

再発予防のための健康管理ノート

次回の受診の前に、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。

次回受診時に持参してください



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		<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 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	mg/dL	mg/dL	mg/dL	mg/dL
	血圧	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
	血糖 (HbA1c)	%	%	%	%	%

裏面の目安を参照し、主治医と相談のうえ記入しましょう

○: 取り組めた △: 時々できないことがあった ×: 取り組むのが難しかった



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、定期的を確認しましょう。
- 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。

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 [†]	100mg/dL未満 ¹⁾ 70mg/dL未満 ^{※,1)}
	HDLコレステロール値	40mg/dL以上 ¹⁾
	空腹時トリグリセリド値	150mg/dL未満 ¹⁾
高血圧	血圧（収縮期/拡張期）	130/80mmHg未満 ²⁾
糖尿病	血糖値（HbA1c）	7.0%未満 ³⁾

※「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管理・治療ガイドライン委員会(編). 高血圧管理・治療ガイドライン 2025. p.68.
- 3) 日本糖尿病学会(編・著). 糖尿病治療ガイド 2024. 2024. 文光堂. p.23.

† 日本動脈硬化学会ワーキンググループにおけるコンセンサス・オピニオンでは、LDLコレステロールの治療目標値について以下のように考慮する旨が記載されている⁴⁾。

- ・急性冠症候群(発症後1年以内): 55mg/dL未満
 - ・慢性冠症候群(発症後1年以上、または安定冠動脈疾患[#]): 70mg/dL未満
- ただし、家族性高コレステロール血症、2回以上の急性冠症候群既往、急性冠症候群の既往を伴う多枝冠動脈疾患、アテローム血栓性脳梗塞、末梢動脈疾患のいずれかを合併する場合は55mg/dL未満
- [#]冠動脈血行再建術後を含む。ただし、冠攣縮性狭心症および冠微小血管障害は除外

4) Tanaka A, et al. J Atheroscler Thromb. 2025. doi: 10.5551/jat.65908. Online ahead of print. (公開日: 2025年12月22日)



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

