

# わたしのカルテ

岡山県がん診療連携協議会

岡山大学病院

岡山済生会総合病院

岡山赤十字病院

倉敷中央病院

津山中央病院

国立病院機構 岡山医療センター

川崎医科大学附属病院

岡山労災病院

岡山市立市民病院

川崎医科大学附属川崎病院

倉敷成人病センター

金田病院



- 「わたしのカルテ」は、あなたの診療情報を管理する大切なノートです。
- あなたにとって良い医療が安心して受けられるように、あなたとご家族、医療スタッフとの間で情報を共有するために使います。
- 常に最新の情報が確認できるようにしておきましょう。
- 個人情報が含まれていますので、なくさないように保管してください。





## 「わたしのカルテ」を使って

あなたのことを医療スタッフに伝えてください

①「わたしのプロフィール」(病名、かかっている医療者、緊急連絡先など)、「わたしが大切にしていること」(治療上の希望など)にあなたの大切な情報を書き込んでください。



②「こんな時どうしたらいいの?」には、症状が出たり強くなったりしたときに自宅で困らないように、医師へ確認して記入してください。また、お薬以外で工夫できる方法も書いてありますので参考にしてください。

③医師からもらった検査結果や病状説明書、診療録のコピー、薬の説明書などを「わたしのカルテ」と一緒にはさんでおくといいでしょう。

④医療機関を受診の時や、在宅医・訪問看護師・薬剤師が訪問する際に見てもらってください。



# わたしのプロフィール1

名 前	(よみがな)		
住 所	(〒 - )		
生年月日	年	月	日
		血液	型
病 名			
これまでの病 気の経過			
病気、治療の 説明をしてほ しい人			
体のつらい症 状や心配事			
アレルギーの ある薬			

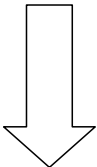
# メモ・自由記載欄



# こんな時は連絡してください



- 急に意識がなくなった、呼んでも目を覚まさない
- 高熱がでている
- 決められたくすりや対処法をとったが症状がとれない、次第にわるくなっている
- 出血がとまらない
- 1日以上食事と飲水ができない
- 急に麻痺がきた、動けなくなった
- 
- 



○どんな時にどこに連絡した方がいいのか、あらかじめ医師や看護師と相談しておきましょう

○あわてず落ち着いて電話してください

連絡先 ①

TEL:

②

TEL:

③

TEL:

# わたしのプロフィール2

かかっている医療者	【病院名】	【担当者名】	☎
	【診療所名】	【担当者名】	☎
	【訪問診療施設名】	【担当者名】	☎
	【訪問看護ステーション名】	【担当者名】	☎
	【居宅介護支援事業所名】	【ケアマネージャー名】	☎
	【調剤薬局名】	【担当者名】	☎
緊急時の連絡先(1)	【連絡する人の名前】 (本人との関係 )		
	【電話番号 (自宅)】 (携帯電話等 )		
緊急時の連絡先(2)	【連絡する人の名前】 (本人との関係 )		
	【電話番号 (自宅)】 (携帯電話等 )		

## わたしが大切にしていること

私は治療を受けるうえで 記入日 年 月 日

(何度書き直しても構いません)

ということを大切にしています

病名・症状・治療方針についてどのように説明してもらいたいですか

- (1) はっきり説明してほしい
- (2) よくないことはあまり詳しく知りたくない
- (3) 知りたくない
- (4) 今は決められない

病状が悪化したらどこで療養したいですか

- (1) 自宅で療養したい
- (2) 入院したい
- (3) なるべく自宅で療養して必要があれば入院したい
- (4) 今は決められない

心臓が止まったら、心臓マッサージ（胸骨圧迫）や人工呼吸を希望しますか

- (1) 希望する
- (2) 希望しない
- (3) 今は決められない

(何度書き直しても構いません。)

## からだのだるさに困ったとき



### ◎こんな原因があります

- 痛み
- 発熱
- 感染症
- 睡眠薬、吐き気止め、安定剤などのくすり
- 高カルシウム血症（血液中のカルシウムが高くなる）
- うつ病
- 不眠
- 貧血



### ◎こんな治療をします

- 眠気やだるさの原因になっているくすりを中止・減量します
- 痛みに対処します
- 不眠に対処します
- 発熱や感染症の治療をします
- 貧血がひどければ輸血をします
- カルシウムを下げる点滴をします
- うつ状態かどうかを専門の医師が診察します
- うつ状態を改善するくすりを使います
- 状態に応じてステロイドを使うこともあります



### ◎こんな工夫をしてみてください

- 運動・エクササイズ
  - ・15～30分くらいの軽い運動が、だるさを軽くするときもあります
- 日常よく使う物はベッドの周囲に置いておきましょう
- リラックスやマッサージ
  - ・音楽や好きなことで気分転換をはかりましょう
  - ・からだや足をマッサージしたりするのも良い方法です
- ぐっすり眠ること
- 体力を温存・配分すること
  - ・1日の生活の中で、自分がしたいことに順番を決めておきましょう
  - ・全部自分でしようと思わずに、誰かにたのむことも大切です
  - ・午前中は休んで、午後から活動するなど休息と活動のバランスをとしましょう



## 混乱しているときに こんな工夫も効果があります

### 場所、時間の感覚を取り戻す

- ・大きめの時計やカレンダーをみえるところに置く
- ・日付や時間を何気なく会話の中に盛り込む
- ・なじみのある物、家族の写真を置く



### 環境を整える

- ・昼間は日光を採り入れ明るくし、適度な運動や刺激(テレビ、会話、散歩など)をする
- ・夜は静かな環境にし、暗めの灯りはつけておく(夜中に起きたときにどこにいるかわかるように)



### 会話

- ・つじつまの合わない会話であっても、否定しないようにする
- ・会話を否定されると、かえって患者さんは苦痛を感じることがあります
- ・混乱した会話であっても、ご家族ならわかることもあります。内容を聞いてどのようなことを話しているか医師や看護師にお知らせください
- ・ちぐはぐな会話をしていることを「おかしい」と指摘することが、かえって患者さんの気持ち、誇りを傷つけることがあります



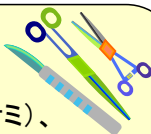
<会話の例>

**患者さん**「どろぼうがそこにいる…  
助けて」

**ご家族**「そうだね、つかまえたから、  
もう大丈夫」

### 安全

- ・刃物(ナイフ、ハサミ)、ライター、ポットなど患者さんの周りに置かない
- ・ベッドを低めにして、転落予防に備える



### ご家族に手伝っていただけること

- 患者さんの意識が混乱している時は、ご家族の協力が大きな助けとなります
- ・意識の混乱している間は、できるだけ付きそいましょう
- ・患者さんの代わりに、ケアや治療の事を医師や看護師と話し合しましょう

## わたしが大切にしていること

私は治療を受けるうえで 記入日 年 月 日

(何度書き直しても構いません)

ということを大切にしています

病名・症状・治療方針についてどのように説明してもらいたいですか

- (1) はっきり説明してほしい
- (2) よくないことはあまり詳しく知りたくない
- (3) 知りたくない
- (4) 今は決められない

病状が悪化したらどこで療養したいですか

- (1) 自宅で療養したい
- (2) 入院したい
- (3) なるべく自宅で療養して必要があれば入院したい
- (4) 今は決められない

心臓が止まったら、心臓マッサージ(胸骨圧迫)や人工呼吸を希望しますか

- (1) 希望する
- (2) 希望しない
- (3) 今は決められない

(何度書き直しても構いません。)

## わたしが大切にしていること

私は治療を受けるうえで 記入日 年 月 日

(何度書き直しても構いません)

ということを大切にしています

病名・症状・治療方針についてどのように説明してもらいたいですか

- (1) はっきり説明してほしい
- (2) よくないことはあまり詳しく知りたくない
- (3) 知りたくない
- (4) 今は決められない

病状が悪化したらどこで療養したいですか

- (1) 自宅で療養したい
- (2) 入院したい
- (3) なるべく自宅で療養して必要があれば入院したい
- (4) 今は決められない

心臓が止まったら、心臓マッサージ（胸骨圧迫）や人工呼吸を希望しますか

- (1) 希望する
- (2) 希望しない
- (3) 今は決められない

(何度書き直しても構いません。)

## ◎このような治療をします

- 原因に対する治療を行います  
(原因が改善することで症状も改善することがあります)
- 定期的に神経が落ち着くくすりを使います  
( )を1日( )回(朝・昼・夕・寝る前)
- 症状が強いときに使用するくすり  
( )を1回( )錠・包  
( )時間間隔で 1日( )回まで
- 



- こんな時は連絡して下さい
- 興奮してどうにもならない
  - くすりを使ったら1日中眠っている
  -

連絡先 ①  
②

TEL:  
TEL:









# 便が出にくいとき

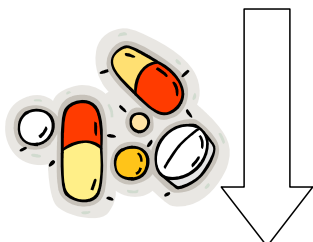


## ◎こんなお薬を使います

- 便を軟らかくするくすり  
( )を1日( )回(朝・昼・夕・寝る前)
- 腸の動きを強めるためのくすり  
( )を1日( )回(朝・昼・夕・寝る前)
- 腸を整えるくすり  
( )を1日( )回(朝・昼・夕・寝る前)
- 便が出ないときに使うくすり
  - ( )を1回( )錠・滴
  - (座薬: )を使いましょう
  - (浣腸: )を使いましょう



**こんな時  
どうしたらいいの？**



### こんな時は連絡して下さい

- 嘔吐してくすりが飲めない
- 下剤を始めたら急に下痢になってしまった
- 下剤を始めてから腹痛がひどい
- 

連絡先 ①

TEL:

②

TEL:

# がんの痛みがあるとき



## ◎1日に何回か痛みがでる

痛いときにはレスキュー(頓服薬)を使いましょう

- ①( )を1回( )包  
\*痛みが取れなければ1時間たてば何回でも使ってもいいです
- ②( )を使って下さい  
( )時間間隔で 1日( )回まで
- 

## ◎1日を通して痛みが取れない

- 痛み止めを増量します
- ほかの痛み止めに変えます
- ほかの痛み止めを追加します
- 入院して痛みをコントロールします
- 



### こんな時は連絡して下さい

- レスキュー(頓服薬)を使用しても痛みが取れない
- 嘔吐がひどく、薬や水分を取ることができない
- 眠気が強く、会話や食事中でも寝てしまう
- 混乱した会話や行動をする、幻覚がある
- 

連絡先 ①

TEL:

②

TEL:

# 吐き気・嘔吐をやわらげるために こんな工夫も効果があります

## 衣類のしめつけ

- ・パンツのゴムをゆるめる
- ・重い寝具を使用しない

## 便秘の解消

- 便秘を解消することで吐き気・嘔吐が軽くなることがあります
- ・下剤の調整
  - ・浣腸
- (医師や看護師にご相談下さい)

## 食事の工夫



- ・回数や時間にとらわれず、吐き気の軽いときに食べましょう
- ・栄養を気にせず食べられるもの、食べやすいものをさがしてみましょ
- ・食事の調理方法を工夫しましょう  
めん類、パン、スープ  
冷たい物、酢の物  
柔らかい物  
のど越しのいい物  
お菓子  
ゼリー、プリン、アイス
- ・小さい器に少量ずつ盛りつけましょう
- ・液体の栄養剤、飲むゼリーなどを活用してみましょう



## においに気を配る



- ・部屋の換気
- ・香水、整髪料、花や植物などで香りの強い物はさける
- ・食事(温かい物よりも冷ました方が臭いは少なくなります)

## 口のケア



- 嘔吐があるときは、口の中が荒れやすくなります
- ・口の中を診察して、荒れていれば治療をします。荒れ方に応じてくすりや治療を考えます
  - ・ご自身でも毎日うがいや口のお手入れを心がけて下さい
  - ・嘔吐した後はうがいをしましょう  
冷水、レモン水、緑茶などがさっぱりします

## 姿勢の工夫

- ・食事のあと、消化を助けるために右を下にし、少し頭を高くして横になっていると、吐き気が起こりにくくなることがあります



# 吐き気・嘔吐があるとき



## ◎こんなお薬を使います

吐き気があるときにはレスキュー（頓服薬）を使いましょう

- ① ( ) を使って下さい  
\* ( ) 時間間隔で 1日 ( ) 回まで
- ② ( ) を使って下さい  
\* ( ) 時間間隔で 1日 ( ) 回まで
- 

### こんな時は連絡して下さい

- 薬を使っても症状が変わらない
- 吐き気が強くて食べたり飲んだりできない
- ずっと吐いている
- 

連絡先 ①  
②

TEL:  
TEL:



# 痛みをやわらげるために こんな工夫も効果があります

## ぐっすりと眠る



- ・からだと心を休めることが大切です

## 安静にする

- ・痛みが強いとき、からだの疲れを感じる時には安静にし、休息することも大切です
- ・適切な休息は、からだにとっても良い効果をもたらします

## リラックスする

- ・筋肉をほぐすストレッチ体操
- ・深呼吸、腹式呼吸

## 軽い運動を取り入れる



- ・散歩: 気分転換にもなります
- ・体操: 無理のない程度に軽くからだを動かしましょう

## うまく気晴らしをする

- ・音楽を聴く
- ・テレビを観る
- ・おしゃべりをする
- ・家事をする
- ・趣味を楽しむ



## 温める



- 温める方法として、温タオル、カイロ、電気毛布、湯たんぽ、入浴などがあります
- ・温める前に医師や看護師に確認して下さい
- ・直接皮膚にあてると低温やけどをすることがあるのでタオルに巻いたり、服の上から温めましょう

## マッサージ

- ・からだに痛みがあるときは、痛みの場所をかばうために周りの筋肉がこわばります。マッサージが心地よいと思えたら、ご家族にさすってもらうだけでも、痛みが軽くなることがあります
- ・マッサージで痛みを悪化させることもありますので、医師に相談して下さい

ひとりでかかえこまないで相談しましょう

# 息切れ・息苦しさに困ったとき

## ◎1日に何回か息が苦しくなる

息苦しいときにはレスキュー（頓服薬）を使いましょう

- ①( )を1回( )包  
\* 息苦しさが取れなければ1時間たてば何回でも使ってもいいです
- ②( )を使って下さい  
\* ( )時間間隔で 1日( )回まで
- 酸素の量を( )Lまで上げて下さい
- 



## ◎1日を通して息苦しさが取れない

- 酸素の使用  
あなたの息苦しさにあった酸素の量や生活の中での使い方を提案します
- 点滴の量を調整します
- 必要に応じてお薬を追加していきます
- 入院して症状をコントロールします
- 



### こんな時は連絡して下さい

- 薬を使っても症状が変わらない
- くすりを服用してから、眠気が強い
- 

連絡先 ① TEL: \_\_\_\_\_

② TEL: \_\_\_\_\_

# 息苦しさをやわらげるために こんな工夫も効果があります

## 姿勢の工夫

息苦しさが一番楽になるようなからだの姿勢やベッドの調整を考えます

## 環境の整備

- ・日常よく使う物はベッドの周りに置いておきましょう
- ・部屋の温度を低くします
- ・換気、窓を開けて空気の流れを作ってみましょう
- ・扇風機やうちわで空気の流れるようにしてみましょう
- ・息苦しくても移動しやすいようなベッドの配置、トイレ、部屋の間取りを工夫しましょう



## 苦しい時に使用する薬

苦しくなったときにすぐに飲めるように手元に置いておきましょう

## ご家族に手伝っていただけること

- ・息苦しいときにそばにいること
- ・眠る前にそばにいること
- ・背中をさする、手を握る
- ・息苦しくなった時に、どことなくすりを使ったらよいかを確認しておきましょう



## 呼吸法(リハビリテーション)

### 腹式呼吸

- 1) 仰向けに寝て両手をお腹と胸にのせます
- 2) 息を十分に吐き出します
- 3) 口を閉じて、鼻から深く息を吸い込みます
- 4) 口をすぼめてゆっくりとお腹をへこませるようにします

### 口すぼめ呼吸

- 1) 鼻から深く息を吸い込みます
- 2) 口をすぼめて、ストローから息を吹くように長く息をはき出します

