/	/	/							朝 夕		
14	/	/	/	/							朝 夕		
15	/	/	/	/							朝 夕		
16	/	/	/	/							朝 夕		
												230	
												200	
												150	
												135	
												100	
												85	
												50	

最高血圧 135 mmHg  
最低血圧 85 mmHg

測定日	血圧 (mmHg)		脈拍 (分)		服薬	体重 (kg)	食事		運動		測定時刻	血圧値 (mmHg)	
	朝	夕	朝	夕			朝食	夕食	運動	運動			
17	/	/	/	/							朝 夕		
18	/	/	/	/							朝 夕		
19	/	/	/	/							朝 夕		
20	/	/	/	/							朝 夕		
21	/	/	/	/							朝 夕		
22	/	/	/	/							朝 夕		
23	/	/	/	/							朝 夕		
24	/	/	/	/							朝 夕		
25	/	/	/	/							朝 夕		
26	/	/	/	/							朝 夕		
27	/	/	/	/							朝 夕		
28	/	/	/	/							朝 夕		
29	/	/	/	/							朝 夕		
30	/	/	/	/							朝 夕		
31	/	/	/	/							朝 夕		
												230	
												200	
												150	
												135	
												100	
												85	
												50	

最高血圧 135 mmHg  
最低血圧 85 mmHg

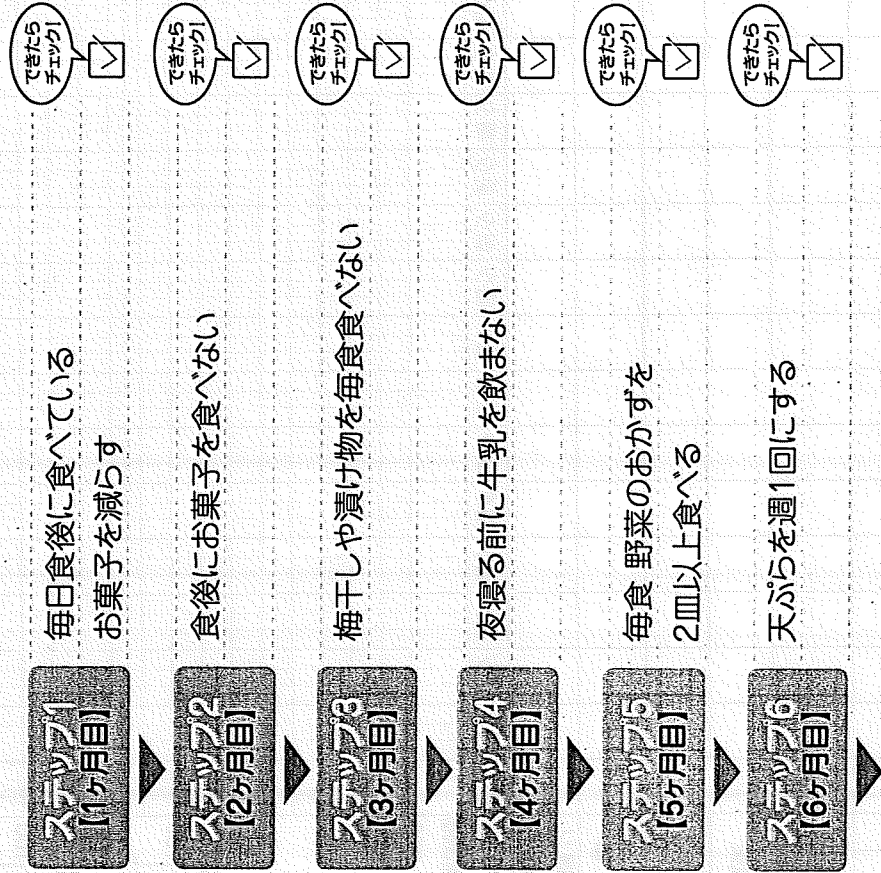


# 1

## 自己解析から改善目標を立てる

### 食生活

● 具体的な目標達成例

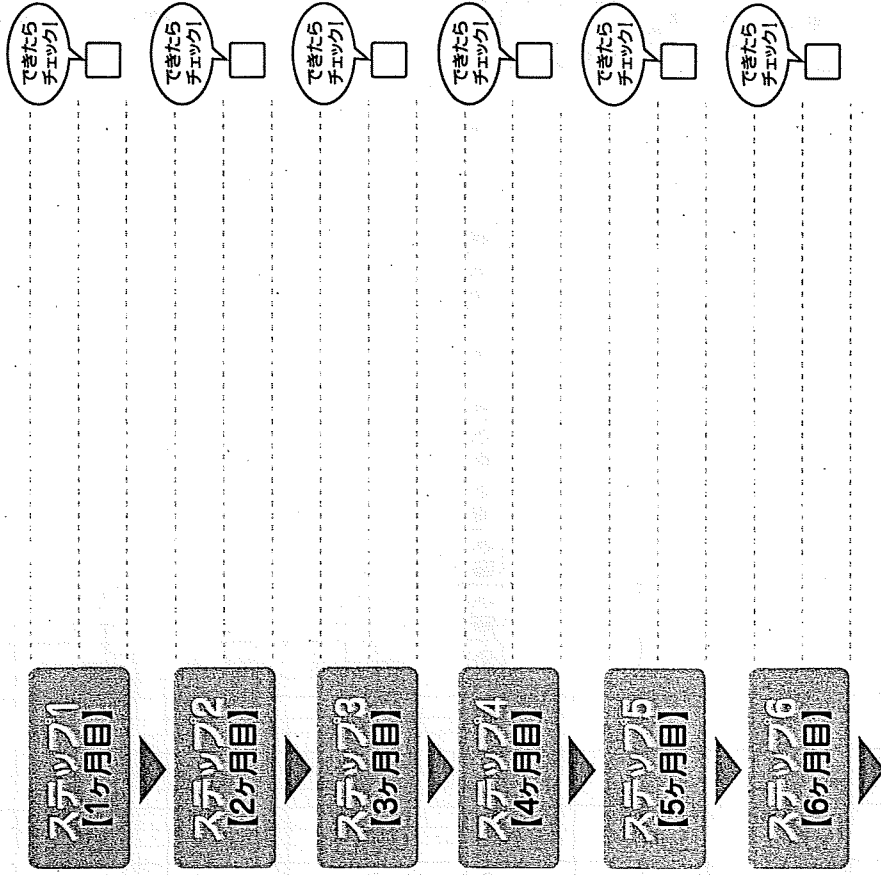


● 目標達成時にしたいこと(自分へのご褒美)

前からほしかったセーターを買う。

## 自分で実際に目標を立てましょう

● 左ページを参考に記入しましょう。



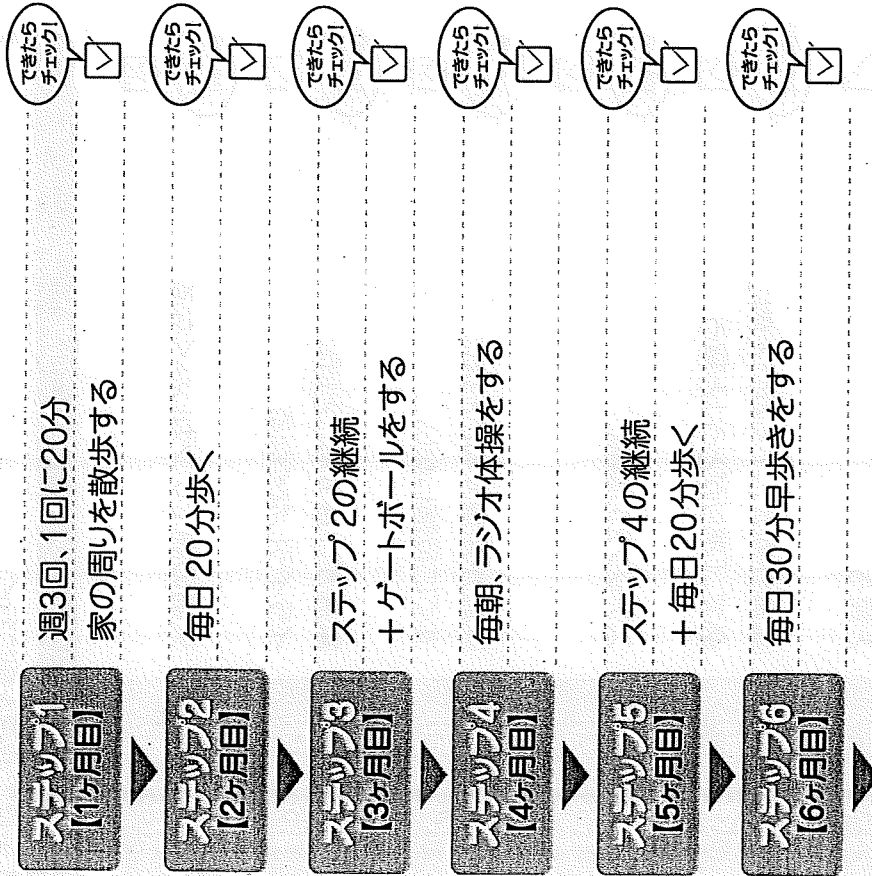
● 目標達成時にしたいこと(自分へのご褒美)

# 2

## 自己解析から改善目標を立てる

運 動

● 具体的な目標達成例

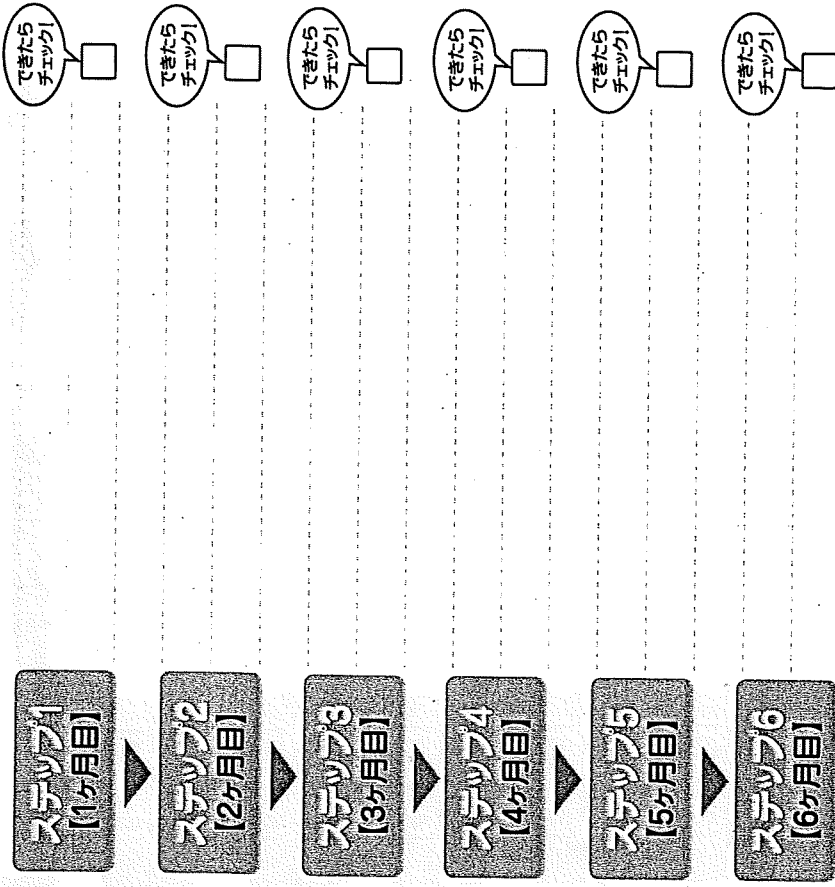


● 目標達成時にしたいこと (自分へのご褒美)

孫と動物園に行く

## 自分で実際に目標を立てよう

● 左ページを参考に記入しましょう。

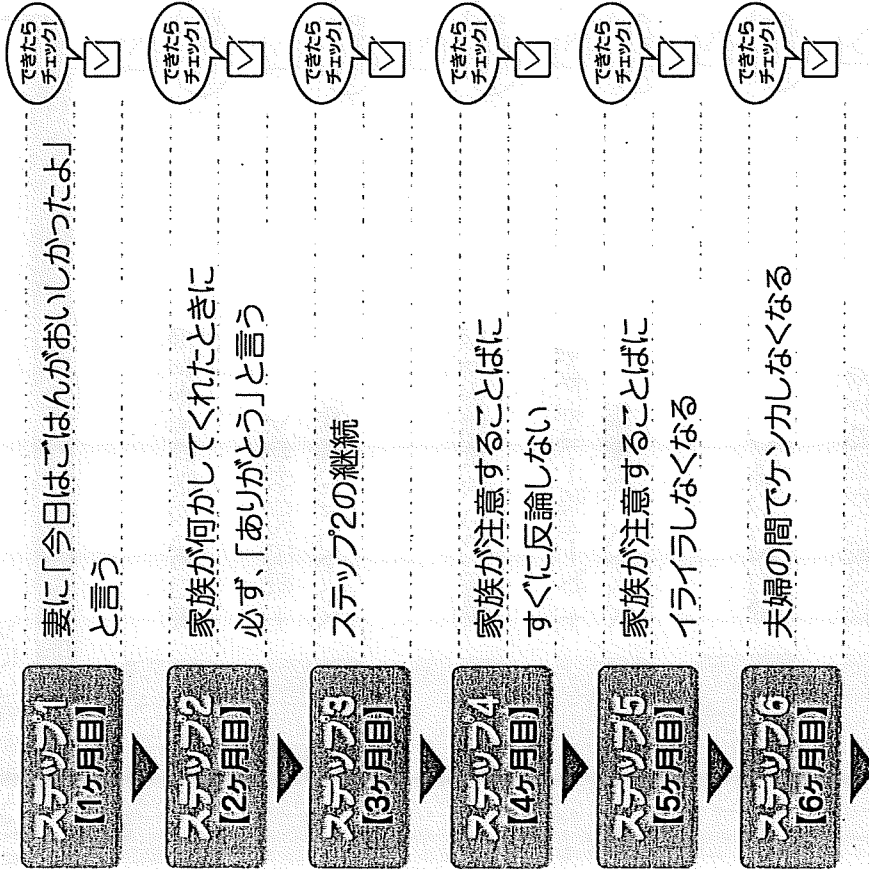


● 目標達成時にしたいこと (自分へのご褒美)

# 3

## 自己解析から改善目標を立てる

ストレス管理 ● 具体的な目標達成例

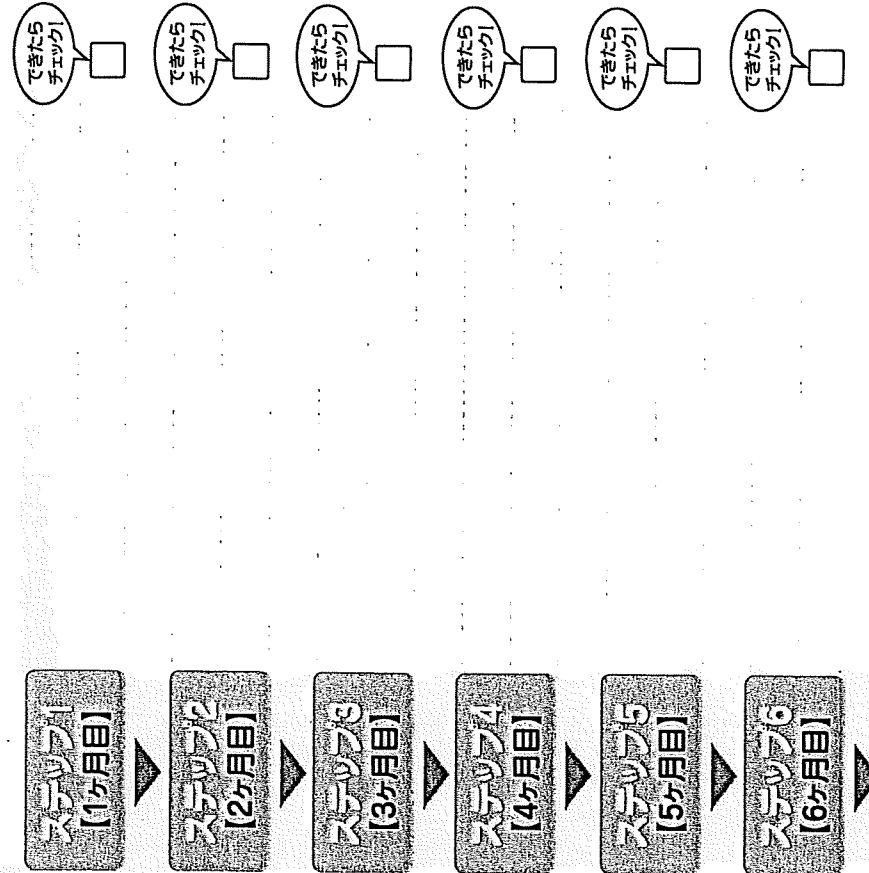


●目標達成時にしたいこと(自分へのご褒美)

夫婦で映画を観に行く

## 自分で実際に目標を立てよう

●左ページを参考に記入しましょう。



●目標達成時にしたいこと(自分へのご褒美)

プログラムテキスト

# 脳卒中の再発を防ぎ 自分を取りもどすための プログラム

