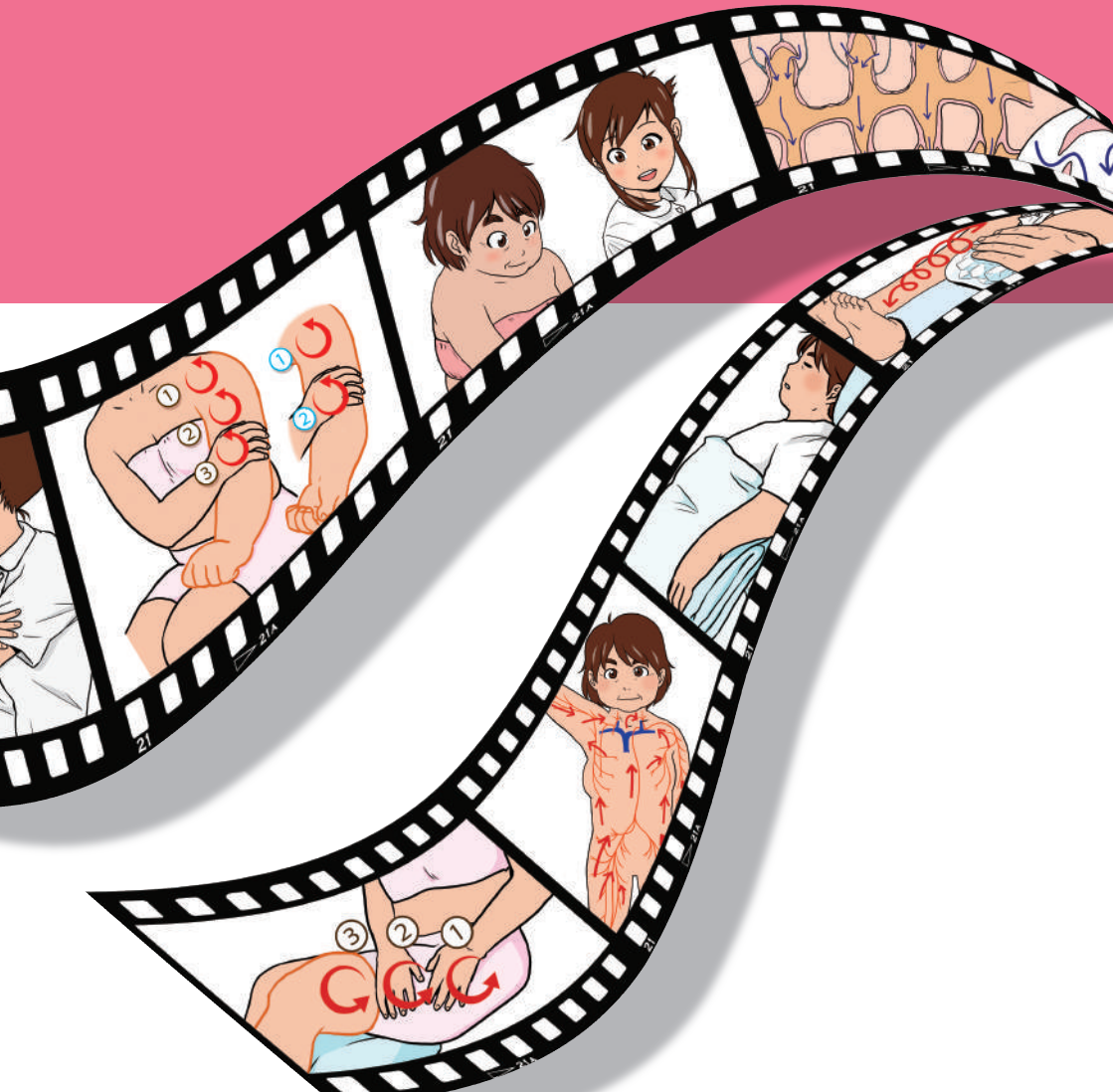


# かんたん 日誌

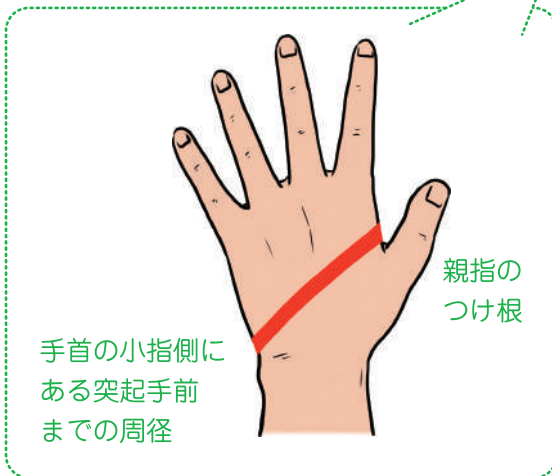
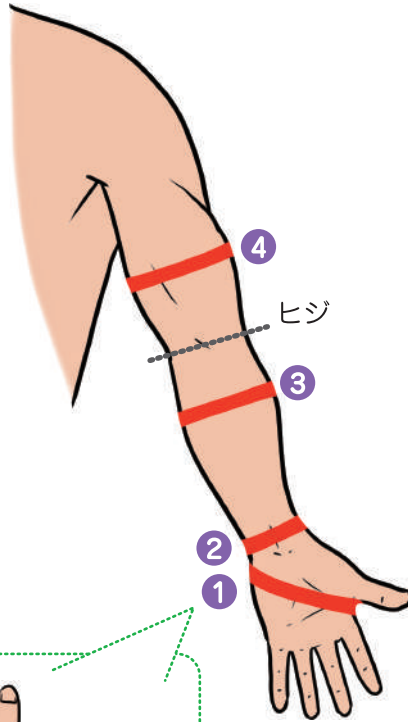


# 測定方法

- (1) 腕または脚の<sup>あし</sup>ポイントで測りましょう。  
(2) ヒジとヒザは曲げて、シワができる箇所を測りましょう。

## 腕・手のひらの測定ポイント

- 1 手のひら
- 2 手首
- 3 ヒジ下 5cm
- 4 ヒジ上 5cm

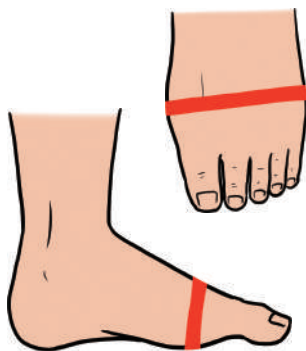
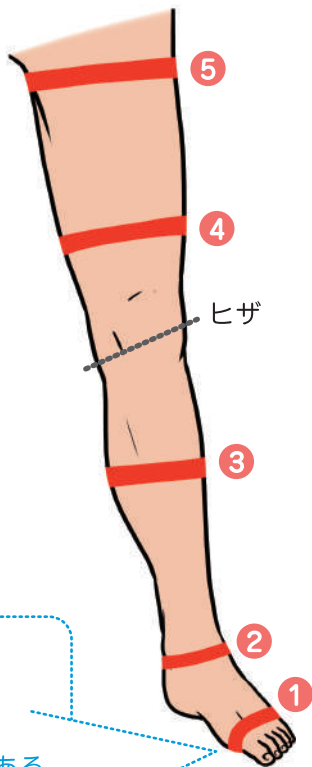




出勤前や寝る前など、測定する時間を決めるとよいでしょう。

## 足・つま先の測定ポイント

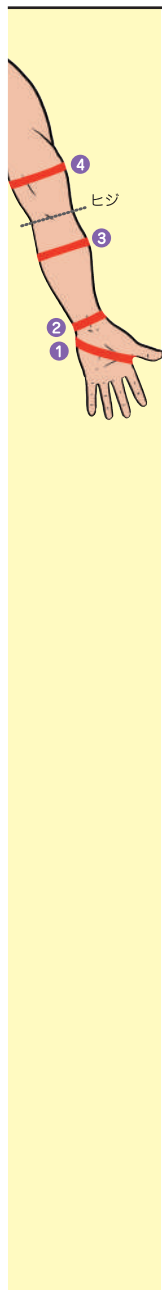
- 1 足の甲
- 2 足関節
- 3 ヒザ下 5cm
- 4 ヒザ上 10cm
- 5 あし 脚のつけ根



小指側にある突起手前までの周径

親指の骨の根元で  
土踏まずのアーチが始まる点

## 測定値を記入しましょう



月 日	/		/	
	左	右	左	
① 手のひら	cm	cm	cm	
② 手首	cm	cm	cm	
ヒジ	cm	cm	cm	
③ ヒジ下 5cm	cm	cm	cm	
④ ヒジ上 5cm	cm	cm	cm	
体 重			kg	
メ モ				

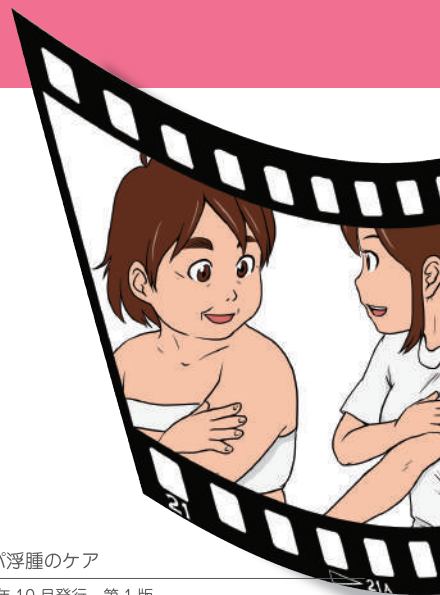
	/		/	
右	左	右	左	右
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
kg	kg		kg	

## 測定値を記入しましょう



月 日	/		/	
	左	右	左	
① 足の甲	cm	cm	cm	
② 足首	cm	cm	cm	
ひざ	cm	cm	cm	
③ ひざ下5cm	cm	cm	cm	
④ ひざ上10cm	cm	cm	cm	
体 重			kg	
メ モ				

	/		/	
右	左	右	左	右
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
cm	cm	cm	cm	cm
kg	kg		kg	



## 連絡先

### リンパ浮腫のケア

2015年10月発行 第1版

がん症状マネジメントにおける看護介入モデルの症状別  
臨床普及版の開発研究班

研究代表者：内布敦子

共同研究者：中野宏恵、日下咲、吉岡とも子、杉江礼子、  
井沢知子、吉本歩

イラスト：小玉高弘

デザイン：電鉄商事(株)DTSコミュニケーションズ

連絡先：TEL & FAX 078-925-9434