

## あなたの心臓は大丈夫？簡単チェックをしてみましょう

チェック1とチェック2の両方に1つ以上の項目が当てはまる場合は、かかりつけ医や専門の医師にかかって相談にのってもらいましょう。

※ このチェックシートは簡単なセルフチェックを行うものであり、正確な診断を行うためのものではありません。  
医療機関を受診される際の参考情報としてお役立てください。確定診断はかかりつけ医や専門医のもとで受けてください。

### チェック1

#### 健康診断あるいは担当医から以下を言われていませんか？

- 血圧が高いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 血糖値が高いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 腎臓が悪いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 心臓が悪いと言われている、あるいは、治療を受けている。
- 肺が悪い（ただし、気管支喘息は除く）と言われている、あるいは、治療を受けている。

### チェック2

#### 次のような症状がありませんか？

- 階段を上がるのがつらくなってきた。
- 足や顔のむくみが強くなってきた。
- 夜になると咳が出る。
- 夜、寝ていて寝苦しくなって目がさめる。
- 横になると息苦しくて、起きていると少し楽になる。
- だるさや疲れやすさがある。
- 前かがみになると呼吸が苦しくなる。