St. Luke's International University Repository

呼吸生き息き療養日誌 -
慢性呼吸不全・HOTと日常生活の記録 -

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2024-03-18
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 亀井, 智子
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/0002000156

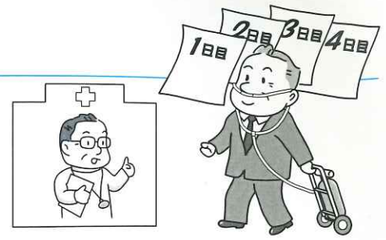
呼吸生き息き療養日誌

ー慢性呼吸不全・HOTと日常生活の記録ー

あなたご自身の写真を貼りましょう

NO.	年　月　日～　年　月　日
氏　名	

呼吸生き息き療養日誌



療養日誌記入の手びき

在宅酸素療法（HOT）や、喘息、その他の呼吸器疾患とうまくつき合うためには**「ご自身の健康は自分で管理する」**という意識に立って生きいきと前向きに日常生活を送ることが大切です。

ご自身の健康管理のために、**「療養日誌」**をつけるとよいでしょう。

この日誌はあなた自身の記録です。日誌を記入することで、

- **健康状態を毎日チェックできます。**
- **体の変化を記録して、ご自身の変化のパターンを理解します。**
- **月に１度の受診時に、医師に見せ、日常生活の様子や、服薬について正確に把握して、治療の参考にしてもらいます。**
- **医師の往診、訪問看護やホームヘルパーによる家事援助などを受けている方は訪問の際に見せたり、専門職の方に記入してもらいましょう。**
- **毎日の記録はあなた自身の日記でもあります。その日の出来事なども記入しましょう。**
- **医師や看護師に聞きたいこと、薬や酸素の変更などは、右上の覧にメモしておきましょう。**

あなたのお薬一覧

薬の見本と名称	作　用	飲み方・使い方				注意すること
		朝	昼	晩	就寝前	

<記入例>

月／日(曜日)			3/31 (金)		4/1 (土)		
天気			☀ ☁ ☂		☀ ☁ ☂		日にち曜日を記入し、天気にマルをつけましょう。
酸素胞和度(SPO2)			98 %		97 %		記入しましょう。
脈			75 回／分		80 回／分		
体温			38.0 37.5 37.0 36.5 36.0				体温をグラフにしましょう。
血圧			120／70 mmHg		124／72 mmHg		記入しましょう。
ピークフロー			350 mℓ／分		300 mℓ／分		
自覚症状	せき		多・(普)・少		多・(普)・少		マルをつけましょう。
	たん	量	多・(普)・少		多・(普)・少		
		色	透明・(白)・黄・血痰・(その他)		透明・(白)・黄・血痰・(その他)		
	息切れ	運動時	強・(普)・軽		強・普・(軽)		
		安静時	強・(普)・軽		強・(普)・軽		
	むくみ		有(　　)・(無)		有(　　)・(無)		
	頭痛		有・(無)		有・(無)		
	どうき		有・(無)		有・(無)		
日常生活	睡眠	夜間	6 時間		5.5 時間		睡眠・ひるねの時間を記入しましょう。
		ひるね	50 分		40 分		
	食欲		(有)・無		(有)・無		マルをつけましょう。
	尿の量・回数		多・(いつもと同じ)・少		(多)・いつもと同じ・少		
	入浴		(有)・シャワーのみ・無		有・(シャワーのみ)・無		
	外出・散歩		(有)(30 分)・無		(有)(50 分)・無		
	服薬・吸入		(した)・しない		(した)・しない		
	呼吸体操・運動		(した)(　　)・しない		した(　　)・(しない)		
その他	機器のチェック		(した)・しない		(した)・しない		
	酸素吸入時間・量		24 時間	1 ℓ／分	24 時間	1 ℓ／分	記入しましょう。
今日の気分や満足度			😄・(😊)・😐・☹・😡		😄・😊・(😐)・☹・😡		気分にあてはまるマークにマルをつけましょう。
身体や心の状態の気になる変化			特に変わらない		少しだるい		その日の心身の状態を記入しましょう。
ひとこと日記			桜が満開で、散歩して気分がよかった。		受診日。内服薬が1種類増えた。		その日起きたことなどを記入しましょう。

月／日(曜日)	／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂
酸素胞和度(SPO₂)	%	%	%	%	%	%	%
脈	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0							
血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状 せき	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状 たん 量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状 たん 色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状 息切れ 運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状 息切れ 安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状 むくみ	有(　)・無	有(　)・無	有(　)・無	有(　)・無	有(　)・無	有(　)・無	有(　)・無
自覚症状 頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 どうき	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活 睡眠 夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活 睡眠 ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活 食欲	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活 尿の量・回数	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活 入浴	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活 外出・散歩	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無
日常生活 服薬・吸入	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活 呼吸体操・運動	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない
その他 機器のチェック	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他 酸素吸入時間・量	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度	😄・😊・😐・☹・😭	😄・😊・😐・☹・😭	😄・😊・😐・☹・😭	😄・😊・😐・☹・😭	😄・😊・😐・☹・😭	😄・😊・😐・☹・😭	😄・😊・😐・☹・😭
身体や心の状態の気になる変化							
ひとこと日記							

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　)曜日

ワンポイントメモ

息を吸う呼吸筋のストレッチ

●息を吸う筋肉(首の前面、胸の上部)を伸ばします。

1. 両手を胸にあてて息をゆっくりと吐きます。
2. 横隔膜呼吸で鼻から息をゆっくりと吸いながら、あごを前上方に突き出し、首の前面と胸の上部の筋肉を伸ばし、胸にあてた手で、胸を押し下げるようにします。
3. 口すぼめ呼吸で再度ゆっくりと息を吐き出し、もとの姿勢に戻します。

月／日(曜日)	／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気							
酸素胞和度(SPO₂)	%	%	%	%	%	%	%
脈	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0							
血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状 せき	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状 たん 量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状 たん 色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状 息切れ 運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状 息切れ 安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状 むくみ	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状 頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 どうき	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活 睡眠 夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活 睡眠 ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活 食欲	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活 尿の量・回数	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活 入浴	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活 外出・散歩	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活 服薬・吸入	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活 呼吸体操・運動	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他 機器のチェック	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他 酸素吸入時間・量	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度							
身体や心の状態の気になる変化							
ひとこと日記							

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

便秘を防ぐ食べ物

便秘を防ぐには次のようなことに注意しましょう。

食物繊維をたっぷりとりましょう

食物繊維は野菜、海藻、果物、豆、穀物に多く含まれています。
野菜類は煮て食べたほうが量が多くとれます。
玄米などにはビタミン、ミネラルと共に多量の食物繊維が含まれています。

月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO₂)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

おいしいお茶の入れ方

お茶、汁物など合わせて、1日1500mℓの水分をとりましょう。

■用意するもの

- ●お持ちの茶葉…1人分約5g
- ●急須
- ●湯のみ
- ●お湯(湯冷まし)…1人分180～200CC

※お茶の量はティースプーンや大さじを使って量ると便利です。ティースプーン軽く山盛りで2g、山盛りで3g、大さじで5～6gです。1人分は約2～3gですが、1人で飲む場合は少し多めで5gがいいでしょう。

入れ方

STEP 1　①お湯を沸かして沸騰したら弱火にして2～3分沸かし続ける。

STEP 2　②急須と湯飲みは温めておく。

STEP 3　③急須に入れる人数分の茶葉を入れる。

STEP 4　④沸かしたお湯を湯冷ましを使って80℃まで冷ます。
一度移すことで10℃温度は下がりますので、湯冷ましを上手にお使いください。

※湯冷ましが無い場合、湯のみでお湯をさましてお使いください。

月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO₂)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 (38.0 / 37.5 / 37.0 / 36.5 / 36.0)									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

季節の食べ物

—夏—

トマト

トマトの赤い色のもとになっているリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化防止、美肌作用がある。また水溶性食物繊維ペクチンが多く、便秘改善や老廃物の排出促進に役立ち、生活習慣病の予防に効果的。

枝豆

タンパク質、ビタミンB1・B2、カルシウム、食物繊維、鉄分が豊富。枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンは、ビタミンとともにアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けるため、飲みすぎ、二日酔いの防止に役立つ。

ブロッコリー

ガン予防、風邪予防、美容に効果があるビタミンCがレモンの約2倍。葉酸も多く、貧血予防、動脈硬化予防にも効果的。長くゆでるとせっかくのビタミンCが壊れてしまうので、少しかためにゆでるとよい。

つるむらさき

ビタミンC、カロチン、鉄分、カルシウムが豊富。骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防するカルシウムはほうれん草の約4倍。疲労回復のビタミンB群、むくみ改善のカリウム、便秘予防の食物繊維など様々な栄養素を多く含む。

にんにく

胃腸の働きを促進するアリシンを含み、食欲不振の解消に効果絶大。また、体内の栄養素をエネルギーに変え、疲労を防止するビタミンB1の働きを高めるスコルジニンは深刻な冷え性、不眠症にも効果的。

月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO₂)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

息苦しくならない食事の工夫

胃や腸内でガスが発生しやすい食品は息苦しさを増しますので避けましょう。

◆ガスが発生しやすい食品◆

月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO2)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

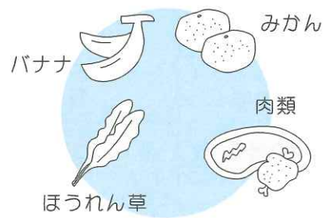
処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

利尿剤を服用している方は、カリウムを多く含む食品を摂りましょう。



利尿剤とともにカリウムが排泄されるため、カリウムを多く含む食品で補給しましょう。

ステロイド薬を服用している方は、カルシウムを多く含む食品を摂りましょう。

ステロイド服用中は骨がもろくなる副作用に注意し、カルシウムの多い食品を摂りましょう。

月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO₂)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分	時間 ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

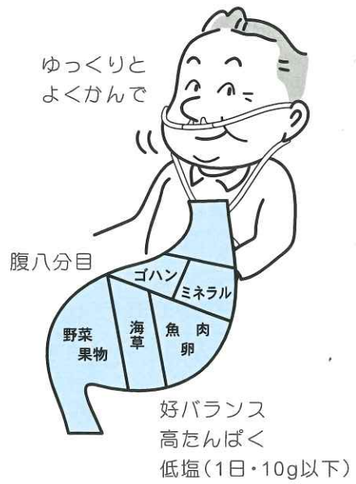
体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

息苦しくならない食べ方の工夫

偏食をしないで、バランスのとれた食事をとりましょう。



・水分を取ることは、食物を消化する、排泄する、痰などの分泌物を出しやすくすることなどにとって大事です。

・楽しい雰囲気で食事をし、食前食後に休息をとりましょう。

月／日(曜日)		／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気								
酸素飽和度(SPO2)		%	%	%	%	%	%	%
脈		回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0								
血圧		mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー		mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん 量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん 色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ 運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ 安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠 夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠 ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度								
身体や心の状態の気になる変化								
ひとこと日記								

主治医や看護師への質問

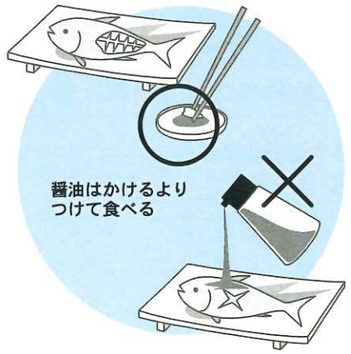
処方薬・その他の変更など

体重	kg
測定:(　　)曜日	

ワンポイントメモ

塩分をひかえる方法（1日10g以下）

- 醤油はかけるよりつけて食べる。
- 漬物は少なめにする。
- 塩分の多い調味料は少なくする。
- インスタント食品、加工品（練り製品、干し物）はできるだけさける。
- 味噌汁は薄味にする。
- めん類のときは汁は飲まないようにする。
- 塩辛い物が好物の人は、塩分を極力減らす。
- 酢やレモン汁、すだちなどを利用する。



月／日(曜日)	／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂	☀ ☁ ☂
酸素胞和度(SPO₂)	%	%	%	%	%	%	%
脈	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0							
血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状 せき	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状 たん 量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状 たん 色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状 息切れ 運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状 息切れ 安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状 むくみ	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状 頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状 どうき	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活 睡眠 夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活 睡眠 ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活 食欲	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活 尿の量・回数	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活 入浴	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活 外出・散歩	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無	有(　分)・無
日常生活 服薬・吸入	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活 呼吸体操・運動	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない	した(　)・しない
その他 機器のチェック	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他 酸素吸入時間・量	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度	😄・😊・😐・☹・😡	😄・😊・😐・☹・😡	😄・😊・😐・☹・😡	😄・😊・😐・☹・😡	😄・😊・😐・☹・😡	😄・😊・😐・☹・😡	😄・😊・😐・☹・😡
身体や心の状態の気になる変化							
ひとこと日記							

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

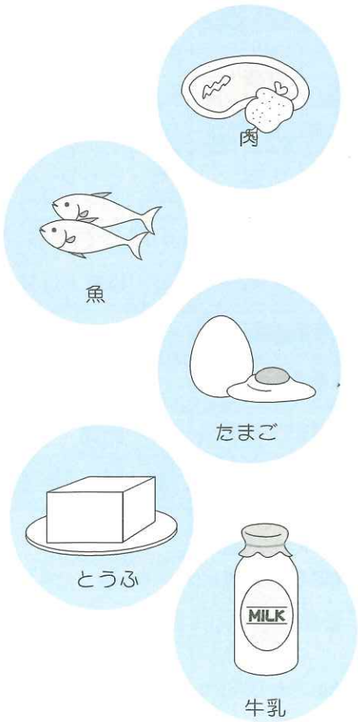
体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

高タンパクの食べ物

高タンパク食は息切れを防ぎます。



月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO₂)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 (38.0 / 37.5 / 37.0 / 36.5 / 36.0)									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
その他	酸素吸入時間・量		ℓ／分	ℓ／分	ℓ／分	ℓ／分	ℓ／分	ℓ／分	ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

酸素ボンベの使用可能時間

連続使用時間の目安

使用流量(ℓ/分) ＼ 充てん量(ℓ)	100ℓ	200ℓ	300ℓ	400ℓ	500ℓ
0.5	3時間	6時間	9時間	12時間	15時間
1.0	1.5時間	3時間	4.5時間	6時間	7.5時間
2.0	45分	1.5時間	2時間	3時間	3.5時間
3.0	30分	1時間	1.5時間	2時間	2.5時間
4.0	20分あまり	45分	1時間あまり	1.5時間	110分
5.0	15分	35分	50分	70分	1.5時間

携帯用酸素を使う時は、酸素節約装置をつけるとこの時間の約３倍の時間長持ちします。

ボンベが満タンの時の連続使用可能時間は、以下の式で求められます。

$$\text{おおよその連続使用可能時間} = \frac{\text{ボンベの充てん量}(\ell)\times 0.9(☆)}{\text{毎分の酸素吸入量}(\ell)\times 60(分)}$$

(☆)ロスを1割と仮定した場合

例）400ℓの酸素ボンベで、
毎分1ℓ酸素吸入した場合の使用可能時間

400(ℓ)×0.9÷1(ℓ)×60分=6時間

今使っているボンベの充てん量(酸素が詰められている量)は、酸素業者に聞けば分かります。

月／日(曜日)		／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気								
酸素胞和度(SPO₂)		%	%	%	%	%	%	%
脈		回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 38.0 37.5 37.0 36.5 36.0								
血圧		mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー		mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん 量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん 色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ 運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ 安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠 夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠 ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分	時間　ℓ／分
今日の気分や満足度								
身体や心の状態の気になる変化								
ひとこと日記								

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

食べ物に含まれる塩分量

<1日10g以下が目安です>

- インスタントラーメン1杯……6g
- かけそば・うどん1杯……4.5g
- カレーライス1皿……4g
- 食パン小切2枚……1g
- 味噌汁1杯……1.5g
- 梅干し中1個……1.5～2g
- 塩さけ（1切）……4.5g
- たくあん2切……1.4g
- バター（小さじ2杯）……0.2g
- ソース（小さじ2杯）……0.8g
- サラダ（中皿1杯）……0.8～1g
- おひたし（小鉢1杯）……1.2～1.5g

月／日(曜日)			／　(日)	／　(月)	／　(火)	／　(水)	／　(木)	／　(金)	／　(土)
天気									
酸素胞和度(SPO₂)			%	%	%	%	%	%	%
脈			回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分	回／分
体温 (38.0 / 37.5 / 37.0 / 36.5 / 36.0)									
血圧			mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
ピークフロー			mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分	mℓ／分
自覚症状	せき		多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	量	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少	多・普・少
自覚症状	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)	透明・白・黄・血痰・(その他)
自覚症状	息切れ	運動時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	息切れ	安静時	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
自覚症状	むくみ		有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無	有(　　)・無
自覚症状	頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
自覚症状	どうき		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	睡眠	夜間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
日常生活	睡眠	ひるね	分	分	分	分	分	分	分
日常生活	食欲		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
日常生活	尿の量・回数		多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
日常生活	入浴		有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
日常生活	外出・散歩		有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無	有(　　分)・無
日常生活	服薬・吸入		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
日常生活	呼吸体操・運動		した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない	した(　　)・しない
その他	機器のチェック		した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない	した・しない
その他	酸素吸入時間・量		時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分	時間 / ℓ／分
今日の気分や満足度									
身体や心の状態の気になる変化									
ひとこと日記									

主治医や看護師への質問

処方薬・その他の変更など

体重　　kg

測定:(　　)曜日

ワンポイントメモ

季節の食べ物

—秋・冬—

白菜

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルの他に、血栓予防や消化促進効果のあるイソチオシアネートを含有。風邪の予防、便秘の改善、利尿作用、動脈硬化・ガン予防に。

牡蠣（かき）

血圧、血中のコレステロール値を下げ高血圧症や動脈硬化の防止に役立つといわれるアミノ酸の一種タウリンが多い。ミネラルやビタミン類も豊富であり、鉄欠乏性貧血の予防効果もある。

かぶ

消化酵素ジアスターゼやビタミンCが豊富。みかん・りんごなどと一緒に葉をジュースにして飲むと、吹き出物や腫れ物に効果がある。胃にやさしいので、血圧の低い人、食の細い人、お年寄りにお勧め。

かぼちゃ

老化防止のビタミンEや細胞の老化、ガン予防のβカロチンが豊富。免疫力を強化し、細菌やウイルスから身体を守る効果がある。便秘を改善し大腸ガン・糖尿病の予防効果がある食物繊維も多い。

みかん

栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。みかん2個で大人1日分のビタミンCが摂れる。みかんの白いすじには食物繊維が豊富に含まれるので、なるべく取り除かずに食べることをお勧め。

柿

ビタミンC・K・B1・B2、カロチン、タンニン、ミネラルが多い。柿のビタミンCとタンニンが血液中のアルコール分の排出に効果あり。
柿の葉は昔から健康茶として利用されている。

呼吸生き息き療養日誌

―慢性呼吸不全・HOTと日常生活の記録―

シリーズ 1　呼吸のしくみと呼吸の病気

シリーズ 2　在宅酸素療法（HOT）を始めるために

シリーズ 3　安定した療養生活を送るために

シリーズ 4　からだのチェック方法

シリーズ 5　在宅酸素療法のための療養支援遠隔看護支援システム（LMS-HOT）の活用法

シリーズ 別冊　呼吸生き息き療養日誌ー慢性呼吸不全・HOTと日常生活の記録ー

シリーズ 別冊　呼吸生き息き療養日誌

製作・著作　聖路加看護大学助教授　亀井智子

慢性呼吸不全・HOTとうまくつき合うための支援館
http://www.kango-net.jp/paxhot_vi/index.html
この療養日誌の請求は、03-5550-2283亀井研究室へご連絡ください。
この冊子は聖路加看護大学21世紀COEプログラムによる助成を得て製作した。
不許複製