

心不全 退院前セルフケア確認シート

退院後に「何を見る・どう動く」を患者・家族と最終確認するための1枚

患者名		退院日		確認者	
家族・支援者		主な連絡先			

1 | 退院前に確認する6領域

項目	退院前に確認すること	確認状況	メモ
体重・セルフモニタリング	体重を記録できる。必要に応じて血圧・脈拍・症状も確認できる。	☐ 確認済 ☐ 要再確認 ☐ 非該当	
症状	息切れ、浮腫、倦怠感など「いつもと違う変化」を本人・家族が分かる。	☐ 確認済 ☐ 要再確認 ☐ 非該当	
連絡・受診	悪化時に、いつ・誰へ連絡するか分かる。夜間・休日の対応も確認する。	☐ 確認済 ☐ 要再確認 ☐ 非該当	
服薬	服薬方法と飲み忘れ対策を確認し、自己判断で中止しないことを共有する。	☐ 確認済 ☐ 要再確認 ☐ 非該当	
食事・水分	塩分や水分について、患者ごとの指示と退院後に実行する工夫を確認する。	☐ 確認済 ☐ 要再確認 ☐ 非該当	
活動・運動	退院後に続ける活動量と、症状が出たときの中断・相談方法を確認する。	☐ 確認済 ☐ 要再確認 ☐ 非該当	

2 | 増悪時の行動を確認

目安例：呼吸困難などの悪化、急な浮腫・倦怠感、3日間で2kg以上の体重増加など。一律の基準ではないため、主治医・施設の個別指示を優先します。

平日・日中の連絡先		夜間・休日	
患者・家族が説明できた		要再確認	

3 | Teach-backで最終確認

☐	体重・症状をどう確認するか説明できた
☐	悪化したときの連絡・受診行動を説明できた
☐	服薬・食事・活動で自分が行うことを説明できた

4 | 要再確認・引き継ぎ

要再確認			
引き継ぎ先		次回確認	
共有事項			

※本シートは公式様式ではありません。患者ごとの病状・治療方針・主治医指示・施設基準を優先してください。
参考：日本循環器学会・日本心不全学会「2025年改訂版 心不全診療ガイドライン」
https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2025/03/JCS2025_Kato.pdf