

心不全セルフチェックシート

週1回をめやすにチェック 理想体重_____kg

こんな症状はありませんか？

疲れやすさ・だるさ

食欲低下

眠れない

理想体重から3kgの増加・減少

動いた時に息切れがする

足のむくみの悪化

じっとしていても息苦しい

夜間の強い咳

横になると苦しくなり、座ると楽になる

血圧が低くフラフラする

赤があったら、すぐに受診

黄があったら、早めにかかりつけ医受診

緑があったら、通常の診察で相談

