

その痛み、がまん していませんか？

痛みがあると、夜が眠れない、食べられない
など体力の低下につながります。
気持ちが落ち込み、趣味の活動が出来ずに、
自分らしい生活がさまたげられます。
痛みはがまんせず、お薬を上手に使って、
あなたらしい生活を目指しましょう。



痛みの日記帳

痛みはご本人にしかわからない症状です。
医師や看護師に痛みを伝える際、
この日記帳を活用してください。
わたしたち医療者は、あなたの痛みを
和らげたいと思っています。
あなたの痛みを、
どうぞ教えてください。



この冊子は病院ホームページから印刷することが出来ます。
ホーム > 診療科・部門一覧 > がん集学的治療センター > 資料室
<http://www.kakohp.jp>

加古川中央市民病院
加古川市加古川町本町439番地
TEL:079-451-5500 (代表)

処方されているお薬を 記入しましょう

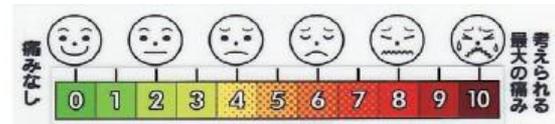
 **痛み止めのお薬**
定期的にする薬

頓服（レスキュー薬）

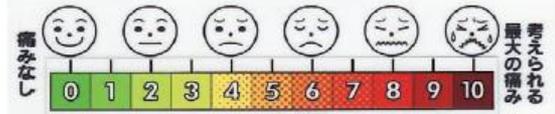
 **副作用対策のお薬**
便秘薬

吐き気止め

(記入例)

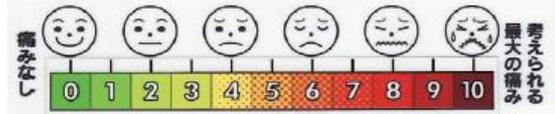


		7月24日(水)				7月25日(木)				月 日()			
痛みの平均値		5				6							
定期的にする痛み止め		朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前
(オキシコンチン)		○		○		○		○					
(ロキソニン)		○	○	○		○	○	○					
頓服を使った時間と、使った前後の痛みの値		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後
(オキノール)		4:15	8	2	5:30	7	4						
()		13:30	5	1	10:00	4	3						
()					15:15	6	2						
()													
()													
副作用	吐き気	なし 少し 強い 吐いた				なし 少し 強い 吐いた				なし 少し 強い 吐いた			
	眠気	なし 少し 強い				なし 少し 強い				なし 少し 強い			
	排便状態	下痢 軟便 普通 硬い なし				下痢 軟便 普通 硬い なし				下痢 軟便 普通 硬い なし			
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等		痛みで夜に 目が覚める				便が出にくい							



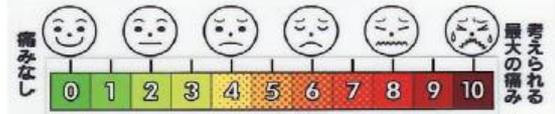
		月 日()				月 日()				月 日()			
痛みの平均値													
定期的に使 痛み止め		朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前
()													
()													
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後			
()													
()													
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い			
	排便 状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし		
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等													

		月 日()				月 日()				月 日()				月 日()			
痛みの平均値																	
定期的に使 痛み止め		朝	昼	夕	眠前												
()																	
()																	
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	
()																	
()																	
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた												
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い				
	排便 状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等																	



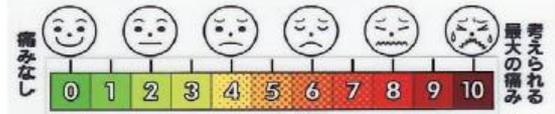
		月 日()				月 日()				月 日()					
痛みの平均値															
定期的に使う 痛み止め () ()		朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前		
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値 () ()		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後					
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた		
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い					
	排便状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等															

		月 日()				月 日()				月 日()				月 日()						
痛みの平均値																				
定期的に使う 痛み止め () ()		朝	昼	夕	眠前															
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値 () ()		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後				
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた															
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い							
	排便状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等																				



		月 日()				月 日()				月 日()					
痛みの平均値															
定期的に使う 痛み止め () ()		朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前		
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値 () ()		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後					
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた		
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い					
	排便状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等															

		月 日()				月 日()				月 日()				月 日()			
痛みの平均値																	
定期的に使う 痛み止め () ()		朝	昼	夕	眠前												
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値 () ()		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後				
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた												
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い				
	排便状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等																	



		月 日()				月 日()				月 日()			
痛みの平均値													
定期的に使う 痛み止め () ()		朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前	朝	昼	夕	眠前
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値 () ()		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後			
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた	なし	少し	強い	吐いた
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い			
	排便状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし		
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等													

		月 日()				月 日()				月 日()				月 日()			
痛みの平均値																	
定期的に使う 痛み止め () ()		朝	昼	夕	眠前												
頓服を使った 時間と、 使った前後の 痛みの値 () ()		時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後	時間	前	後				
副作用	吐き気	なし	少し	強い	吐いた												
	眠気	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い	なし	少し	強い				
	排便状態	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	下痢	軟便	普通	硬い	なし	
気が付いたこと 変わったこと 伝えたいこと等																	