

緩和治療日記

～ 継続版 ～

医療用麻薬を使用される方へ
痛みの日記をつけてみましょう

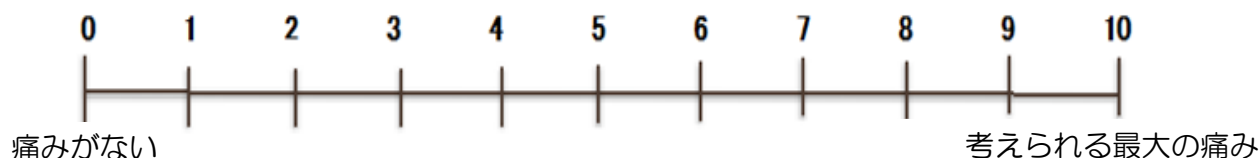


1. 緩和治療日記をつけてみましょう



① 痛みの強さを表現しましょう

痛みの推移を把握するために 0 から 10 までの数字で表現してみてください。
さい。だいたいの数字で大丈夫です。



- 全く痛みがない時を 0
- 考えられる最大の痛みを 10

として表に朝・昼・夕の数字に○をつけてください。

② 痛みの場所が複数ある場合は、色を変えてつけてみましょう

③ どの程度痛みがとれる事を目指しますか？

※あなた自身の目標をたてましょう。

診察時に日記をスタッフに見せてください。

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

● 緩和治療日記の記入例

使用されているお薬 : フェントステープ 1mg、オキノーム 散2.5mg

現在使用中の痛み止めを記入してください。

		4月 1日 月曜日			4月 2日 火曜日			4月 3日 水曜日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
痛みの強さ 	強い(最大)	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		9	9	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	弱い	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	なし	0	0	0	0	0	0	0	0	0
痛みの性状と頻度		☐ ズーン ☒ ズキズキ ☐ ジンジン ☒ 差し込む痛み ☐ 押さえて痛い ☒ (所々チクチクする)			☐ ズーン ☒ ズキズキ ☒ ジンジン ☒ 差し込む痛み ☐ 押さえて痛い ☐ ()			☐ ズーン ☒ ズキズキ ☐ ジンジン ☒ 差し込む痛み ☐ 押さえて痛い ☐ ()		
		☐ 持続的(いつも) ☒ 断続的(とぎれとぎれ) ☐ 突発的(突然)			☐ 持続的(いつも) ☒ 断続的(とぎれとぎれ) ☐ 突発的(突然)			☐ 持続的(いつも) ☒ 断続的(とぎれとぎれ) ☐ 突発的(突然)		
		☐ 持続的(いつも) ☒ 断続的(とぎれとぎれ) ☐ 突発的(突然)			☐ 持続的(いつも) ☒ 断続的(とぎれとぎれ) ☐ 突発的(突然)			☐ 持続的(いつも) ☒ 断続的(とぎれとぎれ) ☐ 突発的(突然)		
使用状況	定期使用薬 レスキュー薬 使用回数	☒ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった			☒ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった			☒ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		
		正			正			T		
あなたの状態	吐き気 お通じ 下剤の追加 日中の眠気 睡眠	☐ ない ☒ 少し(軽いむかつき) ☐ 強い ☐ 吐いた()			☐ ない ☒ 少し(軽いむかつき) ☐ 強い ☐ 吐いた()			☐ ない ☒ 少し(軽いむかつき) ☐ 強い ☐ 吐いた()		
		☐ 下痢(水様性便) ☐ 軟便 ☐ 普通(いつも通り) ☒ 硬い ☐ 排便がない			☐ 下痢(水様性便) ☐ 軟便 ☒ 普通(いつも通り) ☐ 硬い ☐ 排便がない			☐ 下痢(水様性便) ☐ 軟便 ☐ 普通(いつも通り) ☒ 硬い ☐ 排便がない		
		☒ あり ☐ なし			☒ あり ☐ なし			☐ あり ☒ なし		
		☐ ない ☒ 少し ☐ 強い(眠くてつらい)			☒ ない ☐ 少し ☐ 強い(眠くてつらい)			☒ ない ☐ 少し ☐ 強い(眠くてつらい)		
		☐ 眠れた ☐ 寝つきが悪い ☒ 何度も起きる ☐ 眠れない			☐ 眠れた ☒ 寝つきが悪い ☐ 何度も起きる ☐ 眠れない			☐ 眠れた ☐ 寝つきが悪い ☒ 何度も起きる ☐ 眠れない		
		☐ 眠れた ☐ 寝つきが悪い ☒ 何度も起きる ☐ 眠れない			☐ 眠れた ☒ 寝つきが悪い ☐ 何度も起きる ☐ 眠れない			☐ 眠れた ☐ 寝つきが悪い ☒ 何度も起きる ☐ 眠れない		
気がついたこと、変わったこと、気になること、医師へ伝えたいことなどお書き下さい。		以前より痛みは良くなってきているが、もう少し落ち着いて欲しい。特に動くとき。			レスキューを使うと動くときも少し楽。日中の眠気はないが、夜寝つきが悪い。何か薬があれば欲しい。			今日はレスキューを使う回数が2回ですんだ。もう少し日中の痛みが落ち着くといい。		

朝・昼・夕にこだわらず、自由に記入してください。

毎日、定期的に使用するお薬(ベース)の使用状況をチェックしてください。

追加薬(レスキュー)の使用回数を使うたびに、チェックしておきましょう。

気になる事があれば、書き留めて次回の診察などで相談してください。

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：

		月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
痛みの強さ	強い(最大)	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		9	9	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3	3	3
		2	2	2	2	2	2	2	2	2
	弱い	1	1	1	1	1	1	1	1	1
なし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
痛みの性状と頻度		☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン		
		☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ		
		☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン		
		☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み		
		☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い		
		☐ ()			☐ ()			☐ ()		
		☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)		
		☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)		
使用状況	定期使用薬	☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった			☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった			☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		
	レスキュー薬 使用回数									
あなたの状態	吐き気	☐ ない			☐ ない			☐ ない		
		☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)		
		☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い		
		☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回		
	お通じ	☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)		
		☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便		
		☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)		
		☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い		
		☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない		
	下剤の追加	☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし		
	日中の眠気	☐ ない			☐ ない			☐ ない		
		☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し		
		☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)		
	睡眠	☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた		
		☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い		
☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる				
☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない				
気がついたこと、変わったこと、気になること、医師へ伝えたいことなどお書き下さい。										

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：

月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン		
☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ		
☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン		
☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み		
☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い		
☐ ()			☐ ()			☐ ()			☐ ()		
☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)		
☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)		
☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)		
☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た		
☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)		
☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い		
☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回		
☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)		
☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便		
☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)		
☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い		
☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない		
☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し		
☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)		
☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた		
☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い		
☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる		
☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない		

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：										
		月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
痛みの強さ	強い(最大)	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		9	9	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	弱い	1	1	1	1	1	1	1	1	1
なし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
痛みの性状と頻度		☐ ズーン	☐ ズーン		☐ ズーン					
		☐ ズキズキ	☐ ズキズキ		☐ ズキズキ					
		☐ ジンジン	☐ ジンジン		☐ ジンジン					
		☐ 差し込む痛み	☐ 差し込む痛み		☐ 差し込む痛み					
		☐ 押さえて痛い	☐ 押さえて痛い		☐ 押さえて痛い					
		☐ ()	☐ ()		☐ ()					
		☐ 持続的(いつも)	☐ 持続的(いつも)		☐ 持続的(いつも)					
		☐ 断続的(とぎれとぎれ)	☐ 断続的(とぎれとぎれ)		☐ 断続的(とぎれとぎれ)					
		☐ 突発的(突然)	☐ 突発的(突然)		☐ 突発的(突然)					
使用状況	定期使用薬	☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった				
	レスキュー薬 使用回数									
あなたの状態	吐き気	☐ ない	☐ ない		☐ ない					
		☐ 少し(軽いむかつき)	☐ 少し(軽いむかつき)		☐ 少し(軽いむかつき)					
		☐ 強い	☐ 強い		☐ 強い					
		☐ 吐いた()回	☐ 吐いた()回		☐ 吐いた()回					
	お通じ	☐ 下痢(水様性便)	☐ 下痢(水様性便)		☐ 下痢(水様性便)					
		☐ 軟便	☐ 軟便		☐ 軟便					
		☐ 普通(いつも通り)	☐ 普通(いつも通り)		☐ 普通(いつも通り)					
		☐ 硬い	☐ 硬い		☐ 硬い					
		☐ 排便がない	☐ 排便がない		☐ 排便がない					
	下剤の追加	☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし		☐ あり ☐ なし					
	日中の眠気	☐ ない	☐ ない		☐ ない					
		☐ 少し	☐ 少し		☐ 少し					
		☐ 強い(眠くてつらい)	☐ 強い(眠くてつらい)		☐ 強い(眠くてつらい)					
	睡眠	☐ 眠れた	☐ 眠れた		☐ 眠れた					
		☐ 寝つきが悪い	☐ 寝つきが悪い		☐ 寝つきが悪い					
☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる						
☐ 眠れない		☐ 眠れない		☐ 眠れない						
気がついたこと、変わったこと、気になること、医師へ伝えたいことなどお書き下さい。										

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：

月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン		
☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ		
☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン		
☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み		
☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い		
☐ ()			☐ ()			☐ ()			☐ ()		
☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)		
☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)		
☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)		
☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た		
☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)		
☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い		
☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回		
☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)		
☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便		
☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)		
☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い		
☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない		
☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し		
☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)		
☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた		
☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い		
☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる		
☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない		

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：										
		月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
痛みの強さ	強い(最大)	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		9	9	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	弱い	1	1	1	1	1	1	1	1	1
なし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
痛みの性状と頻度		☐ ズーン	☐ ズーン		☐ ズーン		☐ ズーン		☐ ズーン	
		☐ ズキズキ	☐ ズキズキ		☐ ズキズキ		☐ ズキズキ		☐ ズキズキ	
		☐ ジンジン	☐ ジンジン		☐ ジンジン		☐ ジンジン		☐ ジンジン	
		☐ 差し込む痛み	☐ 差し込む痛み		☐ 差し込む痛み		☐ 差し込む痛み		☐ 差し込む痛み	
		☐ 押さえて痛い	☐ 押さえて痛い		☐ 押さえて痛い		☐ 押さえて痛い		☐ 押さえて痛い	
		☐ ()	☐ ()		☐ ()		☐ ()		☐ ()	
		☐ 持続的(いつも)	☐ 持続的(いつも)		☐ 持続的(いつも)		☐ 持続的(いつも)		☐ 持続的(いつも)	
		☐ 断続的(とぎれとぎれ)	☐ 断続的(とぎれとぎれ)		☐ 断続的(とぎれとぎれ)		☐ 断続的(とぎれとぎれ)		☐ 断続的(とぎれとぎれ)	
		☐ 突発的(突然)	☐ 突発的(突然)		☐ 突発的(突然)		☐ 突発的(突然)		☐ 突発的(突然)	
使用状況	定期使用薬	☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった			☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった			☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		
	レスキュー薬 使用回数									
あなたの状態	吐き気	☐ ない	☐ ない		☐ ない		☐ ない		☐ ない	
		☐ 少し(軽いむかつき)	☐ 少し(軽いむかつき)		☐ 少し(軽いむかつき)		☐ 少し(軽いむかつき)		☐ 少し(軽いむかつき)	
		☐ 強い	☐ 強い		☐ 強い		☐ 強い		☐ 強い	
		☐ 吐いた()回	☐ 吐いた()回		☐ 吐いた()回		☐ 吐いた()回		☐ 吐いた()回	
	お通じ	☐ 下痢(水様性便)	☐ 下痢(水様性便)		☐ 下痢(水様性便)		☐ 下痢(水様性便)		☐ 下痢(水様性便)	
		☐ 軟便	☐ 軟便		☐ 軟便		☐ 軟便		☐ 軟便	
		☐ 普通(いつも通り)	☐ 普通(いつも通り)		☐ 普通(いつも通り)		☐ 普通(いつも通り)		☐ 普通(いつも通り)	
		☐ 硬い	☐ 硬い		☐ 硬い		☐ 硬い		☐ 硬い	
		☐ 排便がない	☐ 排便がない		☐ 排便がない		☐ 排便がない		☐ 排便がない	
	下剤の追加	☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし		☐ あり ☐ なし		☐ あり ☐ なし		☐ あり ☐ なし	
	日中の眠気	☐ ない	☐ ない		☐ ない		☐ ない		☐ ない	
		☐ 少し	☐ 少し		☐ 少し		☐ 少し		☐ 少し	
		☐ 強い(眠くてつらい)	☐ 強い(眠くてつらい)		☐ 強い(眠くてつらい)		☐ 強い(眠くてつらい)		☐ 強い(眠くてつらい)	
	睡眠	☐ 眠れた	☐ 眠れた		☐ 眠れた		☐ 眠れた		☐ 眠れた	
		☐ 寝つきが悪い	☐ 寝つきが悪い		☐ 寝つきが悪い		☐ 寝つきが悪い		☐ 寝つきが悪い	
☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる		
☐ 眠れない		☐ 眠れない		☐ 眠れない		☐ 眠れない		☐ 眠れない		
気がついたこと、変わったこと、気になること、医師へ伝えたいことなどお書き下さい。										

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：

月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン		
☐ スキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ		
☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン		
☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み		
☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い		
☐ ()			☐ ()			☐ ()			☐ ()		
☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)		
☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)		
☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)		
☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た		
☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)		
☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い		
☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回		
☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)		
☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便		
☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)		
☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い		
☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない		
☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し		
☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)		
☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた		
☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い		
☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる		
☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない		

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：

		月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
痛みの強さ	強い(最大)	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		9	9	9	9	9	9	9	9	9
		8	8	8	8	8	8	8	8	8
		7	7	7	7	7	7	7	7	7
		6	6	6	6	6	6	6	6	6
		5	5	5	5	5	5	5	5	5
		4	4	4	4	4	4	4	4	4
		3	3	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	弱い	1	1	1	1	1	1	1	1	1
なし	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
痛みの性状と頻度		☐ ズーン	☐ ズーン		☐ ズーン					
		☐ ズキズキ	☐ ズキズキ		☐ ズキズキ					
		☐ ジンジン	☐ ジンジン		☐ ジンジン					
		☐ 差し込む痛み	☐ 差し込む痛み		☐ 差し込む痛み					
		☐ 押さえて痛い	☐ 押さえて痛い		☐ 押さえて痛い					
		☐ ()	☐ ()		☐ ()					
		☐ 持続的(いつも)	☐ 持続的(いつも)		☐ 持続的(いつも)					
		☐ 断続的(とぎれとぎれ)	☐ 断続的(とぎれとぎれ)		☐ 断続的(とぎれとぎれ)					
		☐ 突発的(突然)	☐ 突発的(突然)		☐ 突発的(突然)					
使用状況	定期使用薬	☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった		☐ 指示通り使用出来た ☐ 使い忘れがあった				
	レスキュー薬 使用回数									
あなたの状態	吐き気	☐ ない	☐ ない		☐ ない					
		☐ 少し(軽いむかつき)	☐ 少し(軽いむかつき)		☐ 少し(軽いむかつき)					
		☐ 強い	☐ 強い		☐ 強い					
		☐ 吐いた()回	☐ 吐いた()回		☐ 吐いた()回					
	お通じ	☐ 下痢(水様性便)	☐ 下痢(水様性便)		☐ 下痢(水様性便)					
		☐ 軟便	☐ 軟便		☐ 軟便					
		☐ 普通(いつも通り)	☐ 普通(いつも通り)		☐ 普通(いつも通り)					
		☐ 硬い	☐ 硬い		☐ 硬い					
		☐ 排便がない	☐ 排便がない		☐ 排便がない					
	下剤の追加	☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし		☐ あり ☐ なし					
	日中の眠気	☐ ない	☐ ない		☐ ない					
		☐ 少し	☐ 少し		☐ 少し					
		☐ 強い(眠くてつらい)	☐ 強い(眠くてつらい)		☐ 強い(眠くてつらい)					
	睡眠	☐ 眠れた	☐ 眠れた		☐ 眠れた					
		☐ 寝つきが悪い	☐ 寝つきが悪い		☐ 寝つきが悪い					
☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる		☐ 何度も起きる						
☐ 眠れない		☐ 眠れない		☐ 眠れない						
気がついたこと、変わったこと、気になること、医師へ伝えたいことなどお書き下さい。										

次回受診時にこの日記を担当医にお渡しください。

使用されているお薬：

月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日			月 日 曜日		
朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン			☐ ズーン		
☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ			☐ ズキズキ		
☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン			☐ ジンジン		
☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み			☐ 差し込む痛み		
☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い			☐ 押さえて痛い		
☐ ()			☐ ()			☐ ()			☐ ()		
☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)			☐ 持続的(いつも)		
☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)			☐ 断続的(とぎれとぎれ)		
☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)			☐ 突発的(突然)		
☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た			☐ 指示通り使用出来た		
☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった			☐ 使い忘れがあった		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)			☐ 少し(軽いむかつき)		
☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い			☐ 強い		
☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回			☐ 吐いた()回		
☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)			☐ 下痢(水様性便)		
☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便			☐ 軟便		
☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)			☐ 普通(いつも通り)		
☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い			☐ 硬い		
☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない			☐ 排便がない		
☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし			☐ あり ☐ なし		
☐ ない			☐ ない			☐ ない			☐ ない		
☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し			☐ 少し		
☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)			☐ 強い(眠くてつらい)		
☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた			☐ 眠れた		
☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い			☐ 寝つきが悪い		
☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる			☐ 何度も起きる		
☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない			☐ 眠れない		

メモ・自由記載欄

[illegible]

あなたの痛みの治療の目標について

- ・あなたの思いたいことを記入しましょう

あなたの痛みの治療の希望について

- ・担当医、薬剤師、看護師への希望を記入しましょう

あなたの痛みの治療について

- ・担当医、薬剤師、看護師からの説明について整理してみましょう



覚え書き

ふりがな			
お名前			
生年月日	明・大・昭・平	年	月 日
連絡先			



緊急連絡先

病院・往診医・施設

	病院名	電話番号	担当者
①			
②			



訪問看護ステーション・訪問介護ステーション

	ステーション名	電話番号	担当者
①			
②			



ご家族・親戚・その他

	名前	電話番号	続柄
①			
②			
③			



気になること、疑問に思うこと、更に詳しい情報がほしい
などありましたら、遠慮なく各科スタッフへお問い合わせ
ください。

発行元：広島市立広島市民病院 緩和ケア委員会