

残コルチゾール HP

操作マニュアル 3.0 版

コルチゾール補充療法中のペース配分を「見える化」する自作ツール

「残コルチゾール HP」は、コルチゾール補充療法（ヒドロコルチゾン内服）を受けている人が、その日の「使える体力の残量」を把握し、活動のペース配分を自分で判断するための補助ツールです。体力をゲームの HP（ヒットポイント）に見立て、服薬で回復し、活動で消費する形で表します。

2026 年 8 月 / 3.0 版（図版を全面差し替え＋UI 更新を反映）

著者：ケイ / SystemLink YandY

このツールの位置づけ（大切なこと）

服薬量を決めるための道具ではありません。HP・mg の数値は相対的な目安です。

服薬量やタイミングの変更、体調不良時の増量（sick day rules）は必ず主治医と相談してください。

「HP が谷に沈む＝健康な人なら増量を考える場面」として、受診時の相談材料に使えます。

【注意】

本ツールは生活の補助であり、医療行為に代わるものではありません。診断・治療・服薬に関わる判断は、必ず主治医のもとで行ってください。

開発の経緯——なぜ、これを作ったか

私自身が、ACTH 単独欠損症（副腎皮質刺激ホルモンが十分に出ず、体を守るコルチゾールが不足する希少な指定難病）の当事者です。このツールは、その日々の経験から生まれました。

長い間、確定した診断がつかないまま過ごしました。原因の分からない強い疲労や体調不良を抱えながら、それでも働き続けるほかなく、心身が限界に達し、日常生活そのものが立ち行かなくなる状態にまで至りました。適切な診断が遅れると、本人は「気のせい」「甘え」といった誤解の中で消耗し続けてしまいます。

診断がついた後も、心細さは続きました。この病気では、発熱や強いストレス時に不足を補う対応（シックデイ・ルール）や、緊急時の備え——ステロイドカードの携帯、いざという時の注射の準備とその使い方の案内——が命に関わります。しかし、そうした情報や備えが十分に整った形で得られるとは限らず、何をどう管理すればよいのか、手探りで日々をしのぐ場面が少なくありませんでした。

このツールに込めた願い

- ・自分の「使える体力」を目に見える形にして、無理をして倒れる前にペースを保てるようにしたい。
- ・受診時に、体調と服薬の記録を医師へ正確に伝えられるようにしたい。
- ・同じ病気の患者が、手探りではなく、安心して日常を送れる手がかりを持てるようにしたい。

これは誰かを責めるためのものではありません。希少な指定難病であるがゆえに、患者向けのガイドンスや緊急時対応の情報が、まだ十分に行き渡っていない——その隙間を、当事者同士で少しでも埋めていきたいという思いから作りました。

1. メイン画面 —— HP・服薬・天候プリセット

アプリを開くと最初に出るのがメイン画面です。上部に現在の HP（残量）、その下に服薬ボタン、さらに天候別の「朝の初期値」プリセットが並びます。



メイン画面: HP 残量・服薬ボタン・天候プリセット（雨天／曇／晴天）・新しい日

- ・ HP バー：現在の残量。数値と色（青＝余裕／橙＝低下／赤＝枯渇ぎみ）で状態が分かります。
- ・ 服薬ボタン：服用したらタップ。時刻・mg・回復量（+HP）が表示され、押すと HP が回復します。
- ・ 朝の初期値（天候）：天候でその日の出だしのコルチゾール量が変わるため、雨天・曇・晴天をワンタップで切り替えられます。過去データに基づき 雨天=HP80／曇=HP175／晴天=HP277（括弧内は想定コルチゾール値）。
- ・ 新しい日（リセット）：その日の記録を締めて翌日分に切り替えます。

2. このあとの見込み・健常者カーブ

メイン画面の下には2つのグラフがあります。このアプリの核となる「谷（体力が沈む時間帯）を先に見つける」ための部分です。



このあとの見込み：下に沈むところが谷（要セーブの時間帯）

このあとの見込み

今のHPから、基礎消費と残りの服薬だけを織り込んだ予測カーブです。下に沈むところが「谷」＝体力が不足しやすい時間帯。服薬のタイミングで持ち上がり、時間とともに下がります。谷が来る前に休む・服薬を合わせる、といった判断の材料になります。

健常者のコルチゾール日内変動（参考）

健康な人のコルチゾールは、朝8時ごろにピークを迎え、日中はゆるやかに下降し、深夜0～2時が最低——という自然なリズムを描きます。自分の服薬カーブをこの形に近づけられると理想的で、服薬タイミングを調整する目安になります。

2つを重ねて比べる

「このリズムを『このあとの見込み』グラフに重ねて比べる」にチェックを入れると、自分の予測カーブと健常者リズムを重ねて表示でき、ズレ（谷の深さ・タイミング）が一目で分かります。

3. メモ —— 天候・出来事・症状を時刻付きで記録

気圧や天候、ストレスになった出来事、症状の変化などを書き留めておけます。入力して「＋記録」を押すと、自動で時刻が付いて一覧に残ります。受診時の説明材料になります。



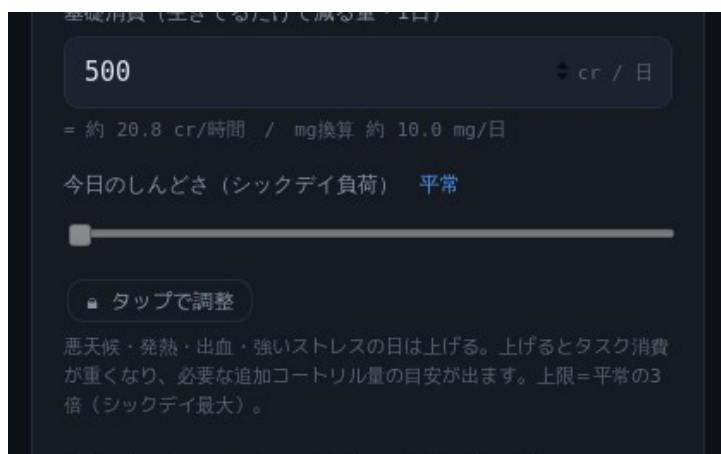
メモ欄：入力して「+記録」。時刻付きで新しい順に並び、×で個別削除できます

記録した内容はその日のログに含まれ、ログ履歴にも一緒に保存されます。例：「雨。気圧下降。14時に息切れで座り込み」のように、状況と症状をセットで残すと後で振り返りやすくなります。

4. 今日のしんどさ（シックデイ負荷）スライダー

悪天候・発熱・出血・強いストレスなどで負荷が高い日は、このスライダーを上げます。上げるとタスクの消費が重くなり、その日に必要な「追加コートリル量の目安」が +〇mg で表示されます。あわせて「本日 約〇mg 相当」も表示されます（上限＝平常の3倍＝シックデイ最大）。

誤操作を防ぐため、スライダーは通常ロックされています。「タップで調整」を押すと調整でき、もう一度押すと固定に戻せます。



平常時（ロック中）：「タップで調整」を押すと動かさず

使い方の目安

- ・スライダーの位置がそのまま「今日はこれくらい増やす場面」という感覚の目安になります。

- ・実際の増量の可否・量は、この表示を材料に主治医と相談してください。

5. やること（タスク）—— こなしたらタップして消費

「やること」は、日々の活動をカードにしたものです。ある活動をこなしたら、そのカードをタップします。タップすると、その活動のぶんだけHP（体力）が減り（＝消費）、右上の回数が1つ増えます。赤いカードは、コルチゾールが急に必要になりやすい負担の大きい活動です。



やること（タスク）カードの例。こなしたらタップ→HPを消費。赤字＝負担の大きい活動

【ヒント】タスク一覧は折りたためます

見出しの「タスク一覧」をタップすると、カード群を開閉できます。数が増えても画面を短く保てます。

カード一覧の下には、操作と記録用のボタンが並びます。

- ・「ひとつ戻す」：直前の操作（服薬・タスク消費・メモ削除）を1つ取り消します。
- ・「今日のログを出力」：その日の服薬・消費・収支・メモをまとめてテキスト表示（先生に見せる用）。画面右下に常時表示される丸いボタンからも同じものを開けます（3.0版）。
- ・「ログ履歴を見る・書き出す」：過去に自動保存された日のログをまとめて表示・コピーできます。

タスク・服薬を編集・追加

「タスクを編集・追加」を開くと、項目名・絵文字・コスト（消費量）・赤（危険）の有無を自由に編集できます。自分の体感に合わせて、コストを増減したり、よく行う活動を新しいタ

スクとして追加したりできます。同様に「+ 服薬を追加」で服薬スケジュールの行も増やせます。

- ・コスト：その活動で消費する HP。大きいほど負担が重い活動として扱われます。
- ・危険（赤）：チェックすると赤カードになり、「コルチゾールが急に要る負担の大きい活動」として目立ちます。

6. ログの出力と履歴

「新しい日（リセット）」や午前4時の自動切替のたびに、その日のログが自動で履歴に保存されます。履歴は約120日分まで保持され、上限に達すると古い分から自動的に削除されます。

「一日」の区切りは午前4時起点です（夜間の服薬のあと・起床前に切り替わる設計）。深夜0～4時の記録は前日のサイクルに含まれます。

7. 設定（個人差）

体質・服薬は人によって違うため、自分の値に合わせて調整します。数値は50cr = 1mg 換算（例：10mg → 500）で、コルチゾール値を連想しやすいスケールにしています。

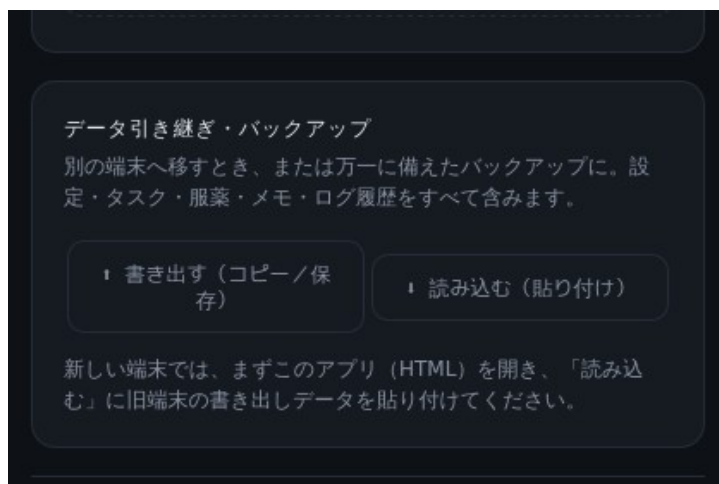
設定画面：最大HP・開始HP・基礎消費・しんどさスライダー

- ・最大HP／開始HP：1日の上限と、朝の出だしの値。開始HPは天候プリセットでも切り替わります。
- ・基礎消費：生きているだけで減る量（1日）。mg換算の目安も表示されます。

- ・服薬スケジュール：実mgで入力すると、自動でHP回復量に換算されます。

8. データ引き継ぎ・バックアップ

設定・タスク・服薬・メモ・ログ履歴を、まとめて書き出し／読み込みできます。端末を変えるときや、万一に備えたバックアップに使います。



データ引き継ぎ・バックアップ: 書き出す／読み込む

引き継ぎの手順 (2 ステップ)

- ・① 旧端末で「書き出す」→コピー、またはファイル保存。
- ・② 新端末でアプリ (HTML) を開き「読み込む」→貼り付け、またはファイルから読む→復元する。

【注意】

「復元する」を押すと、その端末の現在のデータは上書きされます。新しい端末や、まだ記録していない端末で読み込むぶんには問題ありません。

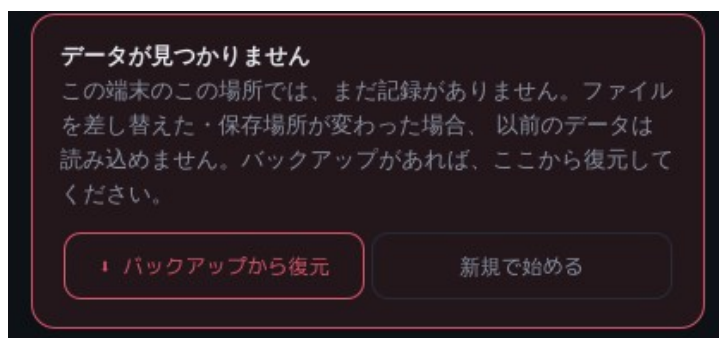
補足：アプリ本体 (cortisol_pacing.html) とデータは別物です。新端末にはまずアプリ本体をコピーしてから、データを読み込んでください。詳しい手順は巻末の付録を参照してください。

9. データを失わないための仕組み

このアプリの記録は、使っている端末のブラウザの中（この端末・この場所）だけに保存されます。そのため、うっかり消えてしまう事故を防ぐための仕組みを用意しています。

レスキューバナー

アプリを開いたときに記録が空になっていた場合（ファイルの差し替えや保存場所の変化などで、以前のデータにつながらなくなったとき）、赤いバナーが出ます。バックアップがあれば「バックアップから復元」でその場で戻せます。新しく始める場合は「新規で始める」を選びます。



レスキューバナー：以前のデータに繋がらないとき／復元・新規を選ぶ

バックアップ・リマインダー

まだ一度もバックアップしていないとき、または前回のバックアップから3日以上経ったときに、「今すぐバックアップ」を促すお知らせが出ます。受診前や区切りのよいときに書き出しておくで安心です。「あとで」で閉じることもできます。

旧バージョンのバックアップの自動移行

換算スケール（cr/mg）が過去に変わっているため、古いバックアップを読み込んだときは、数値が自動で現在のスケールに再換算されます。古い書き出しを読み込んだでも、HPや消費の大きさがズレないように調整されます（利用者側の操作は不要です）。

10. 保存場所とトラブルシュート

記録は「アプリのHTML ファイルを、どこで・どうやって開いたか」に結びついて保存されます。この結びつきが切れると、記録が消えたように見えることがあります。次の点を守ると事故を防げます。

【注意】

保存場所は共有フォルダに固定する。HTML ファイルは Documents や Download など、端末内の共有フォルダに置いてください。「Android/data」配下やアプリ専用フォルダには置かないこと。そのアプリを削除すると、巻き添えでファイルごと消えることがあります。

【注意】

同期アプリの対象フォルダに置かない。同期・クラウド連携アプリがファイルを別の場所へ動かすと、開けなくなったり、記録に繋がらなくなったりします。同期対象から外したフォルダに置いてください。

よくある症状と対処

- ・「ファイルが見つからない」と出る：ファイルが移動して、ショートカットが古い場所を指しています。ファイルマネージャで実体を探し、その場所を指すようショートカットを作り直します。
- ・開いたら記録が空・初期状態になっている：まだ消えたと決めつけないでください。開き方や場所が変わると空に見えることがあります。新しくコピーを作って上書き・リセットせず、以前と同じ方法・同じ場所を開き直すと戻ることがあります。
- ・開き方を変えない：昨日まで開けていた方法（同じアプリ・同じ場所）を保つのが、記録を守る一番の近道です。

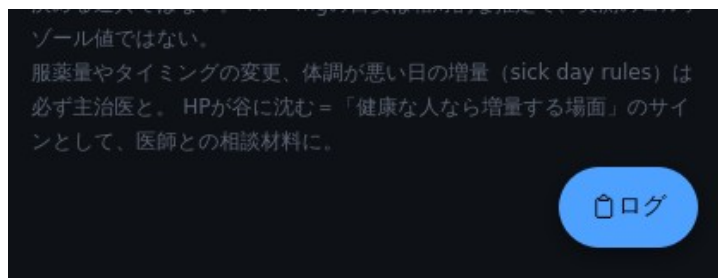
【ヒント】

こまめに書き出し、2部持ちにする。区切りのよいときに「書き出す（ファイル保存）」を実行し、正本+予備の2部を別フォルダ（またはクラウド・PC）に置いておくと、万一のときも記録を失いません。

11. 3.0 版でのアップデート

2026-08-04、以下の2点を追加しました。

- ・メモの削除を「ひとつ戻す」で取り消せるようにしました（以前は確認なしの即削除でした）。誤操作からの復帰が1タップでできます。
- ・ログ出力ボタンを画面右下に固定表示しました。スクロール位置に関わらず、常に同じ場所から「今日のログを出力」を開けます。



画面右下に常時表示される「 ログ」ボタン（3.0 版で追加）

付録 端末の引き継ぎ・バックアップ手順

含まれるデータ（すべて一度に移せます）

- ・設定（最大 HP・開始 HP・基礎消費・服薬スケジュール）
- ・タスク一覧とコスト / 今日の記録 / メモ / 過去のログ履歴

A. 旧端末で「書き出す」

- ・① 設定画面の下にある「データ引き継ぎ・バックアップ」を開きます。
- ・② 「書き出す（コピー／保存）」を押します。
- ・③ 「コピー」→メモアプリ等に貼り付けて保存、または「ファイル保存」→バックアップファイルを保存。ファイル保存のほうが、貼り付けミスがなく確実です。

B. 新端末で「読み込む」

- ・① 新しい端末で、このアプリ（cortisol_pacing.html）を開きます。
- ・② 「読み込む（貼り付け）」を押します。
- ・③ コピー保存→入力欄に貼り付け／ファイル保存→「ファイルから読む」で選択。
- ・④ 「復元する」を押し、確認で「OK」。画面が再読み込みされ、引き継ぎ完了です。

よくある質問

Q. アプリ（HTML ファイル）そのものは、どうやって新端末に移すの？

A. cortisol_pacing.html を、メール添付・クラウド・USBなどで新端末にコピーし、ブラウザで開いてください。本体とデータは別物なので、『ファイルを移す』→『データを読み込む』の2ステップになります。

Q. iPhone から Android（またはその逆）でも移せる？

A. 移せます。データは文字（テキスト）なので端末の種類を問いません。コピー方式なら確実です。

Q. どのくらいの頻度でバックアップすればいい？

A. 受診の前や、大きな体調変化を記録したあとなど、区切りのよいときに。端末の故障・買い替え・ブラウザのデータ消去には自動では備えられないため、ときどき手動で書き出すのがおすすめです。

Q. どこに保存すればいい？

A. Documents や Download などの共有フォルダに固定してください。Android/data 配下や同期アプリの対象フォルダは避けてください（詳しくは第10章）。

Q. 書き出したデータの中身は？ 個人情報？

A. このアプリ用の設定・記録データで、氏名などの個人情報は含みません。ただしメモに書いた内容はそのまま含まれるので、共有・保管場所にはご注意ください。

困ったときの合言葉

『アプリ（HTML）を移す』→『データを読み込む』。この2つで引き継ぎ完了。