

# 目標設定シート

お名前

記入日

年 月 日

血友病治療を進めていくにあたり、自身の現在の状態・状況を把握し、これからどうしたいか、将来の目標を設定することが大切です。本シートをもとに主治医と相談し、将来の目標と治療計画を決定しましょう。

## 年間出血回数（ABR）

ABR は、1 年間に経験した出血回数です。

1 年間の出血を記録していない場合は、「直近 3 ヶ月の出血回数 × 4」で推定値を計算し、「現在」の欄に記入してください。また、1 年後、数年後の目標回数を記入してください。

	現在	1 年後	_____ 年後
(推定) 年間出血回数	_____ 回	_____ 回	_____ 回

## 関節の状態

肘や膝、足首などの関節内に出血を繰り返すことにより、血友病性関節症を引き起こす可能性が高まります<sup>1)</sup>。現在関節に痛みや違和感がある部位にチェックを入れ、頻度を記入してください。

1 年後、数年後にどうなっていたいかにもチェックを入れ、目標の頻度を記入してください。

1) Pulles AE, et al. Pharmacol Res 2017; 115: 192-199.

	現在		1 年後	_____ 年後
痛み・違和感がある部位	左関節 <input type="checkbox"/> 股 / <input type="checkbox"/> 膝 / <input type="checkbox"/> 肩 <input type="checkbox"/> 肘 / <input type="checkbox"/> 足首 / <input type="checkbox"/> その他 / <input type="checkbox"/> 無	右関節 <input type="checkbox"/> 股 / <input type="checkbox"/> 膝 / <input type="checkbox"/> 肩 <input type="checkbox"/> 肘 / <input type="checkbox"/> 足首 / <input type="checkbox"/> その他 / <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 状況が改善されている <input type="checkbox"/> 数が増えていない <input type="checkbox"/> 悪化していない	<input type="checkbox"/> 状況が改善されている <input type="checkbox"/> 数が増えていない <input type="checkbox"/> 悪化していない
頻度	_____ 回 / 週 (合計)		_____ 回 / 週	_____ 回 / 週

## その他

活動的な生活を送るには、治療だけではなく、健康的な習慣を身につけ、継続することが重要です<sup>2)</sup>。

定期的な運動は、適正体重を維持し、関節周囲の筋肉を強化するのに役立ちます<sup>3)</sup>。体重や運動の頻度について、現状と目標を記入してください。加えて、普段負担に感じることも記入してください。

2) S.HARRIS, et al. Haemophilia 2006;12:237-240.

3) Srivastava A, et al. Haemophilia 2020;26 suppl 6: 1-158.

	現在	1 年後	_____ 年後
体重	_____ kg	_____ kg	_____ kg
運動・スポーツの頻度* 【実施していること：_____】	_____ 回 / 週	_____ 回 / 週	_____ 回 / 週
日常生活で負担に感じること 我慢していること	_____	_____	_____

\*新しいスポーツや運動を始める前には必ず主治医、医療関係者に相談しましょう。

医療機関名