

呼吸を楽にして健康増進

肺の健康手帳



No. _____

— COPDの治療中の患者さまへ —

毎日の歩数や症状をこの手帳に書き受診時に持参しましょう。

_____年 _____月 _____日 ~ _____年 _____月 _____日

氏名 _____

監修

福地義之助 順天堂大学名誉教授

植木 純 順天堂大学大学院医療看護学研究科臨床病態学分野呼吸器系教授

健康を維持、増進するための自己管理

健康を維持、増進するための自己管理(セルフマネジメント)の理解を深めて、日々の生活で実践してみましょう。COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、慢性の肺の病気です。病気の症状や毎日の生活を上手に管理して病気の進行を防ぐことが大切です。

- アクションプラン(行動計画)を作成し、実践してみませんか！
 - 病状が安定しているときのアクションプランは、「どのように活動的に過ごして病気の進行を防ぐのか」に焦点を当てます。
 - 急に悪化したときのアクションプランは、自分の体調の変化をチェックする技術を身につけて、「どのように早期に対応して悪化を防ぐのか」に焦点を当てます。
- 自分の毎日の歩数や、息切れの強さがどうなのか、手帳に記録することにより自分を知ること大切です。

呼吸のセルフマネジメントの道具

■ 必須

- 息切れスケール(ボルグスケールCR-10)
- 歩数計(万歩計)
- 体重計
- 日誌(肺の健康手帳)

■ オプション

- パルスオキシメータ
- アクションプランの書面
- 体操・運動のパフレット



- ストレッチングや運動などを開始する前に、可否や注意点について担当医師にご相談ください。

今の私

記載日 ____年__月__日

- 病名 ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____

● 体重 _____ kg ● 脈拍 _____ 回/分

● 平熱 _____ °C

● パルスオキシメータの値(SpO₂)

安静時 _____ %

階段を上るとき _____ % 平地を歩くとき _____ %

● 呼吸機能検査

_____年__月__日

1秒量(FEV₁) _____ mL 正常値に対する割合 _____ %

肺活量(VC) _____ mL 正常値に対する割合 _____ %

私の薬

● 吸入薬

_____ 1回 _____ 吸入、1日 _____ 回 _____
_____ 1回 _____ 吸入、1日 _____ 回 _____
_____ 1回 _____ 吸入、1日 _____ 回 _____

● 内服薬

_____ 1回 _____錠／包、1日 _____回 食前・後、眠前
_____ 1回 _____錠／包、1日 _____回 食前・後、眠前
_____ 1回 _____錠／包、1日 _____回 食前・後、眠前
_____ 1回 _____錠／包、1日 _____回 食前・後、眠前

● 貼付薬

_____ 1回 _____枚、1日 _____回 _____

お薬以外の治療

● インフルエンザワクチン接種

未 ・ 済 （接種日：_____年 _____月）

● 肺炎球菌ワクチン接種

未 ・ 済 （接種日：_____年 _____月）

● 在宅酸素療法 なし、あり

流量：安静時 _____ L/分、労作時 _____ L/分、睡眠時 _____ L/分

今の息切れ

- 動作別に当てはまるところに○をして、自分の息切れをチェックしてみましょう。
- 表の数字は、ボルグスケールCR-10の数値です。息切れの強さを数字で表すと、自分の息苦しさを見直すことができ、医師や看護師にも自分の苦しさを伝えやすくなります。

		着替え	入浴・シャワー	掃除機をかける	重いものを持ち上げる	駅の階段や坂道
0 ↑ 息切れの強さ ↓ 10	0 感じない					
	0.5 非常に弱い					
	1 やや弱い					
	2 弱い					
	3					
	4 多少強い					
	5 強い					
	6					
	7 とても強い					
	8					
	9					
10	10 非常に強い					

- 解決へのヒントは、11頁にあります。

日常生活の注意

病状が安定しているときの過ごし方

禁煙

- 肺の健康を保つためには、禁煙は必須です。COPDは喫煙による病気ですから喫煙を続ける間は、肺のダメージがどんどん進みます。



● アクションプラン

- 私は禁煙を続けます。
- 私は _____ 年 _____ 月から禁煙します。

処方された薬の服用

- きちんと服薬を行い、忘れずに、継続することは病気を進行させない秘訣です。長時間型の気管支拡張薬を含む吸入薬は、症状の改善だけでなく、急な増悪の予防にも有効です。



● アクションプラン

- 私は毎日服薬を続けます。

定期的な運動

- COPD患者さんでは活動性を保つ人ほど長生きすることが報告されています。
- 運動の継続は増悪を予防する効果があることも報告されています。



● アクションプラン

私はウォーキングに出かけます。

1週間に _____ 日、

1日に _____ 歩 / _____ 分

栄養バランスのとれた食事

- 肺の治療だけをすればよいというわけではなく、栄養はとても重要です。運動と栄養管理を同時に行うことがより効果的です。
- やせている場合は、高エネルギー、高たんぱく食が柱です。ビタミンやカルシウムの摂取も強化しましょう。



● アクションプラン(やせている場合)

私は、今よりも食事のカロリーとたんぱくの量を増やします。

急に増悪したときの早期対応

- 症状が日々の変動の範囲を超えて急に悪化することがあります。これをCOPDの「増悪(そうあく)」または「急性増悪」といいます。
- 増悪を起こすと、息切れや呼吸機能が元にもどるのに3～6か月くらいかかります。増悪の予防はとても大切です。

増悪の症状

● 息切れの増強



- 安静にしているのに息が苦しい
- 同じ動作で息切れが強い
- ヒューヒューという音が聞こえる

● 痰の増加、色の変化



- 痰が多くなった
- 切れが悪くなった
- 色が黄色、緑色に変化した

● 咳の増加



- 咳の回数が増えた
- 咳が激しい

● その他の症状

- 発熱
- 動悸
- 胸痛
- 眠気、頭痛
- 食欲がない、体がだるい
- むくみ、急な体重増加

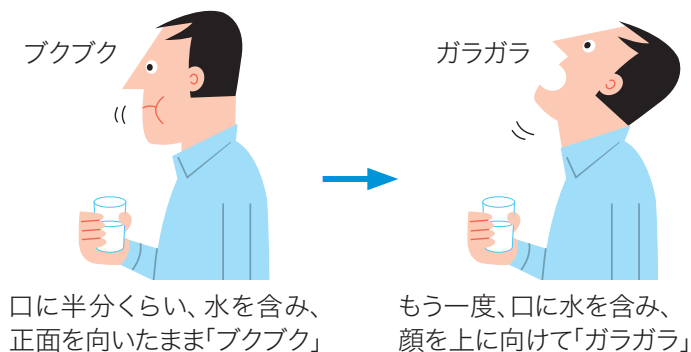
● アクションプラン

私は増悪の症状が出たら、病院・診療所をすぐに受診します。

増悪の予防

手洗い・うがい

- 増悪の最も多い原因は、かぜや気管支炎などの呼吸器感染症です。
- 手洗い・うがいをまめにするには、とても大切です。



● アクションプラン

- 私は外出からもどったら、必ず手洗い・うがいをします。

ワクチン接種

- インフルエンザワクチン(毎年)や肺炎球菌ワクチン(5年間隔がめやす)を接種しましょう。
- 慢性呼吸器疾患では、両方のワクチンを接種すると、肺炎での入院と死亡が減少することが報告されています。



● アクションプラン

- 私は毎年インフルエンザワクチンを接種します。
- 私は肺炎球菌ワクチンを接種します。

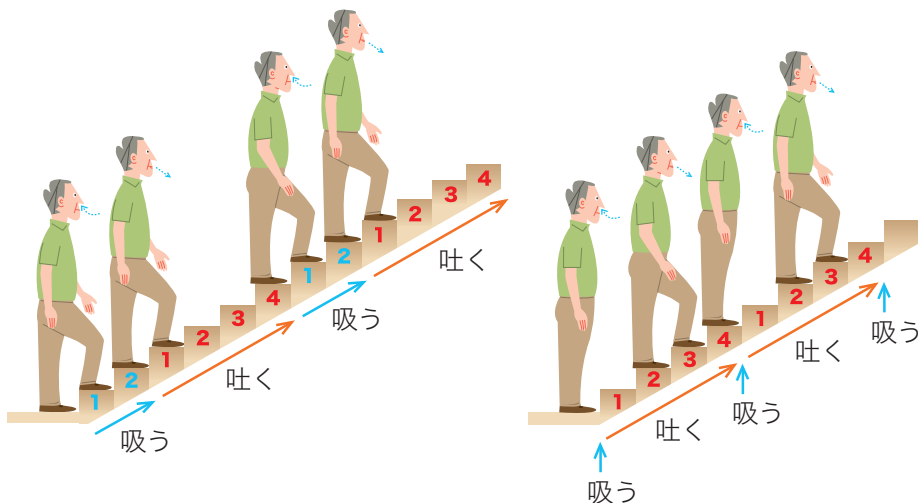
呼吸のポイント

- 息を鼻から吸った後、軽く口をすぼめて時間を長めにかけて（吸うときの約2～5倍）、口から息を吐きます。
- あまり口をすぼめすぎて頬や首、肩が力むとかえって苦しくなります。あごも軽く引きましょう。いつもより少し長めに吐くことを心がけ、楽に続けられる自分にあったリズムを見つけましょう。



口すぼめ呼吸

階段や坂道を上る時の呼吸のリズム



2歩で鼻から息を吸って、次の4歩は口すぼめ呼吸でゆっくり息を吐きながら上ります。

息切れのとても強い場合

鼻から息を吸って、口すぼめ呼吸で吐きながら4歩上ります。そこで立ち止まって鼻から息を吸い、同様にさらに4歩上がります。

適切な息を吸う歩数、吐く歩数は個々で違います。

息切れを軽くする動作の工夫

着替え

- 靴下や靴を履くときは、椅子に座って、あぐらを組むような姿勢で行い、お腹の圧迫を避けると呼吸が楽です。脱ぐときも同様です。



掃除機・モップをかける

- 掃除は反復する動作で腕の動きも速くなりがちです。掃除機は腕でかけずに体重を移動させながらかけましょう。粘着ローラーや簡易モップも活用しましょう。



入浴・シャワー

- 髪を洗うとき、両手で洗うと息切れが強くなることがあります。シャワーは手に持たず、壁に固定して、片手で半分ずつシャワーの側に少し首を横に傾けて洗いましょう。



重いものを持ち上げる

- 腕を伸ばさずに、肘を曲げて体に荷物を近づけて持ち上げましょう。鼻から息を吸い、口すぼめ呼吸で息を吐きながら、立ち上がります。



呼吸の軽やかさのチェック

- 首や胸、腹部の筋肉の「柔らかさ」や本来の「長さ」、関節の「柔らかさ」を保ち、呼吸をするときの「軽やかな胸の動き」を維持することはとても重要です。
- 「姿勢」の良し悪しも呼吸の効率に影響します。また、足腰が弱く下半身がグラグラでは、呼吸をするときの胸の動きも乱れてしまいます。

呼吸をするときに胸が軽やかに動くかどうかのチェック

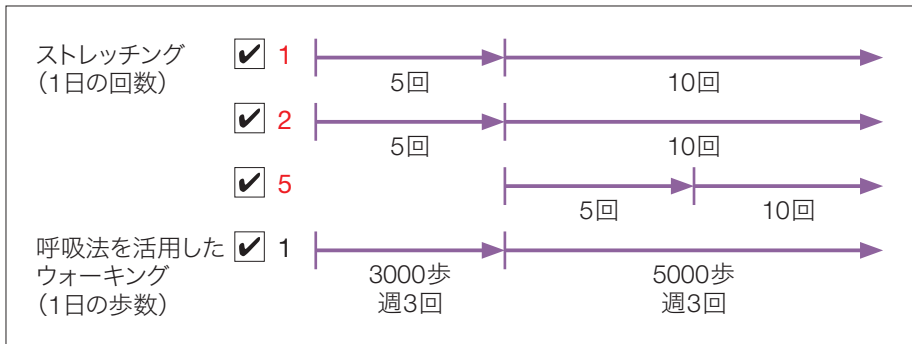
	はい	いいえ	適する ストレッチ
①首の筋肉(呼吸補助筋)が硬くなっていませんか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	1・2
②深い呼吸をするとき、肩を上げ下げする呼吸ではありませんか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	5
③息を吸うときに胸(上の方)が前に広がらず硬いままでですか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	3・5
④息を吸うときも吐くときも背中が硬く丸いままでありませんか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	5
⑤息を吸うときに胸(下の方)が横に広がらず硬いままでですか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	4・5
⑥お腹を突き出して立っていませんか？ 腹筋は硬く縮んでいませんか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	4・5
⑦深い呼吸をするとき、腰が硬く動かなくなっていますか？	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	5

赤の数字は、各項目で「はい」が、あった場合に、それぞれを改善させるための右頁のストレッチングです。

運動療法 私の目標

	私の目標	
ストレッチング(柔軟性の維持・向上)	1日の回数	1週間の日数
<input checked="" type="checkbox"/> 1 テーブルで行う首と肩(左右)のストレッチ(14頁)		
<input checked="" type="checkbox"/> 2 テーブルで行う首と肩(前後)のストレッチ(15頁)		
<input checked="" type="checkbox"/> 3 ベッド上で行う背中(上)と胸のストレッチ(16頁)		
<input checked="" type="checkbox"/> 4 ベッド上で行う背中(下)と胸のストレッチ(17頁)		
<input checked="" type="checkbox"/> 5 シルベスター法(18頁)		
<input type="checkbox"/>		
持久力の維持・向上	1日の回数	1週間の日数
<input checked="" type="checkbox"/> 1 ウォーキング(19頁)		
<input type="checkbox"/>		
筋力の維持・向上	1日の回数	1週間の日数
弾性バンドの色： <input checked="" type="checkbox"/> 黄、 <input checked="" type="checkbox"/> 赤、 <input checked="" type="checkbox"/> 緑、 <input checked="" type="checkbox"/> バンドなし		
<input checked="" type="checkbox"/> 1 脚のトレーニング(足首を上にあげる)(20頁)		
<input checked="" type="checkbox"/> 2 脚のトレーニング(太ももを上にあげる)(21頁)		
<input type="checkbox"/>		

目標の例



柔軟性のトレーニング

- 呼吸をするときの「軽やかな胸の動き」を維持することはとても重要です。胸の動きは、ストレッチなどを取り入れた体操でよくすることができます。

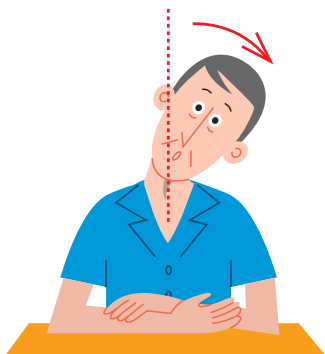
1 テーブルで行う首と肩(左右)のストレッチング

①



- ① テーブルに両肘をついて座り、肩の力を抜きます。鼻から息を吸います。

②



- ② 口すぼめ呼吸で息を吐きながら首をゆっくりと横に倒していきます（耳を肩に近づけるように）。息を吐いている間、首を伸ばします。反対側も同様に行います。

2 テーブルで行う首と肩(前後)のストレッチング

1



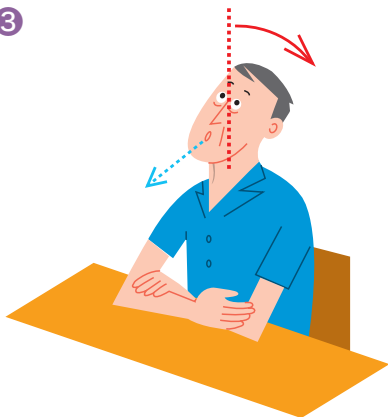
- 1 テーブルに両肘をついて座り、肩の力を抜きます。ゆっくりと鼻から息を吸います。次に2と3で首と肩をストレッチします。

2



- 2 口すぼめ呼吸で息を吐きながら、下を向くようにゆっくり首を倒します。息を吐いている間、後ろを伸ばします。

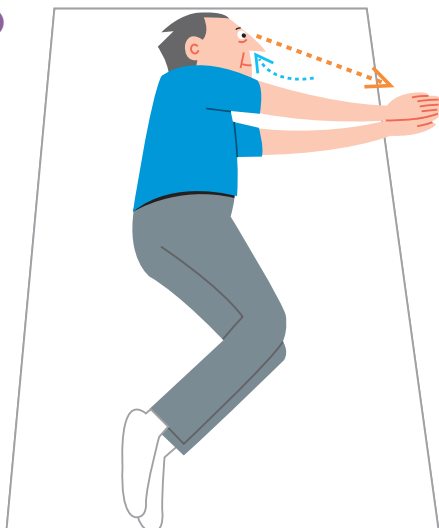
3



- 3 口すぼめ呼吸で息を吐きながら、ゆっくり上を向きます。息を吐いている間、首の前を伸ばします。

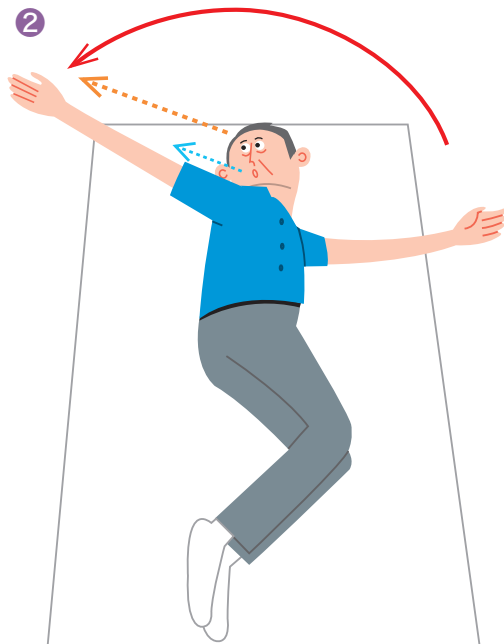
3 ベッド上で行う背中(上)と胸のストレッチ

①



① 横向きになり、両膝をしっかり曲げ、肘をのばして両手をあわせませす。指先を見ながら鼻から息を吸います。

②

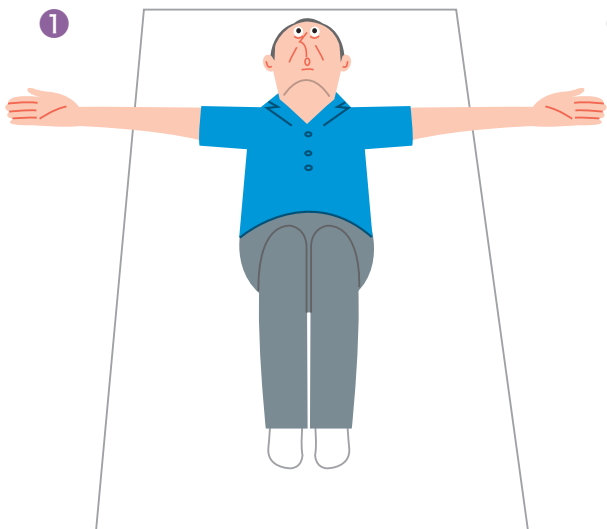


② 口すぼめ呼吸で息を吐きながら、ゆっくりと指先を見ながら、胸を開いていきます。手を広げたところで鼻から息を吸い、口すぼめ呼吸で息を吐きながら、ゆっくりと手を戻します。反対側も同様に行います。

指先をしっかり見ながら行わないとストレッチにならず、効果が出ません!

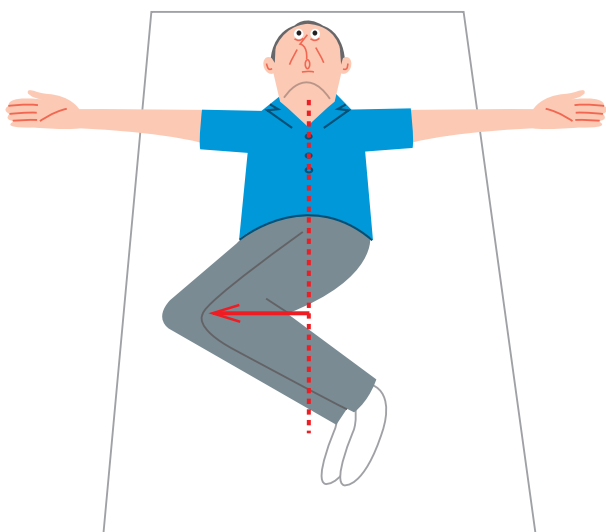
4 ベッド上で行う背中(下)と胸のストレッチ

①



① 仰向けになり、両膝を立てます。背中をベッドに密着させ、両腕を広げてベッドに押しつけるようにします。肩の力を抜いてリラックスします。

②



② 鼻から息を吸って、口すぼめ呼吸で息を吐きながら、ゆっくりと両膝を片側に倒していきます。倒したところで鼻から息を吸い、口すぼめで息を吐きながら、ゆっくりと両膝を戻します。反対側も同様に行います。

5 シルベスター法

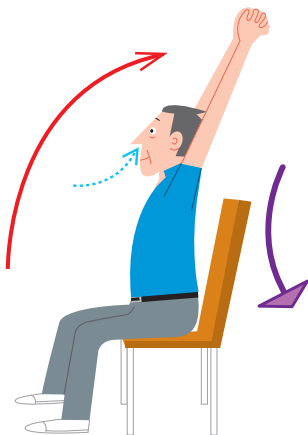
- 椅子に座ったり、ベッドで仰向けでできる胸の動きをよくするストレッチングです。

①



- ① 指を組んで腕を伸ばし、背すじと腰を曲げて丸くなります。

②



- ② 鼻から息を吸いながらゆっくり両腕をあげます。同時に背すじと腰を伸ばして、胸も広げます。

③



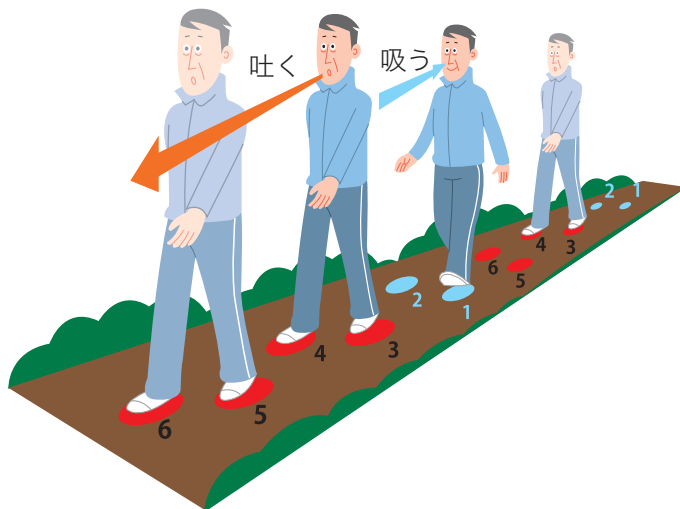
- ③ 息を吸いきったら、口すぼめ呼吸で息を吐きながら両腕をゆっくり下ろします。背すじと腰も曲げて丸くなります。②と③を繰り返します。

持久力のトレーニング

- 全身持久力は誰でも年齢とともに低くなり、健康な人でも50歳では20歳の頃の半分になってしまいます。肺の障害があるとさらに加速して弱くなりますが、トレーニングによって持ち直すこともできます。
- 歩数計を用いたウォーキングが性別、年齢を問わず最も親しみやすい全身持久力を向上させる運動です。

1 ウォーキング

- 2歩で鼻から息を吸って、次の4歩は口すぼめ呼吸でゆっくり息を吐きながら歩きます。適切な息を吸う歩数、吐く歩数は個々で違います。呼吸と歩行のリズムをあわせることがポイントです。



● アクションプラン

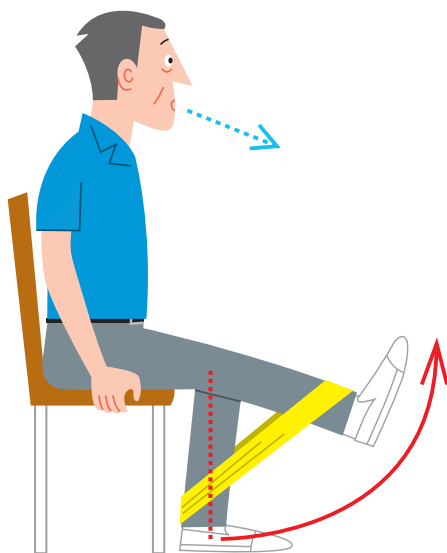
- 私は歩くときは、鼻から息を吸い、口すぼめ呼吸で息を吐きます。
- 平らな道では、息を吸いながら _____ 歩、吐きながら _____ 歩、歩きます(呼吸同調歩行)。

筋力のトレーニング

- 歩行などの移動にかかわる脚の付け根や太ももの筋群、日常生活動作にかかわる腕の付け根の筋群を中心にトレーニングします。

1 脚のトレーニング(足首を上上げる)

- ① 弾性バンドを用いる場合は、輪にしたバンドを両足の足首のところにかけます。
- ② 鼻から息を吸って、口すぼめ呼吸で息を吐きながらゆっくりと膝をのばします。息を吐いている間、数秒間伸ばしたままにして、ゆっくり戻します。
- ③ 反対側の足も同様に行います。輪の片方を椅子の脚にかける方法もあります。

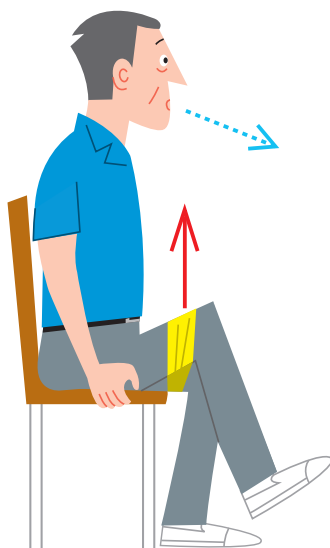


*膝がしっかりと伸びるようにバンドの長さを調節します。

- 筋力トレーニングは、自分の手足の重さや、弾性バンド、手足に巻き付ける重り、鉄アレイなどを利用して行います。

2 脚のトレーニング(太ももを上上げる)

- ①弾性バンドを用いる場合は、輪にしたバンドを膝の付近の太ももにかけます。
- ②鼻から息を吸って、口すぼめ呼吸で息を吐きながらゆっくりと片方の膝を上上げます。息を吐いている間、数秒間上げたままにして、ゆっくり戻します。
- ③反対側の足も同様に行います。



*適度に膝が上がるようにバンドの長さを調節します。

私の目標

- 短期的な目標、長期的な目標を立てて健康を管理しましょう。

私の目標は	自己評価	
	3か月後	6か月後
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

自己評価 ○ できた、△ まあまあできた、× できなかった

記入例

私の目標は	自己評価	
	3か月後	6か月後
1. うまく呼吸ができるようになる	○	○
2. かぜをひかない	○	×
3. 階段での息切れを軽くする	○	○
4. 続けて歩ける距離を延ばす	○	○
5. ゴルフを再開する	△	○
6. 旅行、レジャーを再開する	×	○
7. 体重を増やす	○	△

記録をして自分を知ることから始めましょう

●手帳の記入方法

日付(月/日)		9/9	/10	/11	/12	/13	/14	/15
天気		晴	晴	曇	雨	曇	晴	晴
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない		○	○	○	○	○	
	0.5 非常に弱い	○						○
	1 やや弱い							
	2 弱い						○	
	3	◎		◎	◎	◎	◎	◎
	4 多少強い		◎					
	5 強い						◎	
	6							
	7							
	8							
9								
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							○
	痰(色・量)						緑	黄緑
服薬 チェック	吸入	○	○	○	○	○	○	○
	内服	○	○	○	×	○	○	○
体力の 増進	体操(柔軟性)	10分		15分		10分		
	歩数(身体活動量)	3520	9660	3660	2420	6510	3210	1210
	筋力トレーニング	10分		10分		10分		
×	時間や回数、歩数を記入しましょう。徐々に増やして活動的な生活を送りましょう。 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など	体重 59kg	ゴルフ	△ △ △ 歯科 医院		植物園	○ ○ ○ 内科 医院	風邪薬 (や)

日々の息切れの強さや変化をチェックしましょう。安静時は○、歩行時は◎で記入します。

日々の変化の範囲を越えた息切れの増強は危険信号です。すぐに病院・診療所を受診しましょう。

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								

日付(月/日)		/	/	/	/	/	/	/
天気								
息切れ チェック 安静時○ 歩行時◎ (平地)	0 感じない							
	0.5 非常に弱い							
	1 やや弱い							
	2 弱い							
	3							
	4 多少強い							
	5 強い							
	6							
	7 とても強い							
	8							
	9							
10 非常に強い								
その他の 症状	咳							
	痰(色・量)							
服薬 チェック	吸入							
	内服							
体力の 増進	体操(柔軟性)							
	歩数(身体活動量)							
	筋力トレーニング							
メモ 体重、外出、かぜ、臨時の服薬、 医師・看護師への相談など								



参考資料

福地義之助, 植木 純監修. 呼吸を楽にして健康増進—呼吸のセルフマネジメント. 2011, 照林社.

医療機関名

ノバルティス ファーマ株式会社

非売品

監修 福地義之助 植木 純

原作著者 植木 純

改変・発行 ノバルティス ファーマ株式会社

編集・製作 株式会社照林社

イラスト 山口絵美 (asterisk-agency)

DTP製作 レティバード

2012年 9月18日第1版第1刷発行
2012年10月16日第1版第2刷発行
2012年12月27日第2版第1刷発行
2013年 3月12日第2版第2刷発行
2013年10月31日第2版第3刷発行
2014年12月15日第2版第4刷発行
2016年 7月 4日第2版第5刷発行
2017年 3月31日第2版第6刷発行
2017年12月28日第2版第7刷発行
2018年 7月13日第3版第1刷発行

ONB00078GG0001

2018年7月作成