

セルフケア ハンドブック

記録ノート

No. _____

年 月～

年 月

監修：特定医療法人あかね会 土谷総合病院
副院長 川西 秀樹

氏 名

生年月日

明・大・昭・平

年

月

日生

性 別

男 ・ 女

住 所

〒

電 話

緊急連絡先

病院名

所在地

電 話

主治医名

記録ノート

-
- 毎日の記録……………P1～26
 - 定期検査の記録 ……P27～30
 - 検査データの読み方 ……P31・32
-

● 毎日の記録

透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目 日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()	
		透析前	透析後	
最高 最低 血压(mmHg)	／	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目 日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()	
		透析前	透析後	
最高 最低 血压(mmHg)	／	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後		透析前	透析後	
/	/	/	/	/	/

/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後		透析前	透析後	
/	/	/	/	/	/

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後		透析前	透析後	
/	/	/	/	/	/

/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後		透析前	透析後	
/	/	/	/	/	/

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録

透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日～ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録

透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日～ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日～ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録 透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 毎日の記録

透析を行う日（色つきの欄）だけでなく、毎日記録

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

項目	日付(曜日)	／ ()	／ ()	／ ()
			透析前	透析後
血压(mmHg)	最高 / 最低	／	／	／
体重(kg) ドライウエイト[]				
体温(℃)				
脈拍(回/分)				
尿量(mL)				
便(回数)				
心胸比(%)				
気がついたこと				

しましょう。

年 月 日 ~ 月 日

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
透析前	透析後			透析前	透析後		
/	/	/		/	/	/	

● 定期検査の記録

項目	日付(曜日)	/ ()		/ ()	
		前	後		
アルブミン (Alb)					
ヘモグロビン (Hb)					
カリウム (K)					
補正カルシウム (Ca) mg/dL、mEq/L					
リン (P)					
尿素窒素 (BUN)					
クレアチニン (Cr)					
尿酸 (Ua)					
副甲状腺ホルモン (intact PTH)					
β_2 ミクログロブリン					
血清フェリチン					

項目	日付(曜日)	/ ()		/ ()	
		前	後		
アルブミン (Alb)					
ヘモグロビン (Hb)					
カリウム (K)					
補正カルシウム (Ca) mg/dL、mEq/L					
リン (P)					
尿素窒素 (BUN)					
クレアチニン (Cr)					
尿酸 (Ua)					
副甲状腺ホルモン (intact PTH)					
β_2 ミクログロブリン					
血清フェリチン					

年 月 日 ~ 月 日

／ ()	／ ()	／ ()	／ ()

／ ()	／ ()	／ ()	／ ()

● 定期検査の記録

項目	日付(曜日)	/ ()		/ ()	
		前	後		
アルブミン (Alb)					
ヘモグロビン (Hb)					
カリウム (K)					
補正カルシウム (Ca) mg/dL、mEq/L					
リン (P)					
尿素窒素 (BUN)					
クレアチニン (Cr)					
尿酸 (Ua)					
副甲状腺ホルモン (intact PTH)					
β_2 ミクログロブリン					
血清フェリチン					

項目	日付(曜日)	/ ()		/ ()	
		前	後		
アルブミン (Alb)					
ヘモグロビン (Hb)					
カリウム (K)					
補正カルシウム (Ca) mg/dL、mEq/L					
リン (P)					
尿素窒素 (BUN)					
クレアチニン (Cr)					
尿酸 (Ua)					
副甲状腺ホルモン (intact PTH)					
β_2 ミクログロブリン					
血清フェリチン					

年 月 日～ 月 日

／ ()	／ ()	／ ()	／ ()

／ ()	／ ()	／ ()	／ ()

検査データの読み方

おもな血液検査は以下の通りです。基準値(または維持・目標値)は一般的な透析患者さんのめやすであり、検査法の違いなど医療機関によって異なる場合があります。不明な点は担当医にご相談ください。

●アルブミン(Alb)

基準値：3.5～5.0g/dL

総たんぱくの中で半数以上を占める物質です。総たんぱくの低下は主にアルブミン量の低下が原因となっている場合が多く、栄養状態を反映します。

●ヘモグロビン(Hb)

基準値：10～12g/dL¹⁾

赤血球に含まれる赤い色素のことで、血液を通して全身に酸素を運んでいます。ヘモグロビン値が少ないと貧血になるため、血液中のヘモグロビン値を調べて貧血の有無をチェックします。

●カリウム(K)

基準値：3.6～5.5mEq/L(透析前)

食事摂取量の不足、カリウムを含む食品のとりすぎ、透析不足などで高くなります。5.5mEq/L以上は注意する必要があります。

●補正カルシウム(Ca)

基準値：8.4～10.0mg/dL²⁾、4.2～5.0mEq/L(透析前)

低いと骨がもろくなりますが、高すぎると嘔吐や脱水、中枢神経障害といった症状が出るため、透析後の値が12.0mg/dL以上は注意が必要です。

●リン(P)

基準値：3.5～6.0mg/dL²⁾(透析前)

血液中のリン値をみます。食後は低くなりやすく、脱水やアシドーシスがあると高くなりますが、透析患者さんの場合、高すぎても低すぎても危険です。

●尿素窒素(BUN)

基準値：70～90mg/dL(透析前)

体内でたんぱく質が代謝されてできる物質のひとつで、透析が効果的に行われているかをみます。たんぱく質をとりすぎると上昇し、不足すると下降します。

●クレアチニン(Cr)

基準値：男性12～14mg/dL、女性10～12mg/dL(透析前)

腎臓のはたらきを示す指標です。血液中のクレアチニンが多いということは、腎機能が障害されているということになります。

●尿酸(Ua)

基準値：8.0mg/dL以下

血液中の尿酸値が高くなると結晶化し、痛風を起こしやすくなります。

●副甲状腺ホルモン(intact PTH)

基準値：60～240pg/mL²⁾

副甲状腺ホルモンは血液中のカルシウム値が低くなると分泌されます。検査値はカルシウム・リン代謝異常を発見する指標となります。

●β₂ミクログロブリン

基準値：15～30mg/L(透析前)

低分子たんぱく質の一種です。溜まりすぎると繊維状の物質をつくって体内に沈着する透析アミロイド症の原因になります。

●血清フェリチン

基準値：100～300ng/mL以下

鉄欠乏の診断基準になります。ダイアライザーへの残血と採血検査で年間約2gの鉄を喪失するため、鉄欠乏に注意が必要です。

1)日本透析医学会ガイドライン(慢性腎臓病患者における腎性貧血治療のガイドライン2015)

2)日本透析医学会ガイドライン(慢性腎臓病に伴う骨・ミネラル代謝異常の診療ガイドライン2012)



キッセイ薬品工業株式会社



JCRファーマ株式会社