

# ご自宅での療養にあたっては、体調を下記の表に記入してご家族やパートナーに伝えましょう

記録表(毎日測定しましょう)

日付	朝・夕	体温	SpO <sub>2</sub> (酸素飽和度) <small>※95%以下の場合は医療機関等へ連絡してください</small>	脈拍 <small>徐脈: 50回/分以下 頻脈: 100回/分以上</small>	体調について気になることを記録しましょう <small>※咳が出る(時々、しばしば、数時間)、食欲(半分以下、食べられない、水分はとれる、水分はとれない)、倦怠感(軽度、中度、ほとんど寝ている)など</small>
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				

脈拍は酸素飽和度と併せてパルスオキシメーターで測定可能です。

また、脈拍の測定は「利き手の人差し指・中指・薬指の3本の指で、利き手でない側の手首の内側にある動脈(親指側で拍動が触れるところ)を10秒間図り、その数値を6倍すると1分間の脈拍数となる。脈拍計等の様々な市販の機器を活用してもよい。」とされています。(厚労省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 平成25年3月」)

## ご自宅での療養にあたっては、体調を下記の表に記入してご家族やパートナーに伝えましょう

記録表(毎日測定しましょう)

日付	朝・夕	体温	SpO <sub>2</sub> (酸素飽和度) <small>※95%以下の場合は医療機関等へ連絡してください</small>	脈拍 <small>徐脈: 50回/分以下 頻脈: 100回/分以上</small>	体調について気になることを記録しましょう <small>※咳が出る(時々、しばしば、数時間)、食欲(半分以下、食べられない、水分はとれる、水分はとれない)、倦怠感(軽度、中度、ほとんど寝ている)など</small>
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				

脈拍は酸素飽和度と併せてパルスオキシメーターで測定可能です。

また、脈拍の測定は「利き手の人差し指・中指・薬指の3本の指で、利き手でない側の手首の内側にある動脈(親指側で拍動が触れるところ)を10秒間回り、その数値を6倍すると1分間の脈拍数となる。脈拍計等の様々な市販の機器を活用してもよい。」とされています。(厚労省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 平成25年3月」)