毎日の記録　記入例を参考に、記入しましょう。

2026年	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
月／日	6／7	6／8	6／9	6／10	6／11	6／12	6／13	6／14	6／15	6／16	6／17	6／18	6／19	6／20
体　重(kg)	59.0	59.0	58.8	58.6	58.5	58.8	58.8	57.9	57.8	57.5	57.8	57.6	57.7	58.0
血圧(mmHg) 朝(脈拍 回／分)	110/72 (68)	112/80 (72)	119/79 (78)	105/69 (62)	123/83 (66)	110/70 (69)	118/72 (79)	111/71 (73)	120/85 (82)	115/72 (65)	122/88 (63)	108/80 (70)	113/75 (68)	120/80 (66)
血圧(mmHg) 寝る前(脈拍 回／分)	111/71 (66)	120/85 (68)	108/69 (70)	105/72 (63)	110/72 (65)	108/69 (82)	105/80 (73)	111/70 (79)	113/75 (69)	110/70 (66)	120/80 (62)	105/69 (78)	115/72 (72)	111/71 (68)
自覚症状 息切れ	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無
自覚症状 むくみ	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無
自覚症状 疲れやすさ	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無
自覚症状 食欲低下	(有)・無	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無
自覚症状 不眠	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	有・(無)	(有)・無	(有)・無	(有)・無
運動(○か×で記入)	○	×	○	○	×	×	○	○	○	○	×	○	○	○
服薬チェック 朝	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
服薬チェック 昼	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
服薬チェック 夕	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑

メモ

6/7
公園を散歩

6/11
訪問看護師
が家にくる

6/16
便が少し緩かった

<気をつけること>
・体重が60kgになったら病院に電話する
・2日排便がなければ頓用薬の便秘薬を飲む