

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	厳重注意	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なっ 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	・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、塩分はしつ 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 しっかり使う (最低 3 日間)	・まず病院に確認の連絡を (電話で可) ・左記の対応すべて ・さらに厳重な体調管理を ・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。