

あなたの治療の進捗を記録しましょう!

毎日だけでなく良いので、治療の進捗を継続的に記録しましょう。治療目標の達成状況や痛みの程度、気になったことなどを記録し、医師と共有することで、より適した治療を探すヒントになります。

! 「治療メモ」の記入のしかた

① 目標の達成状況

10ページで設定した治療の目標がどの程度達成したかを、パーセント(0~100%)で記入してください。

② 痛みの程度

想像できる最も強い痛みを「10」、痛みがない状態を「0」として、日中の痛みの強さに値する数字に印をつけてください。

③ ふだんの活動への影響

仕事や勉強、余暇活動など、ふだんの活動への影響の程度をチェックしてください。

④ 服薬状況

お薬がきちんと飲めているかどうか、服薬状況をチェックしてください。

⑤ 体調や気になったことなど

そのときの体調や痛みの状態など、治療経過の参考になることがあれば、なるべく記入してください。

また、お薬の副作用などで気になったことがあれば記入してください。

●「治療メモ」の記入例

治療メモ			
日付	6 / 7	/	
① 目標の達成状況	20%くらい	%くらい	
② 痛みの程度 (想像できる最も強い痛みを10)	0 1 2 (3) 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし 想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし 想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし 想像できる最も強い痛み
③ ふだんの活動への影響 (例: 仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等)	<input type="checkbox"/> 問題はない <input checked="" type="checkbox"/> 少し問題がある <input type="checkbox"/> 中程度の問題がある <input type="checkbox"/> かなり問題がある <input type="checkbox"/> できない	<input type="checkbox"/> 問題はない <input type="checkbox"/> 少し問題がある <input type="checkbox"/> 中程度の問題がある <input type="checkbox"/> かなり問題がある <input type="checkbox"/> できない	<input type="checkbox"/> 問題はない <input type="checkbox"/> 少し問題がある <input type="checkbox"/> 中程度の問題がある <input type="checkbox"/> かなり問題がある <input type="checkbox"/> できない
④ 服薬状況	<input checked="" type="checkbox"/> ほぼ服用できた <input type="checkbox"/> 半分以上できた <input type="checkbox"/> ほとんど服用できなかった	<input type="checkbox"/> ほぼ服用できた <input type="checkbox"/> 半分以上できた <input type="checkbox"/> ほとんど服用できなかった	<input type="checkbox"/> ほぼ服用できた <input type="checkbox"/> 半分以上できた <input type="checkbox"/> ほとんど服用できなかった
⑤ 体調や気になったことなど	薬を飲むとちょっと眠くなるが、痛みは治まる。		