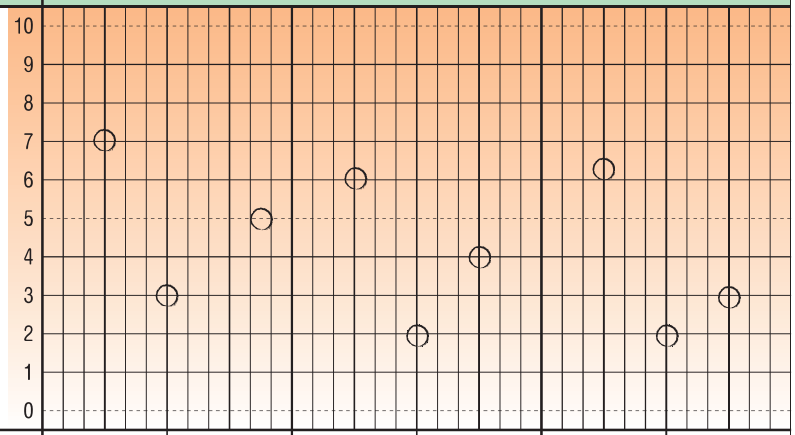
11 痛みの治療日記

（記入例）（　　九太　太郎　　）さんの痛みの記録

あなたの痛みについて日記をつけましょう。

痛みについて：痛みがない時をゼロ“0”として、あなたが想像できる最もひどい痛みを“10”とすると、今の痛みはどのくらいでしょうか？

月　日（　）	1月5日（土）				1月6日（日）				1月7日（月）			
時　間	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22				0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22				0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22			
最もひどい痛み 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 痛くない												
定時薬の名前と使用時間 ☑飲み薬 □貼り薬 □坐薬	9：00	21：00			9：00	21：00			9：00	21：00		
薬の名前 オキシコンチン （5）mg	：	：			：	：			：	：		
臨時薬（レスキュードーズ）の名前と使用時間 ☑飲み薬 □坐薬	8：30	：			：	：			：	：		
薬の名前 オキノーム （2.5）mg	11：00	：			：	：			：	：		
	：	：			：	：			：	：		
痛みがある場所	左肩、左の背中											
吐き気	☑ない	□少しある	□強い		☑ない	□少しある	□強い		☑ない	□少しある	□強い	
便　秘	□ない	☑少しある	□強い		□ない	☑少しある	□強い		☑ない	□少しある	□強い	
昼間の眠気	☑ない	□少しある	□強い		□ない	☑少しある	□強い		☑ない	□少しある	□強い	
夜間の睡眠状況	□良	☑普	□不眠		□良	☑普	□不眠		□良	☑普	□不眠	
その他気になること	・朝起きた時の痛みが、一番強い。 ・便が以前より硬くなったように感じる。				・昨日より少しいいが、まだ朝起きた時の痛みがある。				・硬い便だったので、便を軟らかくする薬を飲んで、本日排便があった。			

1月8日（火）				1月9日（水）				1月10日（木）				1月11日（金）			
2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22				0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22				0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22				0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22			
9：00	：			：	：			：	：			：	：		
：	：			：	：			：	：			：	：		
：	：			：	：			：	：			：	：		
：	：			：	：			：	：			：	：		
：	：			：	：			：	：			：	：		
☑ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い	
□ない	☑少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い	
☑ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い		□ない	□少しある	□強い	
□良	☑普	□不眠		□良	□普	□不眠		□良	□普	□不眠		□良	□普	□不眠	
・朝起きてすぐにオキノームを飲んだら、朝の洗面が比較的動きやすかった。															

11 痛みの治療日記

（　　）さんの痛みの記録

あなたの痛みについて日記をつけましょう。

痛みについて：痛みがない時をゼロ“0”として、あなたが想像できる最もひどい痛みを“10”とすると、今の痛みはどのくらいでしょうか？

月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
時　間	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22
最もひどい痛み 痛みの強さ（0～10） 痛くない	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			
定時薬の名前と使用時間 □飲み薬　□貼り薬　□坐薬 薬の名前（　）mg	：　： ：　：	：　： ：　：	：　： ：　：	：　： ：　：
臨時薬（レスキュードーズ）の名前と使用時間 □飲み薬　□坐薬 薬の名前（　）mg	：　： ：　： ：　：	：　： ：　： ：　：	：　： ：　： ：　：	：　： ：　： ：　：
痛みがある場所				
吐き気	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い
便　秘	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い
昼間の眠気	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い
夜間の睡眠状況	□良　□普　□不眠	□良　□普　□不眠	□良　□普　□不眠	□良　□普　□不眠
その他気になること				

月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22
：　： ：　： ：　： ：　： ：　：	：　： ：　： ：　： ：　： ：　：	：　： ：　： ：　： ：　： ：　：	：　： ：　： ：　： ：　： ：　：
□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い
□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い
□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い	□ない　□少しある　□強い
□良　□普　□不眠	□良　□普　□不眠	□良　□普　□不眠	□良　□普　□不眠