

体調の自己管理

平成 24 年 3 月
呼吸器内科病棟

	正常	要注意	嚴重注意	緊急事態
体温	朝 37.0 度以下 夕 37.5 度以下	朝 37.0 度以上 夕 37.5 度以上	38.0 度以上	38.0 度以上が 3 日以上続く
痰	白 1 日 20 個以下	白～黄色 1 日 30 個以上 あるいは 普段の量の 1.5 倍以上	色が汚い 普段の 2 倍以上	汚い痰がひっきりなしに出て、切れも悪い
息苦しさ	変化があっても生活状況を変える必要がない	・いつも何気なくできることが息苦しく感じる ・ゼイゼイが出やすくすつきりしない	・日常生活の多くが苦しく回復も遅い ・ゼイゼイが吸入で収まらない	・じっとしていても息苦しさがとれない ・ゼイゼイが 1 日以上続いて収まらない
食欲	普段どおり食べられる	いつもの半分程度しか食べられない	ほとんど食べる気がしない	
その他			・だるくて起き上がれない ・顔や足がむくむ ・チアノーゼが出やすく収まりにくい	・起きられない ・じっとしていてもチアノーゼがある ・明らかなむくみがあり徐々に悪化する ・ぼんやりとして応答がしっかりしない
基本的な対応法	経過観察	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ安静にする（外出、家事などを控える） ・十分な栄養をとる（炭水化物を中心に消化の良いものを、塩分はしっかり制限する） ・体調を慎重に観察する（きちんと記録を残して） ・薬（風邪薬などを）をしっかりと使う（最低 3 日間） 	<ul style="list-style-type: none"> ・まず病院に確認の連絡を（電話で可） ・左記の対応すべて ・さらに嚴重な体調管理を ・3 日を超えて体調が改善しないときは緊急事態と判定する 	迷わずちゅうちょなく病院へ！ （必要なら救急車で）

- ・規則正しい生活をしましょう。
- ・毎日の体調の変化をきちんと記録しておく事は体調管理の上でとても大切である。
- ・体調に不安のある時は、家事・外出・トレーニングは避けましょう。

大垣市民病院