

エルゴメーター負荷設定・記録シート v4

開始Wを一律に決めず、開始根拠 → 反応確認 → 次回設定まで同じ型で残す

患者 / ID		日付		担当		機器	
---------	--	----	--	----	--	----	--

1. 開始前に決める

開始根拠	☐ 運動負荷試験/CPET ☐ 前回値 ☐ 参考値なし ☐ その他：_____
今回の目標	目標RPE：_____ 予定時間：_____ 分 目標rpm：_____
開始負荷	_____ W 医師指示・検査結果・疾患別/施設基準など：_____

開始W・目標RPE・増減幅に全患者共通の固定値はありません。個別の検査結果・医師指示・疾患別プロトコル・施設基準を優先します。

2. 実施記録

時点	時間	W	rpm	HR	血圧	SpO2	RPE 全身	脚疲労	息切れ	症状・対応
開始前										
2-3分 (早期確認)										
主運動										
終了時										
回復3分										

2-3分は早期チェックです。最終判断は予定時間を完遂できたか、症状、終了後の回復まで含めて行います。

3. 次回設定

判定	☐ 据え置き ☐ Wを上げる ☐ Wを下げる ☐ 時間延長 ☐ 時間短縮 ☐ 再評価
次回予定	_____ W _____ 分 _____ rpm 再確認条件：_____
判断理由	

4. 判断の目安（固定基準ではなく、次回設定の考え方）

目標より楽	予定時間を完遂し、症状・回復にも問題なし	Wまたは時間を少し上げる
目標範囲	予定時間を完遂し、反応が安定	まず据え置く
目標よりきつい	完遂困難、脚疲労・息切れ・疼痛が強い	Wまたは時間を下げる
安全上の問題	胸部症状、強いめまい、著しい呼吸困難など	中断・中止し施設の安全基準へ

記録の最小セット：W・rpm・時間・RPE（全身/脚/息切れ）・必要時のバイタル・症状・次回設定の理由

安全上の注意：本シートは一般的な負荷設定・記録を標準化するための補助資料です。疾患別の中止基準や医師の指示を置き換えるものではありません。