

痛み日記





痛み日記とは

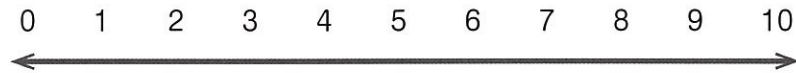
痛み日記は、患者さんの痛みやその他の状態に合わせて、適切に痛みに対する治療を行うために、日々の状態を書き留めて頂くためのノートです。診察時には、このノートを活用して痛みに関する情報を医療者と共有しましょう。



症状の程度の表現方法

症状の程度は、全くないを「0」、これ以上考えられないほどひどいを「10」とした時に、その時の症状を数字で表す方法を用います。

あてはまる数字を○で囲んでください。



全くない

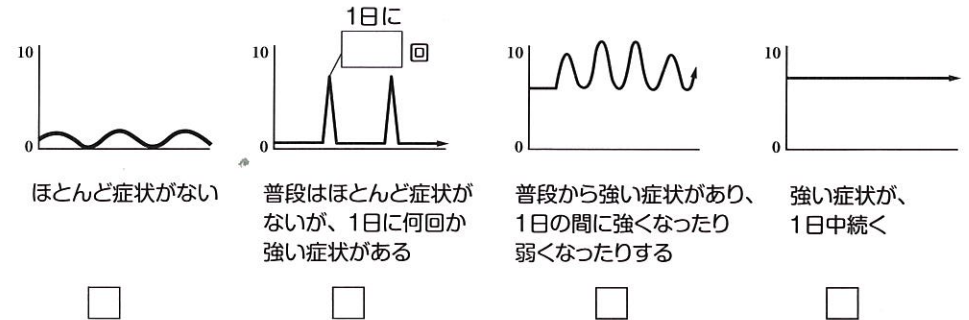


これ以上考えられないほどひどい



痛みのパターン

1日を通して、症状の変化はどのパターンに近いですか。
あてはまるものに☑をしてください。



痛みの種類

痛みは、どのような言葉で表現できる痛みですか。
あてはまるものすべてに☑をしてください。

- 重だるい、ズーンとする痛み
- 動いた拍子に出る痛み
- ある一定の場所がズキッとする痛み
- しびれるような痛み
- 拍動するような痛み
- ズキズキ、ジンジンする痛み
- 電気が走るような痛み





痛み日記

痛みに関連する症状について、1日1回記録していきましょう。
レスキューは飲んだ時間を記録してください。



日付	月 日()	月 日()	月 日()
時間			
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
しびれ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
だるさ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
息切れ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
吐き気	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
食欲不振	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
排便回数	() 回	() 回	() 回
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
() 回	() 回	() 回	() 回



平成26年6月(第1版)

高知県・高知市病院企業団立高知医療センター
がんセンター 緩和ケアチーム

〒781-8555 高知県高知市池2125番地1

TEL:088-837-3000 FAX:088-837-6766

ホームページアドレス: <http://www2.khsc.or.jp/>

(平成26年度高知県地域がん診療連携拠点病院機能強化事業)