

私の日記



©2010 熊本県くまモン

No. _____

年 月 日 ~ 年 月 日



「私の日記」とは…

重い病にかかった方々には、これからの治療・生活・仕事・家族のことなど、様々な心配事や不安が降りかかります。これからの治療・療養を適切に行うためには、専門医に全てまかせておけば良いというのではなく、皆様ご自身が医療関係者と十分に話し合うことが大切です。

「私の日記」は、このような方々にとって病気と向き合いながら日常生活をできるだけ普通に過ごすことを目的に作成したものです。

この「私の日記」には、病気や治療・生活への影響・わからないこと等を自由に記入して、医療者と皆様が十分に意思疎通するための交換日記・記録のようにお使いください。



プロフィール

よみがな		生 年 月 日	年 月 日
名 前			
住 所	(〒 -)		
緊急時の 連絡先	1.名前	続柄	自宅： 携帯：
	2.名前	続柄	自宅： 携帯：
かかりつけ医		☎	
かかりつけ医		☎	
専門医・ 紹介医		☎	
		☎	
緩和ケア 病棟を有する 病院		面接（済・未）予約（有・無）	
		☎	
		面接（済・未）予約（有・無）	
		☎	
訪問看護 ステーション		担当 ☎	
かかりつけ薬局 (かかりつけ薬剤師)		担当 ☎	
		担当 ☎	

おしえて下さい

☆病名：

治療目標：

☆医師から病名・症状・治療方針についての説明を聞いて、
どのように理解されましたか？

説明をしてくれた医師名：

説明を受けた日：

年 月 日

☆これからの日常生活は何を大切にしたいですか？
ご希望があれば教えてください。

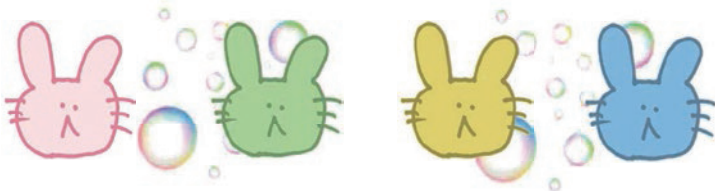
記入日：

年

月

日

記入者：



体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
□は い	□は い	□は い	□は い
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
□は い	□は い	□は い	□は い
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間 (時間)	排便回数	排尿回数	体温 (℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

.....

.....

.....

.....

.....

体調の日記

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

年 月 日 ()

【日常生活・その他】

夜の睡眠時間(時間)	排便回数	排尿回数	体温(℃)	

【お体の調子】

夜、眠れない	痛みがある	気持ちのつらさがある	
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> はい
痛みの程度			
0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10			

【食事の内容】

朝ごはん	
昼ごはん	
夕ごはん	

【自由記入欄】

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

大事なお薬の使い方と注意点

■ 定期的に使うお薬 記入日（ 月 日）

薬剤名	1回量	使用する時	注意点
(例) ○○○錠	1錠	朝・夕食後	嘔まずに飲むこと

■ 追加で使うお薬 記入日（ 月 日）

薬剤名	1回量	使用する時	注意点
(例) ○○○散	1包	痛みが強い時	1日5回まで

■ 身体に貼るお薬 記入日（ 月 日）

薬剤名	貼り替えのタイミング 例) 入浴後

医療用麻薬の注意点

■ 副作用について

- **便秘**：多くの方が便秘気味になります。下剤や整腸剤で排便を調整します。
- **吐き気**：飲み始めや増量後の1週間程度、吐き気を催す方がいます。
追加で、吐き気止めのお薬を使用します。
- **眠気**：飲み始めや増量後の1週間程度、眠気を訴える方がいますが、次第に眠気に慣れてきます。

■ 法律で正確に取り扱いが制限されています

- **絶対に**、処方された患者さん以外の方（ご家族等）が使用してはいけません。
- **保管場所**に注意してください。
（子どもやペットの手が届かないところに保管してください。）
- **余った医療用麻薬**は必ず、病院または薬局に**返却**してください。
（捨てたり、他人に譲ったりしてはいけません。）

■ 減量・中止について

- 勝手に中止すると**退薬症候**（だるさ・吐き気・発汗・動悸・不安等）が現れることがあります。減量・中止したい時は、必ず**医師・薬剤師**に相談してください。



「私の日記」に関する説明・同意書

同意書への
記入は不要です

病院

科

説明者

「私の日記」を活用した支援について下記のように説明を行いました。

目的	私たちは、患者さん・ご家族が、今後の診療を安心して継続できるように「私の日記」を活用します。
方法	皆さんは日常生活や医療者へ伝えたいことを記入して下さい。
同意と撤回	「私の日記」の情報は、プライバシーに係る内容を保護し、運用と評価以外の目的に使用されることはありません。尚、「私の日記」の使用を中止されても、診療において何ら不利益を被ることはありませんので、ご遠慮なくお申し出下さい。
紛失について	紛失の責任はご自身にあります。個人情報ですので紛失しないよう、取り扱いには十分ご注意下さい。

上記の説明を受け、十分に理解した上で使用に同意します。

年 月 日

患者氏名

家族等氏名

続柄（ ）

編著 熊本県がん診療連携協議会
相談支援・情報連携部会

発行 熊本県健康福祉部 健康局
健康づくり推進課
(熊本県がん相談機能向上事業)

