

再発予防のための健康管理ノート

次の受診の前に、これまでの状態を振り返り記入しましょう。
受診時に主治医に聞きたいこと、気になる症状、日常生活で困っていることなどを書き留めておくと、よりよい治療につながります。



監修： 帝京大学医学部 内科学講座・循環器内科
主任教授 上妻 謙先生

約束ごとの欄には、 各項目で守る目標を記載しましょう		約束ごと (管理目標値)	通院日											
			月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()
受診前に振り返りましょう	運動 ウォーキング1日20分など		○	△	×	○	△	×	○	△	×	○	△	×
	食事 減塩、揚げ物を減らすなど		○	△	×	○	△	×	○	△	×	○	△	×
	たばこ 禁煙など		○	△	×	○	△	×	○	△	×	○	△	×
	その他の目標 ()		○	△	×	○	△	×	○	△	×	○	△	×
	いつもと違う症状 胸痛・息切れなど		☐ なし	☐ あり		☐ なし	☐ あり		☐ なし	☐ あり		☐ なし	☐ あり	
	服薬 飲み忘れないように		○	△	×	○	△	×	○	△	×	○	△	×
	受診時に聞きたいこと													
結果記載欄	LDLコレステロール	mg/dL												
	血圧	mmHg												
	血糖 (HbA1c)	%												



管理目標値を知ろう！

急性冠症候群（急性心筋梗塞・不安定狭心症）を再発させないために、あなたの現在の検査結果や管理目標値について知っておきましょう。



あなたの管理目標値を主治医に確認してください。

- 管理目標値は病状やリスクに応じて設定され、患者さん一人ひとり違います。
- 管理目標値はおもて面に書き込み、定期的に確認しましょう。
- 達成が難しい場合は、治療方針について主治医に相談してください。

急性冠症候群患者さんにおいて 脂質異常症、高血圧、糖尿病を合併している場合の 心筋梗塞再発予防のための管理目標値		
合併疾患	再発予防のための管理目標値	
脂質異常症	LDLコレステロール値	高リスク※：70mg/dL未満
	HDLコレステロール値	40mg/dL以上
	空腹時トリグリセリド値	150mg/dL未満
高血圧	血圧（収縮期/拡張期）	130/80mmHg未満
糖尿病	血糖値（HbA1c）	7.0%未満

※：「急性冠症候群」、「家族性高コレステロール血症」、「糖尿病」、「冠動脈疾患とアテローム血栓性脳梗塞（明らかなアテロームを伴うその他の脳梗塞を含む）」の4病態のいずれかを合併する場合に考慮する。

（文献1）-3）より作図

- 1) 日本動脈硬化学会（編）。動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版。p.71.
- 2) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会（編）。高血圧治療ガイドライン2019。p.102.
- 3) 日本糖尿病学会（編・著）。糖尿病治療ガイド2022-2023。p.34.



退院後は、 何に気をつければいいの？

かかりつけのクリニックに通院し始めてからも、生活習慣の改善と薬物療法を生涯にわたり継続することが重要です。



かかりつけのクリニックに通院するときのポイント

- 病院とかかりつけの先生の間では、心筋梗塞を起こしたときの状態や現在までの治療経過についての情報は共有されていますが、あなたからも具体的な状況を伝えましょう。
- かかりつけの先生には、再発予防のための退院後の管理目標値や生活習慣の改善目標と、それに対するあなたの取り組みについて、おもて面をもとに報告してください。そして、かかりつけの先生に今後の管理目標値や生活習慣の改善目標について相談しましょう。
- 薬の副作用や心筋梗塞の再発（激しい胸痛、冷や汗や顔面蒼白、失神、左肩や背中への痛み、呼吸困難、動悸など）がみられることもあります。いつもと違う症状が出た場合は、速やかにかかりつけの先生や薬剤師に連絡してください。
- かかりつけのクリニックでは、心臓に対する詳しい検査ができないこともありますので、定期的に専門の病院で検査を受けましょう。

疾患や治療のこと、運動方法やレシピをご紹介します。本紙のダウンロードも可能です。

コレステサポーター

高コレステロール血症治療中の
あなたを応援！

コレステサポーター

検索

