

自分の状態を記録しましょう

1. 検査結果を記入しましょう。

あなたの目標値は主治医に記入していただきます。

記入例

項目	月日	参考値	目標値	12月18日(月)	月 日()	月 日()
脂質 (mg/dL)	HDL コレステロール	40 以上		50		
	non-HDL コレステロール	169 以下		350		
	LDL コレステロール	139 以下		160		
	中性脂肪	149 以下		190		
血糖値*1 (mg/dL)	110 未満		105			
HbA1c*2 (%)	6.5% 未満		6.8			
行動記録 気になる行動を 記録しましょう			最近家飲みで 酒も多くなっている。 運動もできていない。			
あなたから先生へ 伝えたいこと、 聞きたいことを 書きましょう			私の健康状態にあっ た、食事のメニューを 教えてください。			

※日本高血圧学会・日本動脈硬化学会・日本糖尿病学会・米国心臓病学会による基準値を参考に作成。上記の範囲外は健康人における明らかな高値または低値となります。ただし検査法により数値が異なることがあり、また個人の病態により管理基準が異なるため、詳細は医療機関にお問い合わせください。

*1:血液中のグルコース(ブドウ糖)の濃度。糖尿病の診断に用いられ、通常の健康診断では「空腹時血糖値」を測定します。

*2:血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンとグルコース(ブドウ糖)が結合している割合。血糖値と同様に糖尿病の診断に用いられ、HbA1cは過去1~2か月の血糖値の平均を示しているとされます。

2. 毎日、体重・血圧・脈拍を測りましょう。

体調管理とあわせて指示通りに薬を飲んだかをチェックする習慣もつけましょう。

脈拍は、利き手の人差し指・中指・薬指の3本の指で、片側の手首の内側にある動脈(親指側で拍動が触れるところ)を1分間数えます。家庭血圧計に表示されていることがあります。

飲んでいる薬については、「お薬手帳」で確認しましょう。

※記録欄が不足しましたら、動脈硬化予防啓発分科会HP(<https://doumyaku-c.jp/>)からダウンロードしてご利用ください。

測定記録

※:薬を飲んだかどうか、夜振り返ってチェックしましょう

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1週目	日	日	日	日	日	日	日
体重(kg)							
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍 (回/分)							
体温(℃)							
薬を飲んだ*							
2週目	日	日	日	日	日	日	日
体重(kg)							
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍 (回/分)							
体温(℃)							
薬を飲んだ*							
3週目	日	日	日	日	日	日	日
体重(kg)							
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍 (回/分)							
体温(℃)							
薬を飲んだ*							
4週目	日	日	日	日	日	日	日
体重(kg)							
血圧 (mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
脈拍 (回/分)							
体温(℃)							
薬を飲んだ*							