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

-慢性呼吸不全·HOTと日常生活の記録-

あなたご自身の写真を貼りましょう





NO.	年	月	日~	年	月	B
氏 名						

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

茶の日本と夕称	作田		飲み方・	注意すること		
条の兄中にも柳	IF H	朝	昼	晚	就寝前	江思りること
ž						
x.						
2						
	薬の見本と名称		楽の見本と名称	楽の見本と名称	楽の見本と名称 作 用 朝 昼 晩	楽の見本と名称 1作 用

記入例>

<記	入例>							
F	1/日(曜	目)	3/31	(金)	4/1	(土)		日にち曜日を記入し、
	天気			P	☆ ○	Ŷ		天気にマルをつけましょう。
酸素	胞和度(SPO ₂)	98	%	97	%		- 記入しましょう。
	脈		75	回/分	80	回/分		ш/\ОХОХ J.
	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	-	
۲	ニークフロ		350	ml/分	300	ml/分		- 記入しましょう。
	t.	き	多・普	• 少	多・普	• 少		
	+ /	量	多・普	• 少	多・普	• 少	-	
自	たん	色	透明白黄血	_{変。} その他	透明白黄・血	痰• ₍ その他	-	
覚		運動時	強・普	• 軽	強・普	· <u>軽</u>		- マルをつけましょう。
症状	息切れ	安静時	強・普	• 軽	強・普	• 軽	-	1
4/	₽<	(有() · (##)	有() · (#)	-	
	頭	痛	有 • ((有・((#)	_	
	<u>-</u> تع	うき -	有・((EXAMPLE 2)	有 •(#	-	
	睡眠	夜間	6	時間	5.5	時間		睡眠・ひるねの時間を
	U-LUX	ひるね	50	分	40	分		「記入しましょう。
日常	食	欲	有・	無	旬・	無	-	
生	尿の量	•回数	多くいつもと	同じ 少	多・いつもと	:同じ・少	-	
活	λ:	浴	有・シャワー	のみ・無	有シャワー	- のみ・無	-	
	外出•	散步	有(30 %	分)・無	有(50	分)・無	-	- マルをつけましょう。
	服薬•	吸入	したし	ない	(E)·L	ない	-	
	呼吸体抗	澡•運動		・しない	した()	· (til)	-	,
その	機器のう	チェック	したし	ない	(1 <u>5</u>)· L	ない		
他	酸素吸入	、時間·量	24 時間	1 0/分	24 時間	1 0/分	-	- 記入しましょう。
今E	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。
	*や心の		特に変わらた	I ()	少しだるい		-	- その日の心身の状態を 記入ましょう。
			桜が満開で、		受診日。			
. 7	ひとこと	日記	散歩して気が		内服薬が1種	類	-	_ その日起きたことなどを 記入しましょう。
			よかった。		増えた。			11

F.	1/日(曜	目)	/		(日)	/		(月)	/		(火)	/		((水)
	天気		-\ \	\bigcirc	· 😙	\		> ^	- \ \\	\bigcirc	· 9	- \ \\	0	>	7
酸素	胞和度(SPO ₂)			%			%			%				%
	脈				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
۲		D —			ml/分			ml/分			m@/分				ml/分
	t:	ŧ	多	· 普	• 少	多	· è	・少	多	• 普	・少	多	· 崔	ž .	少
		量	多	· 普	・少	多	· è	・少	多	• 普	・少	多	· è	ž .	少
自	たん	色	透明•白	·黄·瓜	□痰・(その他)	透明・白・	·黄·[血痰・(その他)	透明•白	·黄·血	四痰・(その他)	透明•白•	黄•』]液	。 その他 ()
覚		運動時	強	· 崔	*•軽	強	· è	• 軽	強	• 普	• 軽	強	· è	į.	軽
症状	息切れ	安静時	強	· 崔	*•軽	強	· 雚	・軽	強	• #	・軽	強	• =	<u> </u>	軽
1)	₽2<	(有() • 無	有() • 無	有() • 無	有()	• 無
	頭	痛		有。	無		有,	無		有・	無	-	有・	無	i
	- تع	き		有·	無		有。	無		有・	無		有・	無	į
		夜間			時間			時間			時間				時間
	睡眠	ひるね			分			分			分			¥	分
日常	食	깘		有・	無		有	無		有・	無	3	有・	無	
币 生	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			じ・少
活	入	谷	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	ヤフ	<u>-о</u>	み・無
	外出・	散步	有(分)・無	有(分)•無	有(分)・無	有(分)・無
	服薬•	吸入	し	た・	しない	し	た・	しない	し	た・し	しない	し	৳•	した	111
	呼吸体热	繰・運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した() •	しない
その	機器のチ	エック	し	た・	しない	し	た・	しない	し	た。	しない	し	5•	した	111
他	酸素吸入	時間·量	時	間	0/分	時	間	0/分	時	間	0/分	時	間		0/分
今日	の気分や	満足度	⊕ •€	•		⊕ • ♥	•	→ 8 · 8	⊕.0	• 6		⊕.©	•	•	8.8
77 00 000	なる これ														
7)とこと	日記													

/	(木)	/	(金)	/	(土)			
ф C	· Ŷ	-\ \' - \c	⇒ 〒	\				
	%		%		%			
	回/分		回/分		回/分			
	mmHg		mmHg		mmHg			
	m@/分		ml/分		ml/分			
多・普	• 少	多·	普・少	多·	普・少			
多・普	• 少	多。	普・少	多·	普・少			
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 ₎			
強・普	• 軽	強・	普•軽	強·	普・軽			
強・普	• 軽	強・	普・軽	強・	普•軽			
有() • 無	有()•無	有() • 無			
有・	無	有	• 無	有	・無			
有•	無	有	• 無	有	・無			
	時間		時間		時間			
	分		分	分				
有•	無	有	• 無	有・無				
多・いつも	と同じ・少	多・いつ	もと同じ・少	多・いつもと同じ・少				
有・シャワ	ーのみ・無	有・シャ	ワーのみ・無	有・シヤ	ワーのみ・無			
有(分)・無	有(分)•無	有(分)・無			
した・し	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	しない	した	・しない	した	・しない			
時間	0/分	時間	0/分	時間	₹ ℓ/分			
⊕.⊕.€		⊕ ⋅ ७ ⋅		⊕ ⋅ ⊚ ⋅				

主治医や	看護師への)質問 	
		. W.F	
	3		
		******	ii Garagerase
処方薬・そ	の他の変	更など	
			. M
		erederen en	

1	本重	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。



F	月/日(曜	目)	/	(日)	/	(月)	1	(火)	/	(7 <u>k</u>)	
	天気		-\ \ \\-		-\ \		-\$ - c	つ 守	☆ <) 守	
酸素	胞和度((SPO ₂)		%		%		%		%	
- it	脈			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	
Ŀ	ピークフロー		m@/宏		ml/分		ml/分		ml/分		
	난	ŧ	多。	普・少	多。	普・少	多.	普・少	多・音	章•少	
		量	多。	普・少	多。	普・少	多。	普・少	多・音	≰•少	
Ė	たん	色	透明・白・黄・血痰・(その他)		透明•白•黄	i・血痰・ ₍ その他)	透明•白•黄•	血痰・(その他)	透明•白•黄•[回痰・(その他)	
覚		運動時	強・	普•軽	強・	普•軽	強•	普•軽	強・音	音・軽	
症状	息切れ	安静時	強•	普・軽	強・	普・軽	強•	普・軽	強・音	• 軽	
1/\	₽.	(有() • 無	有()・無	有() • 無	有() • 無	
	頭	痛	有	• 無	有	有・無		• 無	有・無		
	- سے	き	有	• 無	有	有・無		・無	有・	無	
	睡眠	夜間		時間		時間		時間		時間	
	睡眈	ひるね		分		分		分		分	
日常	食	欲	有	• 無	有	• 無	有	・無	有。	無	
生	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	らと同じ・少	多・いつも	と同じ・少	
活	λ:	谷	有・シヤ	ワーのみ・無	有・シヤ	ワーのみ・無	有・シャン	フーのみ・無	有・シャワ	ーのみ・無	
	外出。	散步	有(分)・無	有(分)•無	有(分)•無	有(分)・無	
	服薬•	吸入	した	・しない	した	・しない	した・	しない	した・	しない	
	呼吸体热	繰・運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した()・しない	
その	機器のみ	エック	した	・しない	した	・しない	した・	しない	した・	しない	
他	酸素吸入	時間·量	時間	0/分	時間	0/分	時間	0/分	時間	0/分	
今日	の気分や	満足度	⊕.⊙.		⊕ ⋅ ⊚ ⋅		⊕.⊕.		⊕. ⊚. €	· 🕾 · 🔀	
99	*や心の	00 mm									
7	ひとこと	Sie									

/ (木)	/		(金)	/		(土)
* ◆ ◆	- \	\bigcirc	Ŷ	- \ \\	\Diamond	Ŷ
%			%			%
0/5			回/分			回/分
mmHş	9		mmHg			mmHg
m0 /5	7		ml/分			m@/分
多・普・少	多	・普・	少	多	・普・	少少
多・普・少	多	・普・	少	多	・普	少少
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 そ。(こ)
強・普・軽	強	• 普 •	軽	強	• 普	・軽
強・普・軽	強	• 普 •	軽	強	• 普	軽
有()・無	有(•無	有(,	•無
有・無		有・無	Ŧ		有・無	#
有・無		有・無	Ħ.	5	有・無	#
時間			時間			時間
分			分			分
有・無		有・無	Ħ.		有・無	Ħ
多・いつもと同じ・少	多・い	つもとに	同じ・少	多・い	つもと「	司じ・少
有・シャワーのみ・無	有・シ	ヤワー(のみ・無	有・シ	ヤワー	のみ・無
有(分)・無	有(Я)・無	有(5)・無
した・しない	し	た・した	3U1	し	た・しフ	はい
した()・しない	した()	・しない	した()	・しない
した・しない	U.	た・した	3U1	し	た・しフ	はい
時間 0/分	時	間	0/分	時	間	0/分
	⊕.©	•		₩•) • 📵 •	8.8
2						

主治医节	P看護師へ	の質問	
		. 4.1	
	- A		
加方葱 •	その他の変	画かど	
处乃未	C001000	XAC	
	L-T	Europ	

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。











野菜は煮た方が たくさん食べられます。



F.	/日(曜	目)	/		(日)	1		(月)	/		(火)	1		(水)
	天気		-\ \	\bigcirc	· 🕆	- \ \	\bigcirc	· 😙	-\ \' -	\bigcirc	· ÷	-\ \		· 9
酸素	胞和度(SPO ₂)			%			%			%			%
NI	脈				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
۲	゚゚ークフロ	D -			ml/分			ml/分			ml/分			ml/分
H	t:	ŧ	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少	多	• 普	・少	多	。普	• 少
	+ /	量	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少	多	• 普	・少	多	• 普	• 少
自	たん	ん 色 透明・白・黄・血痰・ ₍ その他)		透明•白•	黄·血	l痰・(^{その他})	透明・白・	黄·血	l痰・(^{その他})	透明•白	黄•血	痰・ ₍ その他)		
覚	白细女	運動時	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	· 軽
症状	息切れ	安静時	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽
1/1	₽2<	(有() • 無	有() • 無	有() • 無	有() • 無
H	頭	痛		有・	無	有・無		有・無			有・無			
	ج تع	どうき 有・無			有・無			有・無			有・無			
	睡眠	夜間			時間			時間			時間			時間
	032.003	ひるね			分			分			分			分
日常	食	欲		有・	無	į	有・	無		有・	無		有・	無
生	尿の量	•回数	多・い	つもと	ヒ同じ・少	多・い	ota	に同じ・少	多・い	つもと	に同じ・少	多・い	つもと	に同じ・少
活	入	浴	有・シ	ヤワ・	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	ーのみ・無
	外出•	散步	有(分)・無	有(分)・無	有(分)・無	有(分)•無
	服薬•	吸入	しぇ	た・し	しない	しか	ן • בּ	しない	し	た・し	しない	し	た・し	しない
	呼吸体热	噪∙運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した()・しない
その	機器のも	・エック	し	た・し	しない	した	ן • בּ	しない	し	た・し	しない	し	た・し	しない
他	酸素吸入	時間·量	時	間	0/分	時	間	₽/分	時	間	0/分	時	間	0/分
今日	の気分や	満足度	⊕.⊙	• 6	· 🙈 · 😝	⊕.©	•		⊕.0	•	· 🕾 · 😘	⊕.0	•	.8.8
200 - 2 - 2 - 18 / C/ C	や心の	With the second												
7)とこと	日記												

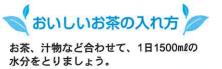
(木) (金) (金) (金) (全) (全) (全) (全) (全) (全) (全) (全) (全) (全	/ (土) ※ % 回/分 ※ 回/分 が 10/分 ※ 1		
##	% 回/分 mmHg ml/分 多・普・少 多・普・少 多・普・少 透明·白·黄·血痰·(^{その他}) 強・普・軽		
回/分 回/分 mmHg mmHg mm/g mu/分 の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	回/分 mmHg ml/分 多・普・少 多・普・少 透明·白·黄·血痰·(^{その他}) 強・普・軽		
mmHg mmHg mmHg mu /分 多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・タ かき・軽 強・音・軽 強・音・軽 強・音・軽 有()・無 有・無 有・無 有・無 有・無 有・無 タ・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 した・しない した・しない	mmHg ml/分 多・普・少 多・普・少 多・音・少 透明・白・黄・血痰・ ₍ その他 ₎ 強・普・軽		
ml/分 ml/分 多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(その他) 透明・白・黄・血痰・(その他) 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有・無 有・無 有・無 身・ 分 有・無 多・いつもと同じ・少 ま・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	ml/分 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(^{その他}) 強・普・軽		
の の の の の の の の の の の の の の の の の の	ml/分 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(^{その他}) 強・普・軽		
の の の の の の の の の の の の の の の の の の	ml/分 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(^{その他}) 強・普・軽		
mul/分 mul/分 多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(その他) 透明・白・黄・血痰・(その他) 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有()・無 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 有・無 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	ml/分 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(^{その他}) 強・普・軽		
多・普・少 多・普・少 多・普・少 多・普・少 透明・白・黄・血痰・(その他) 透明・白・黄・血痰・(その他) 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有()・無 有・無 有・無 毎間 時間 分 有・無 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	多・普・少 多・普・少 透明·白·黄·血痰·(^{その他}) 強・普・軽		
多・普・少 透明・白・黄・血痰・(その他) 透明・白・黄・血痰・(その他) 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有()・無 有・無 有・無 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	多・普・少 透明·白·黄·血痰·(^{その他}) 強・普・軽		
透明・白・黄・血痰・(その他) 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有・無 有・無 有・無 有・無 お・無 の方 有・無 の方 有・無 の方 有・無 の方 有・無 の方 有・無 の方 有・無 の方 の方 の方 の方 の方 の方 の方 の方 の方 の方	透明·白·黄·血痰·(^{その他}) 強 ・ 普 ・ 軽		
強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有()・無 有・無 有・無 時間 時間 分 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	強・普・軽		
強・普・軽 強・普・軽 有()・無 有()・無 有・無 有・無 時間 時間 分 方 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	307 32 3		
有()・無 有()・無 有・無 有・無 有・無 有・無 分 方 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	強・普・軽		
有・無 有・無 有・無 時間 時間 分 方 方 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 育・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない			
有・無 有・無 時間 時間 分 分 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 育・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	有()・無		
時間 時間 分 分 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	有・無		
分 分 有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 育・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	有・無		
有・無 有・無 多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	時間		
多・いつもと同じ・少 多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	分		
有・シャワーのみ・無 有・シャワーのみ・無 有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	有・無		
有(分)・無 有(分)・無 した・しない した・しない	多・いつもと同じ・少		
した・しない した・しない	有・シャワーのみ・無		
	有(分)・無		
	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		
時間 10/分 時間 10/分	時間 0/分		

主治医や	看護師への	の質問	
		- 14. 14.	
処方薬・そ	その他の変	更など	

kg

測定:()曜日

ワンポイントメモ



■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



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。



②急須と湯飲みは温めておく。



③急須に入れる人数分の茶葉 を入れる。



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。

F	/日(曜	目)	/		(日)	/		(月)	1		(火)	1		(水)
	天気		-\ \	\bigcirc	Ŷ	\	\bigcirc	· 9	- 	\bigcirc	Ŷ	- \ \\	\bigcirc	T
酸素	胞和度(SPO ₂)			%			%			%			%
	脈				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
ピークフ		D -			ml/分			m@/分			ml/分			ml/分
	난	ŧ	多。	普	少少	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少	多	・普・	• 少
	± /	量	多。	普	少少	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少	多	・普・	• 少
自	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·血源	· その他 ()	透明・白・	黄•血液	そ。(その他)
覚		運動時	強•	普	· 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽	強	・普・	· 軽
症状	息切れ	安静時	強•	普	· 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽	強	・普・	• 軽
1/1	₽.	(有() • 無	有() • 無	有(3) • 無	有(39) • 無
	頭痛		有	ī•#	#	1	有・	無		有・弁	 	1	有・無	Ж
	- تع	き	有	ī • #	#	3	有・	無		有・弁	##	1	与・無	Ж
	夜間睡眠				時間			時間			時間			時間
	0年 0元	ひるね			分			分			分			分
日常	食	欲	有	ī • #	#	ĺ	有・	無		有・弁	₩.	1	有・無	#
生	尿の量	•回数	多・いつ	もと「	司じ・少	多・い	つもと	:同じ・少	多・い	つもと	同じ・少	多・いこ	っもと「	同じ・少
活	入	浴	有・シヤ	ワー	のみ・無	有・シ	ヤワー	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	のみ・無	有・シャ	ッワー	のみ・無
	外出。	散步	有(5	分)・無	有(分)•無	有(5	子)・無	有(£	·無
	服薬•	吸入	した	• L7	ない	し	た・し	しない	し	た・し	ない	した	三・し7	ない
	呼吸体热	噪∙運動	した()	・しない	した()・しない	した()	・しない	した()	・しない
その	機器の引	ニェック	した	· L	ない	し	た・し	しない	し	た・し	ない	した	三・し7	ない
他	他 酸素吸入時間		時間	3	0/分	時	間	0/分	時	間	0/分	時間	3	0/分
今日	の気分や	満足度	⊕.⊙.	•	₩	⊕.©	• 6		⊕ • ©	•	· 😂 · 🔞	⊕.0	•	8.8
2000	で心のない。	in themes												
U	とこと	日記												

/ (木)	/ (金)	/ (土)
* ○ 宁	☆ ⇔ 〒	☆ ○ テ
%	%	%
回/分	回/分	回/分
mmHg	mmHg	mmHg
ml/分	ml/分	ml/分
多・普・少	多・普・少	多・普・少
多・普・少	多・普・少	多・普・少
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})
強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
有()・無	有()•無	有()•無
有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無
時間	時間	時間
分	分	分
有・無	有・無	有・無
多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
存・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無	有・シャワーのみ・無
有(分)・無	有(分)・無	有(分)・無
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	した・しない	した・しない
時間 0/分	時間 0/分	時間 0/分

土冶医	や看護師へ	い質問	 可	
			:34	
			196 a	
加古梦	ころ出の	亦再台	نسا.	
処方薬	・その他の	変更な	تع	
処方薬	・その他の	変更な	ٽخ.	
処方薬	・その他の	変更な	*ئے:	
処方薬	・その他の	変更な	بخ	
処方薬	・その他の	変更な	ئع	
処方薬	・その他の	変更な	تخ.	
処方薬	・その他の	変更な	تاع.	

kg

)曜日 測定:(

ワンポイントメモ

季節の食べ物





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 リ、老化防止、美肌作用がある。ま た水溶性食物繊維ベクチンが多く、 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。



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。骨や繭を丈夫にし、骨粗懸症を予防するカルシウムはほうれん草の約4倍。疲労回復のピタミン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。

F	/日(曜	日)	/	(日)	/	(月)	/	(火)	/	(7 <u>K</u>)
	天気		-\ \ \	つ テ	-¤- c	D	ф c	> 🕆	∴ ∴ ∴ ∴ ∴	テ
酸素胞和度(SPO ₂)			%		%		%		%	
	脈			回/分		回/分		回/分		回/分
	38.0 37.5 体温 37.0 36.0 36.0									
血圧				mmHg		mmHg		mmHg		mmHg
ピークス	゚゚゠クフロ	J—		ml/分		m@/分		ml/分		ml/分
	ta	*	多。	普・少	多。	普・少	多。這	・ 少	多・普	• 少
		皇	多。	普・少	多。	普・少	多。音	・ 少	多・普	• 少
自	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 ₎
覚		運動時		普•軽	-340	普・軽		・軽	強・普	
症	息切れ	安静時		普・軽		普・軽	1220	・ 軽	強・普	• 軽
状	₽2	<i>.</i>	有() • 無	有() • 無) • 無	有() • 無
	頭		有・無		有・無		有・無		有・無	
	و بح	き	有	· 無	有	• 無	有	• 無	有・	無
		夜間		時間		時間		時間		時間
	睡眠	ひるね		分		分		分		分
B	食	쐀	有	• 無	有	• 無	有	• 無	有・	無
常生	尿の量	・回数	多・いつ	もと同じ・少	多・いつも	5と同じ・少	多・いつも	と同じ・少	多・いつもと	同じ・少
活	入	谷	有・シヤ	ワーのみ・無	有・シャン	フーのみ・無	有・シャワ	7ーのみ・無	有・シャワ-	- のみ・無
	外出・	散步	有(分)•無	有(分)•無	有(分)・無	有(分)・無
	服薬•	吸入	した	・しない	した。	しない	した・	しない	した・し	ない
	呼吸体热	·運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した()・しない
そ	機器のチ	エック	した	・しない	した・	しない	した・	しない	した・し	ない
の他	酸素吸入	時間·量	時間	0/分	時間	0/分	時間	0/分	時間	0/分
今日	の気分や	満足度	⊕ • ⊚ •		⊕ ⋅ ⊕ ⋅	9.8.8	@· ·		⊕. ♥.€	· 😭 · 👸
110000000000000000000000000000000000000	や心の									
7	とこと	局記								

/ (木)	/ (金)	/ (±)
☆ ⇔ テ	☆ ○ 宁	☆ ○ テ
%	%	%
回/分	0/5	回/分
mmHg	mmH	g mmHg
ml/分	m0 / 3	ml/分
多・普・少	多・普・少	多・普・少
多・普・少	多・普・少	多・普・少
透明·白·黄·血痰·(その他)	透明・白・黄・血痰・ ₍ その他	(その他
強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽
有()・無	有()・無	有()・無
有・無	有・無	有・無
有・無	有・無	有・無
時間	時間	時間
分	分	分
有・無	有・無	有・無
多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少
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(分)・無	有(分)・無	有(分)・無
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	した・しない	した・しない
時間 0/分	時間 0/5	計 時間 ℓ/分
	© · © · ⊜ · ⊗ · @	
1		

主治医や看護師への質	問	
	.4.9	
処方薬・その他の変更	など	
体重	ka	s.

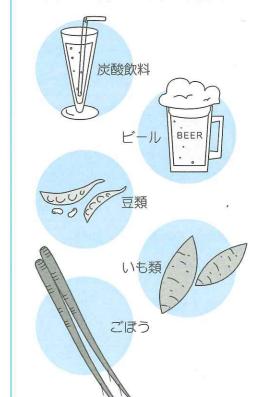
体重	kg
測定:()曜日

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◆



F.	一日(曜	目)	/	(日)	/	(月)	/	(火)	/	(水)
	天気		- ¤- (つ テ	\ \\	> ^	☆ c	つ デ	\	~ テ
酸素	胞和度(SPO ₂)		%		%		%		%
	脈			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
E	゚゠クフロ) –		ml/分		ml/分		ml/分		m0/分
	世	き	多。	普•少	多。	普・少	多。	普・少	多・힅	・少
		量	多。	普・少	多。	普・少	多。	普・少	多・힅	・少
Ė	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•瓜	11痰。(その他)
覚	co l Tale	運動時	強 •	普・軽	強•	普・軽	強•	普・軽	強・智	音•軽
症状	息切れ	安静時	強•	普・軽	強•	普・軽	強•	普•軽	強・普	*• 軽
1/	₽2<	(み	有() • 無	有() • 無	有() • 無	有() • 無
	頭	頭痛有		• 無	有・無		有	• 無	有。	無
	- تع	き	有	• 無	有・無		有・無		有・無	
	03E 9D	夜間		時間		時間		時間		時間
	睡眠	ひるね		分	-	分		分		分
日常	食	欲	有	• 無	有・無	有・無	有・無			
生	尿の量	• 回数	多・いつ	もと同じ・少	多・いつも	らと同じ・少	多・いつ	ちと同じ・少	多・いつも	と同じ・少
活	入	浴	有・シャ	ワーのみ・無	有・シャワ	フーのみ・無	有・シャケ	フーのみ・無	有・シャワ	一のみ・無
	外出。	散步	有(分)•無	有(分)・無	有(分)・無	有(分)・無
	服薬·	吸入	した	・しない	した・	しない	した	・しない	した・	しない
	呼吸体热	噪∙運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した()・しない
その	機器のき	チェック	した	・しない	した・	しない	した	・しない	した・	しない
他	酸素吸入	、時間·量	時間	0/分	時間	0/分	時間	0/分	時間	0/分
今E	の気分や	満足度	· · ·		⊕·⊕·(⊕. ⊕.		⊕.⊕.€	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
0.000000	*や心の									
7)とこと	日記								

	/	((木)	/		(金)	/		(土)
	- \ \\\	\Diamond	Ŷ	\	\Diamond	Ŷ	- \ \\	\Diamond	Ŷ
			%			%			%
			回/分			回/分			回/分
1			mmHg	1967		mmHg			mmHg
J			ml/分			ml/分			ml/分
	多	・普・	少	多	• 普	• 少	多	・普	• 少
	多	・普・	少	多	• 普	• 少	多	・普	• 少
	透明•白•黄	黄•血痰	。その他 ・()	透明・白・	黄•血源	逐。(その他)	透明・白・	黄·血	_{変・(} その他)
	強	・普・	軽	強	· 普	• 軽	強	• 普	• 軽
	強	・普・	軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽
	有()	• 無	有(3) • 無	有()・無
	1	与・無	ŧ	有・無			有・無		
	1	与・無	ŧ	有・無			有・無		
			時間			時間			時間
			分			分			分
	1	与・無	ŧ	有・無			有・無		
	多・いこ	もと同	じ・少	多・い	つもと	同じ・少	多・いつもと同じ・少 有・シャワーのみ・無		
	有シャ	ワーク	カみ・無	有・シ	ヤワー	のみ・無			
	有(分	·) • 無	有(5	分)・無	有(5	み)・無
	した	き・した	JL1	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
1	した	き・した	3L1	し	た・し	ない	し	た・し	ない
- Contraction	時間	9	0/分	時	間	0/分	時	間	0/分
	⊕ • ♥	•	8 · 8	∵ ⊙		8.8	⊕.©	. 😑	· 🙈 · 😣

主治医や看護師への	質問	
	11	

叩古茲 えのゆの恋	5+> L2	
処方薬・その他の変更	EUC	
/大手	Čese	21
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。

	/		/		(日)	/		(月)	/		(火)	/		(7 <u>k</u>)
F.	/日(曜 天気	(H)	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	\Diamond	(b)	\ \	~		-\ \	\Diamond	<u> </u>	-\ \	0	P
本分主		CDO \	X	رب		X		%	~	<u></u>	y %	~	~	%
酸系	胞和度(5PU2)			% 回/分			回/分			回/分			回/分
	脈	00.0		E T	□/ 75°	are a	NE.							
	4.0	38.0 37.5												
	体温	37.0— 36.5—												
		36.0									www.l.le			mmUa
	血圧				mmHg			mmHg			mmHg			mmHg
۲	゚゠クフロ				ml/分			ml/分		**	ml/分	Q	चेर्द	ml/分
	ta			• 普				・少			• 少		· 普	
	たん	量		· 普				・少			・少		· 普	- 61
B		色	透明•白	・黄・血	痰• (その他)			□痰•(^{その他})			l痰・(^{その他})			痰・(その他)
覚症	息切れ	運動時	強	• 普	• 軽	強	· 崔	• 軽	00000		• 軽		• 普	
状		安静時		• 普				• 軽			• 軽		• 普	
	ಕು<	(有()•無	有()•無	有()•無	有(/rei)•無
	頭	痛		有・	無		有・			有・	Market State Committee Com		有・	
	و تع	き		有・	無		有・	無		有・	無		有・	無
	睡眠	夜間			時間			時間			時間			時間
	DE OLA	ひるね			分			分			分			分
日常	食	欲		有·	無		有・	無		有・	無		有・	無
生	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	ヒ同じ・少	多・い	つもと	同じ・少
活	λ	浴	有・シ	ヤワ-	ーのみ・無	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	th'D'	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	-のみ 無
	外出·	散步	有(8	分)・無	有(分)・無	有(分)・無	有(分)・無
	服薬·	吸入	し	た・し	ない	し	た・	しない	L	た・	しない	し	た・し	ない
	呼吸体护	澡·運動	した(3)・しない	した()・しない	した()・しない	した()・しない
その	機器の記	チェック	し	た・し	ない	し	た・	しない	L	た・	しない	L	た・し	ない
の他	酸素吸入	時間·量	و	間	0/分	時	間	0/分	8	問	0/分	幔	間	0/分
今E]の気分や	·満足度	· 0	9.6	· 🙈 · 🔀	⊕.6	•		⊕ •6)· (· 😂 · 🔞	⊕ • 6	• 6	· 🙈 · 🔀
- 2	本や心の 気になる													
5	くさてひり	又IU	,											
7	ひとこと	日記								22424-				

/ (木)	/	(金)	/	(土)
☆ ○ テ	☆ ⇔	Ŷ	-¤;- c	> ^
%		%		%
回/分		回/分		回/分
		-,1		

mmHg		mmHg		mmHg
ml/分		ml/分		ml/分
多・普・少	多・普	• 少	多。	普・少
多・普・少	多・普	• 少	多。	普・少
透明・白・黄・血痰・ ₍ その他)	透明·白·黄·血液	_{変。} その他	透明•白•黄	·血痰• ₍ その他
通・普・軽	強・普	• 軽	強•	普・軽
強・普・軽	強・普	• 軽	強•	普・軽
有()。無	有() • 無	有() • 無
有・無	有。	#	有	• 無
有・無	有・	無	有	• 無
時間		時間		時間
分		分		分
有・無	有・	無	有	· 無
多・いつもと同じ・少	多・いつもと	同じ・少	多・いつも	5と同じ・少
有・シャワーのみ・無	有・シャワー	のみ・無	有・シャ	フーのみ・無
有(分)・無	有(分)・無	有(分)・無
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	した・し	ない	した・	しない
時間 0/分	時間	0/分	時間	0/分
	⊕ ⋅ ७ ⋅ ⊜	· 🙈 · 🖼	⊕ · ⊕ · (
				e e

7777				

主治医や看護師への質問
. / 1
処方薬・その他の変更など

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。

F	/日(曜	日)	/		(日)	/		(月)		/		(火)	/		(水)
	天気	20-20	\	\bigcirc	→	- ¤-	\bigcirc	o 9	4	-¤ -	\bigcirc	· 😙	- ¤-	\bigcirc	Ŷ
酸素	胞和度(SPO ₂)	× 1.22		%		-/-	9	6			%			%
7000	脈				回/分			0/	/分			回/分			回/分
	体温	38.0 37.5 37.0 36.5 36.0													
	血圧				mmHg			mn	nHg			mmHg			mmHg
E	ピークフロー ml /分				m Q	/分			ml/分			ml/分			
	t t	Ė	多	• 普	• 少	多	• 崔	・少		3	• 崔	・少	多	• 普	• 少
		量	多	· 普	• 少	多	• 	・少		多	· 普	・少	多	• 普	• 少
自	たん	色	透明•白•	黄·血	痰・ ₍ その他	透明•白•	黄·瓜	□痰•(その	D他 ₎	透明•白	·黄·í	n痰・(その他)	透明•白	黄・血	_{変。(} その他
覚		運動時			· 軽	強	• 雚	• 軽		強	· 普	• 軽	強	• 普	· 軽
症	息切れ	安静時	強	• 普	• 軽	強	· 닅	・軽		強	· 崔	• 軽	強	• 普	• 軽
状	₽2<	(<i>a</i>	有() • 無	有() • #	#	有() • 無	有()•無
	頭	痛		有・	無	7	有・	無			有・	無		有・	無
	وع	き	1	有·	無	3	有·	無			有·	無		有・	無
	n= n=	夜間			時間			民	間			時間			時間
	睡眠	ひるね			分			:	分			分			分
8	食	欲	:	有・	無	;	有。	無			有・	無		有・	無
常生	尿の量	•回数	多・いこ	つもと	ヒ同じ・少	多・いこ	つも	と同じ・	少	多・い	つも	と同じ・少	多・い	つもと	:同じ・少
活	入	浴	有・シ	ヤワ・	ーのみ・無	有・シ ⁻	ヤワ	ーのみ・	無	有・シ	ヤフ	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	- のみ・無
	外出・	散步	有(分)・無	有(2	分)·無	#	有(分)・無	有(分)・無
	服薬・	吸入	しが	た・し	しない	した	5 •	しない		し	た・	しない	し	た・し	ない
	呼吸体热	桑·運動	した()・しない	した()・した	まい	した()・しない	した()・しない
その	機器のき	チェック	し7	た・	しない	しか	≥•	しない		L	た・	しない	し	た・し	ない
他	酸素吸入	、時間・量	時	間	0/分	時	間	Q,	/分	8	間	0/分	喂	間	0/分
今E	の気分や	満足度	⊕ • ©	•	.8.8	⊕.0	•	9.8	H	⊕ •0		· 😂 · 🚇	⊕.0	. 9	· 👸 · 📆
100000000000000000000000000000000000000	本や心の 表になる	AND THE PARTY OF T													
7	ひとこと	日記													

1	(木)	/		(金)	/		(土)
☆ <	> 7	- \ \	\bigcirc	Ŷ	\	\bigcirc	T
	%			%			%
	回/分			回/分			回/分
				ببلقيت			

	mmHg			mmHg			mmHg
	ml/分			mQ/分			ml/分
多。曾	・ 少	多。	普。	少	多	• 普	• 少
多。曹	・ 少	多。	普。	少	多	• 普	• 少
透明・白・黄・」	血痰・ ₍ その他)	透明・白・黄	責∙血痰	。その他 ・()	透明・白・	黄•血	痰•(^{その他})
通・草	・軽	強。	普·	軽	強	• 普	· 軽
強・脅	・軽	強。	普。	軽	強	• 普	• 軽
有() • 無	有()	• 無	有() • 無
有	・無	育	ョ・無	ŧ	ą	有・	無
有	· 無		・無	ŧ	NI OFFI	有・	無
	時間			時間			時間
	分			分			分
有	• 無	看	・無	ŧ		有・	無
多・いつも	と同じ・少	多・いつ	もと同	じ・少	多・い	つもと	同じ・少
有・シャワ	ーのみ・無	有・シャ	ワーク	Dみ・無	有・シ	ヤワー	のみ・無
有(分)・無	有(分)・無	有(2	分)•無
した・	しない	した	・した	えしり	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	・した	えい	し	た・し	ない
時間	0/分	時間	3	0/分	時	間	0/分
○ · ○ · ○		· · ·	•	8 · 8	⊕ • ©	•	· 🕾 · 😝
	51 8						

主治医	や看護師へ	の質問	
処方薬	・その他の	変更など	

kg

測定:()曜日

ワンポイントメモー

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。



F	/日(曜	日)	/		(日)	/		(月)	/		(火)	/		(水)
	天気		\	\bigcirc	$\hat{}$	\	\bigcirc	· 🕆	-¤-	\bigcirc	· 😙	- \ \\	\bigcirc	Ŷ
酸素	胞和度(SPO ₂)			%			%			%			%
	脈		v		回/分			回/分			回/分			回/分
	体温	38.0 37.5 37.0 36.5 36.0					-4							
	血圧 mmHg				mmHg			mmHg			mmHg			
E	ピークフロー ml/分				ml/分			ml/分			ml/分			
	世	*	多	• 普	• 少	多	• 뇉	• 少	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少
		量	多	• 普	• 少	多	· 普	- 小	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少
自	たん	色	透明・白・	黄·血	l痰・(^{その他})	透明•白•	黄·瓜	ฏ痰• ₍ その他	透明•白	∙黄∙血	l痰•(^{その他})	透明•白•	黄·血纲	を、その他
覚		運動時	強	• 普	• 軽	強	• 崔	* 軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	· 転
症	息切れ	安静時	強	· 普	• 軽	強	· 崔	*•軽	強	• 普	• 軽	強	• 普	• 軽
状	حة<	(<i>a</i>	有() • 無	有() • 無	有() • 無	有() • 無
	頭	痛		有・	無		有·	無		有・	無		有・	#
	- تع	き		有・	無		有·	無		有・	無		有・	₩
	0#00	夜間			時間			時間			時間			時間
	睡眠	ひるね			分			分			分			分
B	食	欲		有・	無		有·	無		有·	無		有・	₩
常生	尿の量	•回数	多・い	つもの	ヒ同じ・少	多・い	つも	と同じ・少	多・い	つもと	と同じ・少	多・い	つもと	同じ・少
活	λ:	浴	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	ヤワ・	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	のみ・無
	外出•	散歩	有(分)・無	有(分)•無	有(分)•無	有(5	6)・無
	服薬·	吸入	し	た・	しない	し	た・	しない	し	た・し	しない	し	た・し	ない
	呼吸体护	噪•運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した()	・しない
そ	機器のう	ニェック	し	た・	しない	し	た・	しない	L	た・し	しない	し	た・し	ない
の他	酸素吸入	時間·量	時	間	Q/分	時	間	0/分	時	間	0/分	時	間	0/分
今E	の気分や	満足度	⊕.0	• €		⊕.0)•€)· (8)· (8)	⊕.0	.6		⊕.0	•	· 😭 · 😝
10	本や心の 気になる													
7	ひとこと	日記												

/ (木)	/	(金)	/	(土)	
☆ ○ テ	- \ \\		☆ <	> 守	
%		%		%	
0/9	}	回/分		回/分	
			1-1-1-25		
	and the same				
mmH	g	mmHg		mmHg	
m@ / 2	ਹ ੇ	ml/分		ml/分	
多・普・少	多	・普・少	多。:	普・少	
多・普・少	多	・普・少	多。	普•少	
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})	
強・普・軽	強	・普・軽	強•	普•軽	
強・普・軽	強	・普・軽	強•	普•軽	
有()・無	有()・無	有() • 無	
有・無		有・無	有	・無	
有・無		有・無	有	• 無	
時間		時間		時間	
分		分		分	
有・無	-	有・無	有・無		
多・いつもと同じ・少	多・いこ	つもと同じ・少	多・いつもと同じ・少		
有シャワーのみ・無	有・シ	ヤワーのみ・無	有・シャワ	フーのみ・無	
有(分)・無	有(分)•無	有(分)・無	
した・しない	した	き・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	した・	しない	
時間 0/5		間 0/分			
	⊕ • ♥		⊕ . ⊕ .(3 · 8 · 8	
**					

主治医や	看護師への	D質問	
	······································		
処方薬・	その他の変	更など	
	休 番	ka	

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。











F	月/日(曜	目)	/		(日)	/		(月)	/		(火)	/		(7)	<)
	天気		-\ \' -	\bigcirc	Ŷ	-\ \	\bigcirc	· 😙	-\ \	\bigcirc	· 💮	' \	\Box	Þ	Ŷ
酸素	胞和度(SPO2)			%			%			%				%
	脈				回/分			回/分			回/分				0/5
	体温	38.0— 37.5— 37.0— 36.5— 36.0—													
	血圧				mmHg			mmHg			mmHg				mmH
E	ピークフロ	J-			ml/分			ml/分			ml/分				10/
	世	*	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少	多	· 普	• 少	多	· 普	• 4	
		量	多	· 普	• 少	多	• 普	• 少	多	• 普	• 少			· ·	
自	たん	色	透明・白・	黄•血	痰• ₍ その他)	透明・白・ラ	黄・血	痰• ₍ その他)	透明•白•	黄•血	痰• ₍ その他 ₎	透明・白・	黄•血	□痰•ィ	その他
覚		運動時			· 軽		Detect	· 軽			• 軽			• •	1
症	息切れ	安静時	強	· 普	• 軽	強	• 普	• 軽			· 軽	強	· 普	· •	¥
状	₽<	Э	有()・無	有() • 無	有() • 無	有() •	無
	頭	甬		有・	無	1	与•	無		有・	無		有・	無	
	どう	き	30	有・	無	7	j •	無		有・	無		有・	無	
	0#.OD	夜間			時間			時間			時間				時間
	睡眠	ひるね			分			分			分				分
日常	食	沈	10 d	有・	無	1	= •	無		有・	無		有・	無	
生	尿の量	•回数	多・い	つもと	:同じ・少	多・いこ	もと	同じ・少	多・い	つもと	同じ・少	多・い) 5	と同し	:•少
活	入注	谷	有・シ	ヤワー	-のみ・無	有・シャ	ッワ-	ーのみ・無	有・シ	ヤワー	ーのみ・無	有・シ	ヤワ・	–თ∂	#
	外出•	散步	有(分)・無	有(21 23	分)•無	有(分)・無	有(分),	無
	服薬•	吸入	し7	た・し	ない	した	٠ ل	ない	し	た・し	ない	し	ا • 5	しなし	١
	呼吸体搏	₧運動	した(・しない	した(3)・しない	した(2)・しない	した() • ر	ない
その	機器のチ	エック	し7	た・し	ない	した	٠ ل	ない	し	た・し	ない	し	き・ し	しなし	١
の他	酸素吸入	時間·量	時	間	1/分	時間	9	₽/分	時	間	0/分	時	間	2	0/分
今日	の気分や	満足度	⊕.0	•	· 😸 · 🔞	· · ·		· 😝 · 😝	⊕.0		· 😭 · 😭	⊕.0		. (%	· #
	なののかない。 でなる3.			·								101100116			
υ)とことE	3 i S													

/	(木)	/	(金)	/	(土)
\(\dagger\)	> テ	\		- \	
	%		%		%
	回/分		回/分		回/分

	mmHg		mmHg		mmHg
	ml/分		m@/分		mℓ/分
多・音	・少	多。	普・少	3 ·	・普・少
多・音	・少	多。	普・少	多。	・普・少
透明・白・黄・』	1液・(その他)	透明・白・黄	·血痰·(^{その他})	透明・白・黄	責・血痰・(^{その他})
速・豊	• 軽	強・	普·軽	強・	普•軽
強・音	音•軽	強・	普・軽	強・	・・・軽
有()・無	有() • 無	有() • 無
有。	無	有	• 無	有	i • 無
有・	無	有	· 無	有	ī • 無
	時間		時間		時間
	分		分		分
有・	無	有	· 無	有	ī • 無
多・いつもの	と同じ・少	多・いつ	もと同じ・少	多・いつ	もと同じ・少
有・シャワ	ーのみ・無	有・シャ	フーのみ・無	有・シャ	ワーのみ・無
有(分)・無	有(分)•無	有(分)・無
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	した	・しない	した	・しない
時間	0/分	時間	0/分	時間	1 0/分
⊕.⊕.€	· 🕾 · 🕾	⊕ • ⊕ •		⊕ • ⊕ •	
					0

主治医や看護師への	D質問
18"	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
の 方弦・その 地の 恋	声かじ
処方薬・その他の変	史 はC

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

充てん量 (2/分) (2) 使用流量	1002	200 <i>l</i>	300ℓ	400 <i>l</i>	5001
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。

おおよその 連続使用可能時間 = ポンベの充てん量(ℓ)×0.9(☆) 毎分の酸素吸入量(ℓ)×60(分)

(☆)ロスを1割と仮定した場合

例) 400 l の酸素ボンベで、 毎分1 l 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)
	天気		- ¤-	\bigcirc	· 😙	-\ \		· 🕆	-\ \	\bigcirc	· 👚	-\ \	\bigcirc)	7
酸素	胞和度(SPO ₂)			%			%			%				%
	脈				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
۲	゚゠クフロ) —			ml/分			m0/分			m0/5	}			ml/分
	t 8	*	多	• 普	• 少	多	• 崔	・少	多	· 崔	・少	3	· 普	<u></u>	少
	+ /	量	多	• 普	• 少	多	• 🖆	・少	多	• 	・少	3	· · ·	<u> </u>	少
自	たん	色	透明•白•	黄·血	l痰・(^{その他})	透明・白・	黄•[11痰・ ₍ その他)	透明•白	·黄·í	□痰•(^{その他})	透明•白	•黄•瓜	□痰•	その他
覚		運動時	強	• 普	• 軽	強	· 崔	• 軽	強	· 힅	• 軽	強	・崔	<u> </u>	軸
症	息切れ	安静時	強	• 普	• 軽	強	• 🖆	• 軽	強	• 聖	• 軽	強	· 崔	<u></u>	軽
状	₽<	(<i>a</i>)	有() • 無	有(is.) • 無	有() • 無	有()	• 無
	頭	角		有・	無		有・	無		有・	無		有·	無	
	どう	き		有・	無		有・	無		有・	無		有·	無	
	夜間				時間			時間			時間				時間
	睡眠	ひるね			分			分			分				分
	食	欲	1	有・	無		有	無		有·	無		有・	無	
常生	尿の量	•回数	多・いこ	つもと	ヒ同じ・少	多・い	つも	と同じ・少	多・い	つも	と同じ・少	多・し	つも	と同	じ・少
活	入	浴	有・シ	ヤワ・	ーのみ・無	有・シ	ヤワ	ーのみ・無	有・シ	ハヤワ	ーのみ・無	有・言	ノヤワ	– ø	み・無
	外出・	散步	有(分)・無	有(分)・無	有(分)・無	有(分)	・無
	服薬•	吸入	し	ラ・1	しない	し	た・	しない	L	た・	しない	L	た・	しな	L1
	呼吸体热	櫐•運動	した()・しない	した()・しない	した()・しない	した(e 3) •	しない
その	機器のま	ニック	し7	き・1	しない	し	た・	しない	L	た・	しない	L	た・	しな	۱۱
の他	酸素吸入	時間·量	時	間	0/分	時	間	0/分	05	間	0/分	0	詩間		0/分
今日	の気分や	満足度	⊕.0	• •		◎ • ◎	•)· (S)· (B)	⊕ •€	9.		· (9.6	•	
100	本や心の! 記になる!														
7	ひとこと	日記													

(木)	/ (金)	/ (±)				
* ○ 〒	* ◆ ◆	☆ ○ 〒				
%	%	%				
回/分	回/分	回/分				
mmHg	mmHg	mmHg				
ml/分	m@/分	m0 /分				
多・普・少	多・普・少	多・普・少				
多・普・少	多・普・少	多・普・少				
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)				
ヹ・普・軽	強・普・軽	強・普・軽				
強・普・軽	強・普・軽	強・普・軽				
有()・無	有()・無	有()・無				
有・無	有・無	有・無				
有・無	有・無	有・無				
時間	時間	時間				
分	分	分				
有・無	有・無	有・無				
多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少	多・いつもと同じ・少				
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(分)・無	有(分)・無	有(分)・無				
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	した・しない	した・しない				
時間 0/分	時間 0/分	時間 0/分				
^ ^						

主治医や看護師への	質問
	×

	× × × × ×
処方薬・その他の変更	見など
•	***************************************
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	目)	/		(日)	/		()	月)	/		(火)	/		(水)
	天気		-\ \	\Diamond	☆	- \ \		>	7	- \ \\	\bigcirc	>	Ŷ	- \ \\	\subset	>	守
酸素	胞和度(SPO ₂)			%				%				%				%
	脈				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
Ľ	゚゠クフロ	D —			m@/分				ml/分				ml/分				ml/分
	ŧ	き	多	• 普	• 少	多	· è		少	多	• =	É •	少	3	• 🛊	ģ•	少
		量	多	• 普	• 少	多	· 崔		少	多	• 🛓	É •	少	3	• ই	ģ.	少
Ė	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 ()
覚	A 6 70	運動時	強	• 普	• 軽	強	· 崔		軽	強	· 崔	生。	軽	強	• 불	•	₽±
症	息切れ	安静時	強	• 普	• 軽	強	· 皇	 •	軽	強	• 불	套。	軽	強	• 🛊	•	軽
状	₽<	(有() • 無	有()	· 無	有()	・無	有()	• 無
	頭痛 有・無 どうき 有・無		有・無				有	· 無			有	無		有・無			
			無	有・無		有・無		有・無			ŧ						
	夜間				時間				時間				時間				時間
	睡眠	ひるね			分				分				分				分
	食	欲		有・	無		有	• 無			有	無	ŧ		有	• 無	Ę
常生	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・し	つも	اح ا	引じ・少
活	λ.	浴	有・シ	ヤワ-	ーのみ・無	有・シ	ヤワ	7 -Ф	み・無	有・シ	ヤワ	<u>-a</u>	ひみ・無	有•3	ナヤワ	7-0	カみ・無
	外出。	散步	有(分)・無	有(分)	•無	有(分)・無	有(分)・無
	服薬·	吸入	L	た・し	しない	し	た・	しな	il I	L	た・	した	۱Jز ۱	L	,た・	した	JL1
	呼吸体护	喿•運動	した()・しない	した() •	しない	した() •	しない	した()	・しない
そ	機器の元	チェック	L	た・し	しない	し	た・	しな	il1	L	た・	した	3 L1	l	た・	した	/J.
の他	酸素吸入	、時間·量	B₹	問	0/分	時	間		0/分	0	間		0/分	0	詩間		0/分
今日	の気分や	満足度	⊕ • €	. 6		⊕.0	•	•	3.8	⊕ •6		•	8 · 8	· (9.	•	8 · 4
	*や心の 続になる		-,														
ζ	ひとこと	日記															

	(+)	,	(4	`	,		(+)		
, h	(木)	214	(金		\d		(<u>±</u>)		
☆ <	> 7	-\Q-	O '	J,	- Ż-	\Diamond	T		
	%			%			%		
	回/分		إ	回/分			回/分		
	mmHg		r	nmHg			mmHg		
	ml/分		m	0/分			ml/分		
多。	普・少	多·	普・少	λ	多	・普	• 少		
多。音	普・少	多·	普・少	λ	多	• 普	• 少		
透明・白・黄・	血痰•(^{その他})	透明•白•黄	∮•血痰• (その他)	透明·白·	黄•血	_{変•(} その他 ₍))		
) Jej • 1	普・軽	強・	普• 較	<u> </u>	強	・普	• 軽		
強・	普・軽	強・	普•輕	2	強・普・軽				
有() • 無	有() •	無	有() • 無		
有	• 無	有	・無			有・	Ħ		
有	• 無	有	・無		有・無				
	時間			時間	時間				
	分		¥	分			分		
有	• 無	有	・無		有・無				
多・いつも	と同じ・少	多・いつ	もと同じ	•少	多・いつもと同じ・少				
有・シャワ	アーのみ・無	有・シャ	ワーのみ	· 無	有・シ	ヤワー	のみ・無		
有(分)・無	有(分)。	無	有(5	み)・無		
した・	しない	した	・しない		した・しない				
した()・しない	した() • L	ない	した()	・しない		
した・	しない	した	・しない		した・しない				
時間	0/分	時間	1	/分	時	間	0/分		
€.0.		· · ·		• 📆	⊕.0	•	· 🙈 · 🔞		
Va									

主治医や看護師への	の質問	
	4.1	
		-
処方薬・その他の変	更など	

·		
休雷	ka	

件里

кg

測定:()曜日

ワンポイントメモ

季節の食べ物

--秋・冬--



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 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なある。 果もある。



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。



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。



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める お勧め。



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

201 7 1	DET DE COL	121	- INTO TISCO	か店気
シリーズ	呼吸のし	15000	コードリング	ノカマスし

- 在宅酸素療法(HOT)を始めるために シリーズ 2
- シリーズ 3 安定した療養生活を送るために
- からだのチェック方法 シリーズ 4
- 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 5
- シリーズ 別冊 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 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。