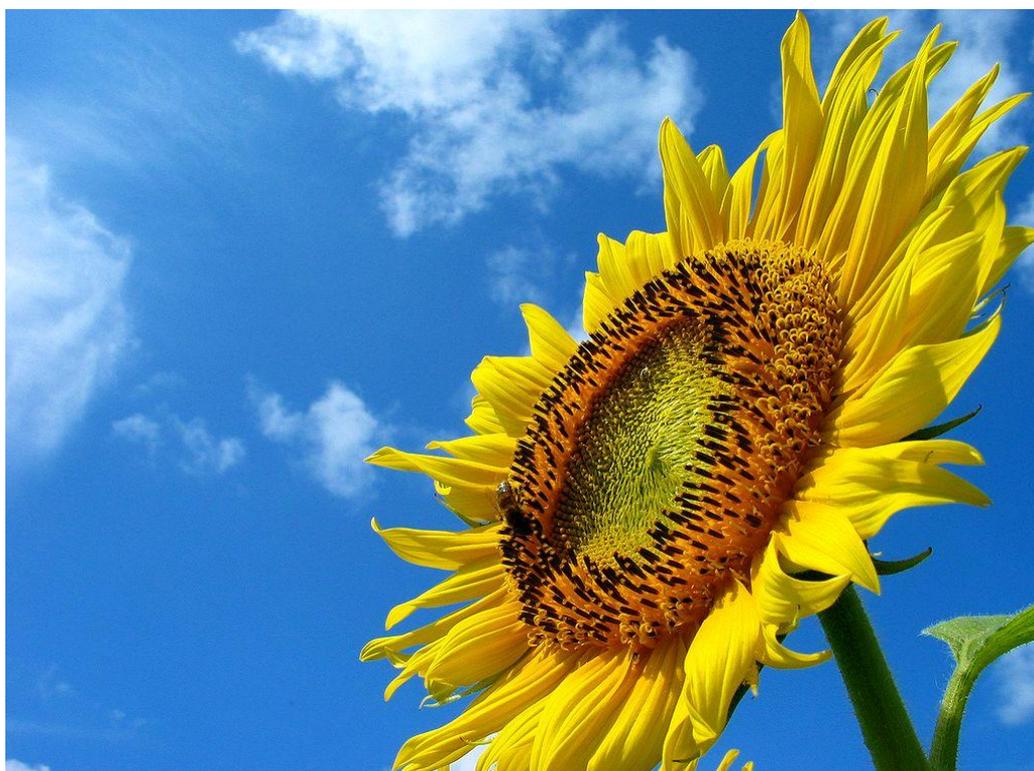


痛み日記



H24.9 月作成
H27.8 月改訂版

痛みの日記とは

疼痛緩和治療を受けている患者さんが、痛みをがまんしないで、**どこが、どのように、どのくらい痛む**のかを医師や医療スタッフに伝えることは大切なことです。

しかし、痛みの強さや感じ方には個人差があり、診察時に思い出しながら言葉で伝えるのは難しいものです。

そこで、痛みの治療に役立つように、毎日の痛みの状況がどうだったか記録していただくための日記です。

日々変化するご自身の痛みやその他の症状を、医師や薬剤師や看護師等に理解してもらいましょう。

痛みや症状のコントロール、薬の服用状況をご自身でも管理していけるよう、毎日つけていただくことをお勧めします。

はじめに

今現在の痛みの状況を教えてください。

『**痛みの部位**』を2ページ後の絵に ●印や 斜線等で塗りつぶして下さい。

『**痛みの強さ**』は、印をつけた痛みの部位の近くに、次のページの痛みの表し方を参考に0～10の数字で記入して下さい。

『**痛みの性質**』 『**痛みのパターン**』 『**鎮痛剤による副作用**』
『**夜間の睡眠状況**』 『**痛みによる日常生活への影響**』
『**薬剤の効果以外で痛みが軽減される時**』
をご自由にご記入下さい。

『痛みの強さ』

下の図を参考にし、0～10の数字で表します。

0：まったく痛みがない

2：ほとんど痛みがなく、かなり快適な状態

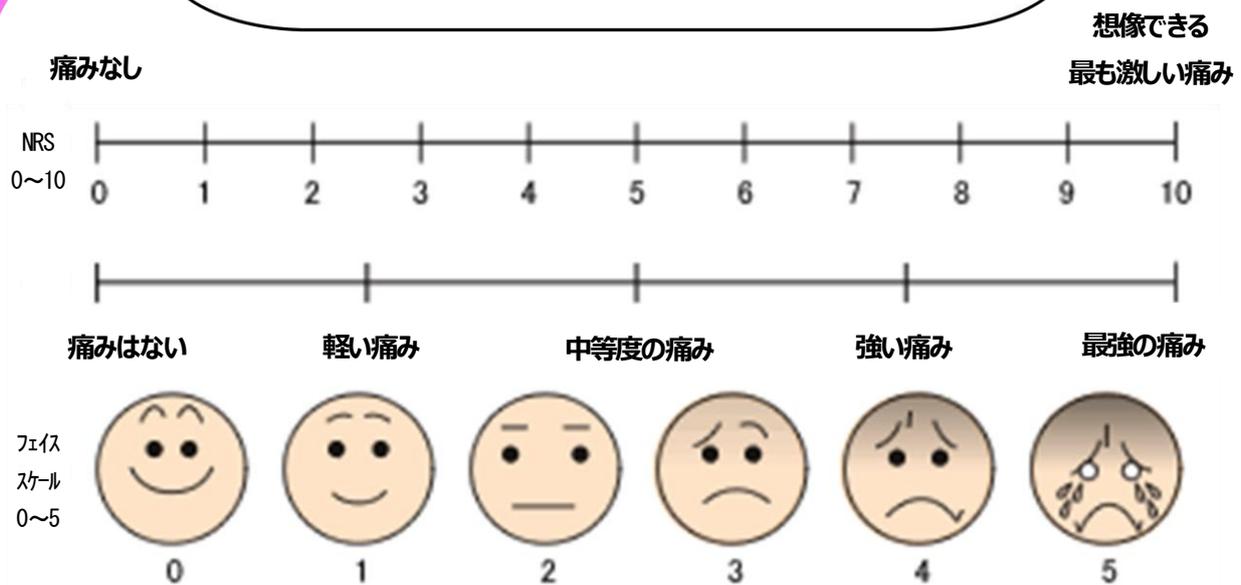
4：軽度の痛みがあり、少しつらい

6：中程度の痛みがあり、つらい

8：耐えられないほどの痛みがあり、とてもつらい

10：耐えられないほどかなりつらい痛みがある

痛みの表し方は？



今現在の痛みの状況を教えてください

痛みの部位と強さ

* 疼痛部位を ●印 や 斜線等 で塗りつぶし、
それぞれ強さを 0~10 で記入して下さい

痛みを感じる時は？

例) 歩く時？
起き上がる時？
安静にしている時も？
ずーっと痛い？
時々痛い

.....

.....

.....

.....

どんな痛み？

例) うずくような痛み
刺し込むような痛み 鈍い痛み
締め付けられるような痛み
電気が走るような痛み
しびれるような痛み
灼けるような痛み

.....

.....

.....

.....

痛み以外に
どんな症状がある？

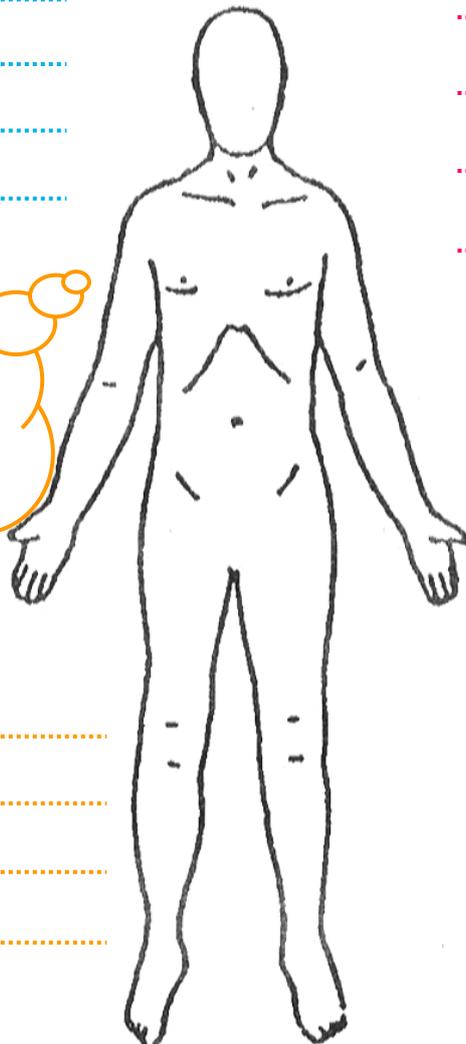
例) 吐き気がする
便が出ない
ご飯が食べられない
日中眠たい

.....

.....

.....

.....



よく眠れていますか？
例) 普通に眠れている
ときどき目が覚める

.....

.....

.....

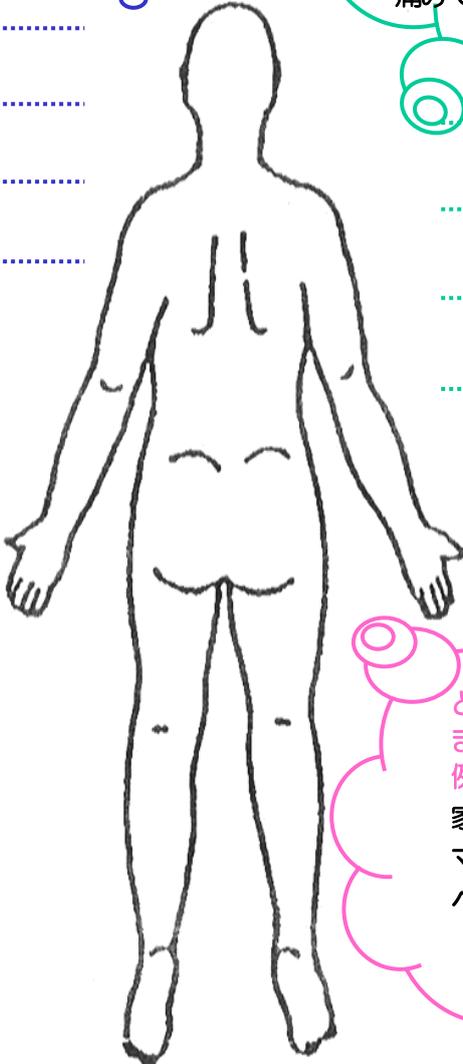
.....

痛みがどのような日常生活に影響
していますか？
例) 特に困っていることはない、
痛くてご飯が食べれない
痛みで気持ちが不安定になる
痛くて買い物に行けない
痛みで活動に制限が出る

.....

.....

.....



どんなことで痛みが和らぎ
ますか？
例) お風呂に入っている時
家族や友人と話している時
マッサージをしている時
ペットと過ごしている時
など

.....

.....

.....

月/日		/ (日)	/ (月)	/ (火)																																																																																																																																																																																																																																																
痛み止め	定期薬	オキシコンチン錠 5mg	8時 20時																																																																																																																																																																																																																																																	
		フェントステープ 1mg	14時																																																																																																																																																																																																																																																	
	レスキュー薬	① オキノーム散 2.5mg	:	:	11:30																																																																																																																																																																																																																																															
		②	服用したり、貼付した時刻を記入する		:																																																																																																																																																																																																																																															
		③			:																																																																																																																																																																																																																																															
		④	:	:	頓服で服用した薬剤とその服用時刻を記入する																																																																																																																																																																																																																																															
		⑤	:	:																																																																																																																																																																																																																																																
		⑥	:	:	:																																																																																																																																																																																																																																															
		⑦	:	:	:																																																																																																																																																																																																																																															
⑧		:	:	:																																																																																																																																																																																																																																																
		4 8 12 16 20 0	4 8 12 16 20 0	4 8 12 16 20 0																																																																																																																																																																																																																																																
痛みの程度			<table border="1"> <tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>												10																							9																							8																							7																							6																							5																							4																							3																							2																							1																						
	10																																																																																																																																																																																																																																																			
9																																																																																																																																																																																																																																																				
8																																																																																																																																																																																																																																																				
7																																																																																																																																																																																																																																																				
6																																																																																																																																																																																																																																																				
5																																																																																																																																																																																																																																																				
4																																																																																																																																																																																																																																																				
3																																																																																																																																																																																																																																																				
2																																																																																																																																																																																																																																																				
1																																																																																																																																																																																																																																																				
体調	便の状態	硬い 軟らかい 普通 ない	回数	普通 ない 普通 ない	回数	普通 ない 普通 ない	回数																																																																																																																																																																																																																																													
	吐き気	なし 少し 強い 吐いた	回数	強い 吐いた 強い 吐いた	回数	強い 吐いた 強い 吐いた	回数																																																																																																																																																																																																																																													
	食欲	あり・少し・ない		あり・少し・ない		あり・少し・ない																																																																																																																																																																																																																																														
	眠気	あり・少し・ない		あり・少し・ない		あり・少し・ない																																																																																																																																																																																																																																														
	睡眠	眠れた 寝つきが悪い 何度が起きる 眠れない		眠れた 寝つきが悪い 何度が起きる 眠れない		眠れた 寝つきが悪い 何度が起きる 眠れない																																																																																																																																																																																																																																														
その他、気になることをお書きください	日常生活で困っていることなど。気がかりなこと		日常生活で困っていることや気がかりなこと、また次回受診時に伝えたいことなどを記入しておく																																																																																																																																																																																																																																																	
コメント																																																																																																																																																																																																																																																				

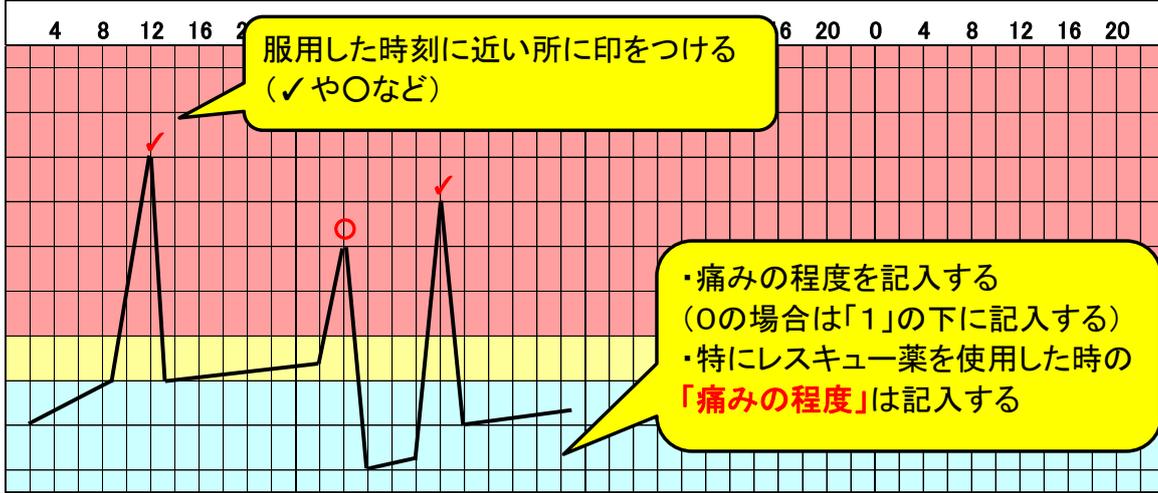
／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)
：	：	：	：
：	：	：	：
：	：	：	：
：	：	：	：
：	：	：	：
：	：	：	：
：	：	：	：
：	：	：	：

今週はいかが
でしたか？



今週の
治療の満足度を
教えてください。

○で囲んでね



A. 満足している
(このままの治療で
よい)

B. やや満足している
(もう少し方法がある
なら対応して欲しい)

- () 痛みについて
- () 排便について
- () 吐き気について
- () 食欲について
- () 眠気について
- () 睡眠について
- その他

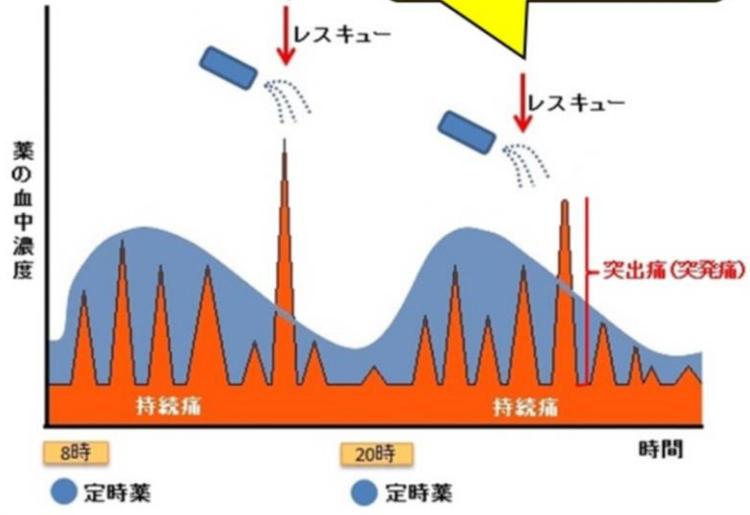
- 硬い
- 軟らかい
- 普通
- なし
- 強い
- あり・
- あり・
- 眠れた
- 何度か起きる

- 軟らかい
- 回
- 回
- ・ ない
- ・ ない
- 寝つきが悪い
- 眠れない

◆ レスキュー薬のイメージと服用方法 ◆

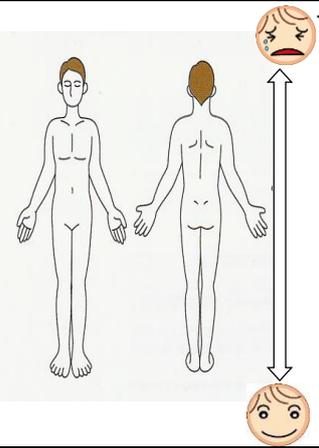
★服用方法 その①★
痛みが出てきたら
我慢せずにすぐ服用する。

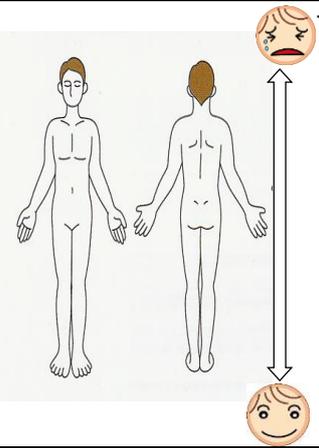
★服用方法 その②★
動く前など、痛くなるような行動を
起こす前に**予防的**に服用する。



C. 満足していない
(対応をして欲しい)

- () 痛みについて
- () 排便について
- () 吐き気について
- () 食欲について
- () 眠気について
- () 睡眠について
- その他

月/日		/ (日)					/ (月)					/ (火)									
痛み止め	定期薬																				
	レスキュー薬	①	:				:				:				:						
		②	:				:				:				:						
		③	:				:				:				:						
		④	:				:				:				:						
		⑤	:				:				:				:						
		⑥	:				:				:				:						
		⑦	:				:				:				:						
		⑧	:				:				:				:						
		4 8 12 16 20 0					4 8 12 16 20 0					4 8 12 16 20 0									
痛みの程度		10																			
		9																			
		8																			
		7																			
		6																			
		5																			
		4																			
		3																			
		2																			
		1																			
体調	便の状態	硬い	軟らかい	回	硬い	軟らかい	回	硬い	軟らかい	回											
		普通	ない		普通	ない		普通	ない												
	吐き気	なし	少し	回	なし	少し	回	なし	少し	回											
		強い	吐いた		強い	吐いた		強い	吐いた												
	食欲	あり・少し・ない			あり・少し・ない			あり・少し・ない													
	眠気	あり・少し・ない			あり・少し・ない			あり・少し・ない													
睡眠	眠れた	寝つきが悪い	回	眠れた	寝つきが悪い	回	眠れた	寝つきが悪い	回												
	何度か起きる	眠れない		何度か起きる	眠れない		何度か起きる	眠れない													
その他、お書きください	日常生活で困っていることなど。 気がかりなこと																				
コメント																					

月/日		/ (日)					/ (月)					/ (火)								
痛み止め	定期薬																			
	レスキュー薬	①	:				:				:				:					
		②	:				:				:				:					
		③	:				:				:				:					
		④	:				:				:				:					
		⑤	:				:				:				:					
		⑥	:				:				:				:					
		⑦	:				:				:				:					
		⑧	:				:				:				:					
			4	8	12	16	20	0	4	8	12	16	20	0	4	8	12	16	20	
痛みの程度		10																		
		9																		
		8																		
		7																		
		6																		
		5																		
		4																		
		3																		
		2																		
		1																		
体調	便の状態	硬い	軟らかい	回	硬い	軟らかい	回	硬い	軟らかい	回										
		普通	ない		普通	ない		普通	ない											
	吐き気	なし	少し	回	なし	少し	回	なし	少し	回										
		強い	吐いた		強い	吐いた		強い	吐いた											
	食欲	あり・少し・ない			あり・少し・ない			あり・少し・ない												
	眠気	あり・少し・ない			あり・少し・ない			あり・少し・ない												
睡眠	眠れた	寝つきが悪い	回	眠れた	寝つきが悪い	回	眠れた	寝つきが悪い	回											
	何度か起きる	眠れない		何度か起きる	眠れない		何度か起きる	眠れない												
その他、お書きください	日常生活で困っていることなど。 気がかりなこと																			
コメント																				