

# 痛み日記



発行 2013年 3月

発行元 岡山県

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 緩和医療学講座

監修 岡山大学病院

岡山県がんサポートに関する  
詳しい情報は、下記のホーム  
ページをご参照ください。



岡山県がん患者支援情報サイト「岡山がんサポート情報」  
<http://www.pref.okayama.jp/hoken/cancer/>

岡山がんサポート情報 から検索できます



岡山県緩和ケア普及促進事業



## 目次

- 1、はじめに  
～痛みの治療をお受けになる  
みなさまへ～
- 2、がんの痛み、我慢しないでください
- 3、治療の目標を決めましょう
- 4、痛みをやわらげるお薬の種類
- 5、痛み止めについての誤解
- 6、医療用麻薬の副作用とその対策
- 7、痛みをやわらげる工夫
- 8、緩和ケアチームの紹介
- 9、緩和ケアチームへご相談ください
- 10、痛み日記をつけてみましょう

## 1、はじめに

～痛みの治療をお受けになる

みなさまへ～

痛みの治療はみな同じではなく、一人ひとりに合わせて行います。そのため、あなたの痛みはいつ、どこが、どのように、どれくらい痛いのか、あなた自身が痛みをうまく伝えることが治療の第一歩です。

この日記帳には、その日の**痛みの強さ**や**薬を使用した時間**、**副作用の状態**などを記録しましょう。また、気がついたことなどがあれば記載し、病院を受診の際に医師や看護師に相談してください。日記帳の記録と照らし合わせながら相談すると、より伝わりやすくなると思います。医師や看護師は、あなたの家での痛みの様子や効果を正確に知ることで、より早く対応でき、よりよいアドバイスをすることができます。

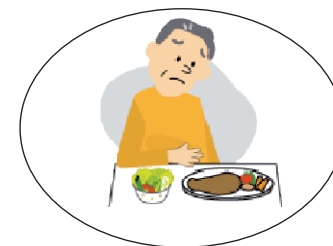
この日記があなたの痛みの治療の役に立ち、少しでも早くあなたらしい生活ができるように願います。

## 2、がんの痛み、我慢しないでください

痛みを我慢すると



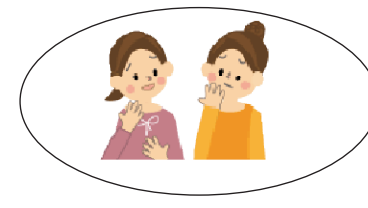
ねむれない



食べられない



気持ちが落ち込む



人と会いたくない

痛みがあると動きにくいだけでなく、ねむれない、食べられないなど体力が低下につながります。体力が低下すると免疫力も低下し、治療を続けることができなくなくなります。また、気持ちが落ち込んで、何もする気になれずにいると、自分らしい生活ができなくなります。**「がんの痛みだからしょうがない」とあきらめないでください。**

### 3、治療の目標を決めましょう

痛みはお薬によってやわらげることができます。痛みの治療では、あなたの状態に応じて治療目標を決めます。お薬の種類や量を調節しながら、一緒に痛みを取り除いていきましょう。

第一のゴール

痛みで眠りをじゃまされない



第二のゴール

安静にしていれば痛まない



第三のゴール

体を動かしても痛みが強くない  
らない

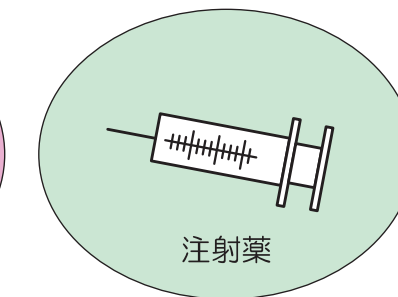
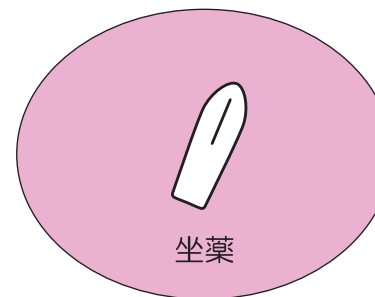
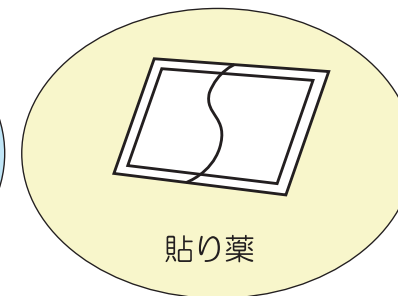


痛みをとって、あなたらしい生活をめざしましょう。

### 4、痛みをやわらげるお薬の種類

●痛みをやわらげるお薬には、主に**消炎鎮痛薬**と**医療用麻薬**、および必要に応じて鎮痛補助薬が使われます。消炎鎮痛薬は、頭痛や歯痛の時にも使われる弱い鎮痛薬です。医療用麻薬は消炎鎮痛薬よりも強い鎮痛薬になります（代表的なものにモルヒネがあります）。

●痛み止めの形状には



などがあります。あなたにあったお薬の組合せを選びます。

## 5、痛み止めについての誤解

痛み止めの薬（消炎鎮痛剤、医療用麻薬、鎮痛補助薬）を使い続けると「身体に良くない」「効かなくなる」「中毒になる」「やめられなくなる」など思われる方もいらっしゃいますが、これらは誤解です。また、医療用麻薬という言葉からこわいイメージをもたれる方もいらっしゃるかもしれませんが、医師の指導のもとで、痛みのある人が正しく服用すれば、身体に悪い影響を与えることもほとんどありません。気になることや不安なことがあれば医師・薬剤師に相談しましょう。

麻薬中毒者のように  
気が狂ってしまう ❌

麻薬を早くから使うと、  
いつか効かなくなってしまう ❌



麻薬を使うと寿命が  
縮む ❌

麻薬を使うのは「末期」  
のがん患者だけ ❌

麻薬を使うともう  
おしまいだ ❌

## モルヒネを使うと麻薬中毒になる？



- がんの痛みの治療として、適切に使用すれば、中毒になったり癖になったりすることはほとんどありません。
- 医療用麻薬中毒は痛みのない方が、医師の指導なく乱用した場合に生じることがあります。

## モルヒネを継続使用すると効かなくなるのでは？

- モルヒネには長い間使ったり、量を増やしたりしても効かなくなることはありません。
- 痛みの原因がなくなればモルヒネをやめることもできます。

## モルヒネを使うと寿命が縮む？モルヒネは最期に使う薬？

- 痛みをモルヒネで取り除くことで、体や気持ちが楽になり、良い状態での延命につながります。仕事や家事をしたり、好きな趣味をしたりして過ごすことも可能になります。
- モルヒネは、がんの痛みだけではなく、手術後の痛みにもつかわれます。モルヒネを使い始めたからと言って、病気が悪くなったわけではありません。

## 6、痛みをやわらげる工夫

痛みをやわらげるために  
こんな工夫も効果があります

### ぐっすりと眠る



- ・からだと心を休めることが大切です

### リラックスする

- ・筋肉をほぐすストレッチ体操
- ・深呼吸、腹式呼吸

### 軽い運動を取り入れる



- ・散歩: 気分転換にもなります
- ・体操: 無理のない程度に軽くからだを動かしましょう

### 温める



温める方法として、温タオル、カイロ、電気毛布、湯たんぽ、入浴などがあります

- ・温める前に医師や看護師に確認して下さい
- ・直接皮膚にあてると低温やけどをすることがあるのでタオルに巻いたり、服の上から温めましょう

### 安静にする

- ・痛みが強いとき、からだの疲れを感じる時には安静にし、休息することも大切です
- ・適切な休息は、からだにとっても良い効果をもたらします

### うまく気晴らしをする



- ・音楽を聴く
- ・テレビを観る
- ・おしゃべりをする
- ・家事をする
- ・趣味を楽しむ

### マッサージ

- ・からだに痛みがあるときは、痛みの場所をかばうために周りの筋肉がこわばります。マッサージが心地よいと思えたら、ご家族にさすってもらうだけでも、痛みが軽くなることがあります
- ・マッサージで痛みを悪化させることもありますので、医師に相談して下さい

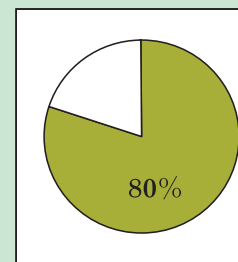
## 7、医療用麻薬の副作用とその対策

医療用麻薬のおもな副作用は「吐き気・嘔吐」「便秘」「眠気」の3つです。これらの副作用は予防ができますので、主治医と相談していきましょう。

### ◆便秘 80%

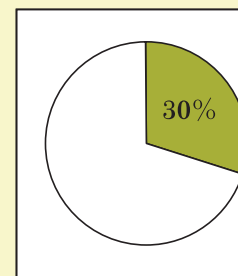
ほとんどの方が便秘になります。

自分にあつた下剤の量・種類を調整していきます。



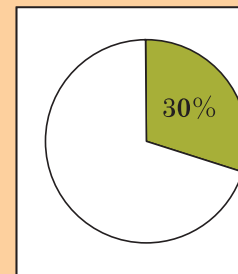
### ◆吐き気 30%

服薬して1~2週間みられることがありますが、次第になくなります。初めの2週間吐き気止めを使用します。



### ◆ねむけ 30%

服用して2~3日ねむけが強くなる場合があります。次第にからだが慣れてきてなくなることがほとんどです。



## 8、緩和ケアチームの紹介

痛みのほかに、吐き気・嘔吐や体のだるさなどつらい症状でお困りの方がいらっしゃると思います。また、これから自分はどうなってしまうのだろう、家族に迷惑をかけてしまう、仕事が続けられなくなる、などいろいろな思いを抱えていらっしゃると思います。そのようなとき、緩和ケアチームにご相談ください。医師、看護師だけでなく、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士、臨床心理士など、それぞれの分野の専門家がチームで、あなたの苦痛や不安をやわらげ、問題を解決できるようサポートさせていただきます。



## 9、緩和ケアチームへご相談ください

### 身体のだらさ

- ・痛みがとれない
- ・身体がしんどい
- ・吐きけが辛い
- ・夜ねむれない
- ・息苦しい

### 気持ちのだらさ

- ・気持ちが落ち込む
- ・不安でしょうがない
- ・薬に対して不安がある
- ・これからどうしていいかわからない



### 生活について

- ・できるだけ家で過ごしたい
- ・療養先の不安
- ・経済的なこと
- ・今後に関すること

### 緩和ケアって？

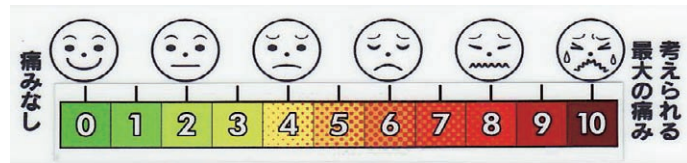
- ・先生から緩和ケアを勧められたのだけど、よくわからない。
- ・ホスピス
- ・緩和ケア病棟ってどんなところ？

患者様で緩和ケアチームへの相談をご希望の方は、まず主治医または担当看護師にその旨をお伝えください。

## 痛み日記 記入例

### 10、痛み日記をつけてみましょう

#### ① 痛みの強さを表現しましょう



◆全く痛みがない時を「0」

◆考えられる最大の痛みを「10」

として表に記入してください。

#### ② 痛みの場所が複数ある場合は、色を変えてつけてみましょう。

#### ③ どの程度痛みがとれる事を目指しますか？

あなた自身の目標を立てましょう。

#### ④ 医師の診察時に日記を見せてください。

日時	11月 11日(月)			11月 12日(火)			
	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
痛みの強さ	10						
	8						
	6						
	4						
	2						
	0						
鎮痛薬	オキシコチン 10mg—10mg			20mg—20mg			
頓服	オキノーム 9時 14時30分 18時			10時			
副作用	食事量	8割	5割	3割	8割	5割 4割	
	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し 強い	
		吐いた( )回			吐いた( )回		
	眠気	ない	少し	強い	ない	少し 強い	
	排便状態	下痢 軟便 普通	硬い	排便がない	下痢 軟便 普通	硬い 排便がない	
	気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください	もう少し痛みを取ってほしい 排便が3日なくおなかのはる			今日から痛み止めが増えた 午後から少し薬		
今週の満足度	・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時						



# 痛み日記

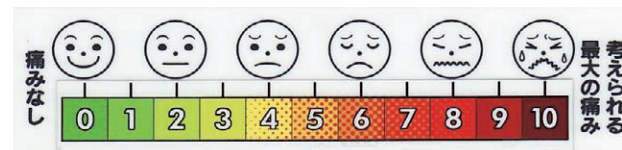
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
副作用	食事量																		
	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
		吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回		
	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
排便状態		下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
		硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

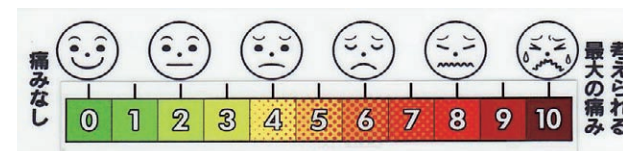
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
硬い																			
排便がない																			
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

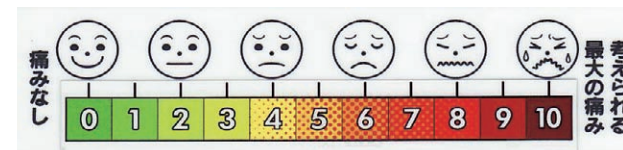
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
		硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

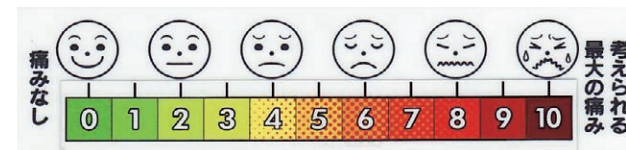
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度	・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																		

# 痛み日記

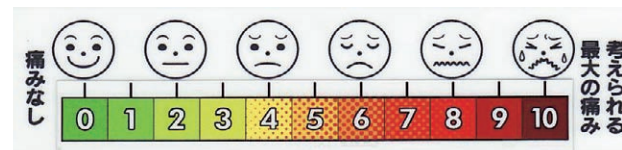
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
		硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

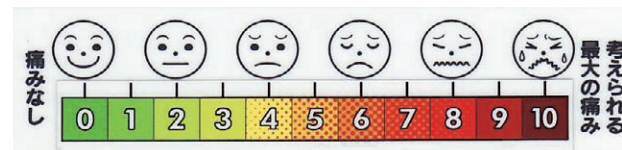
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
硬い 排便がない																			
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

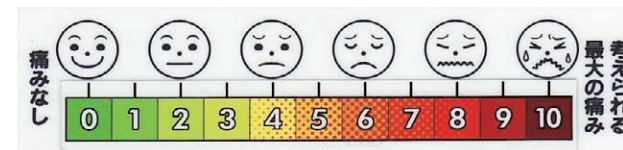
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
		吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	吐いた( )回	
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
		硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
副作用	食事量																		
	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
		吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回			吐いた( )回		
	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い
排便状態		下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通
		硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない	硬い	排便がない
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	



# 痛み日記

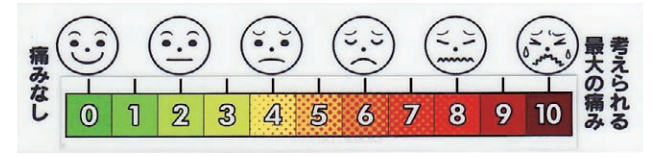
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )				
痛みの強さ	10																				
	8																				
	6																				
	4																				
	2																				
	0																				
鎮痛薬																					
頓服																					
食事量																					
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い		
		吐いた( )回				吐いた( )回				吐いた( )回				吐いた( )回				吐いた( )回			
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い		
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通		
		硬い	排便がない				硬い	排便がない				硬い	排便がない				硬い	排便がない			
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																					
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																			

# 痛み日記

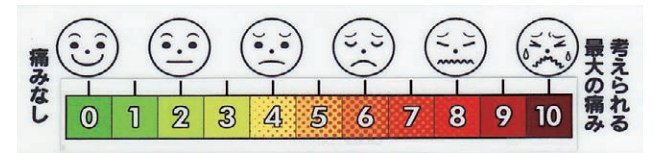
氏名



日時		月 日( )			月 日( )			月 日( )			月 日( )			月 日( )			月 日( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	
	排便状態	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	
気がついたこと、 変わったこと、 医師に伝えたいこと など自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	

# 痛み日記

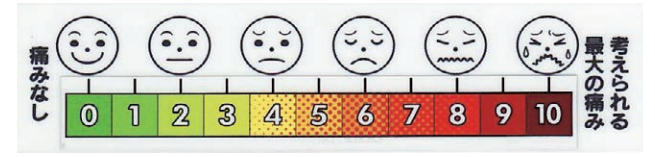
氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )				
痛みの強さ	10																				
	8																				
	6																				
	4																				
	2																				
	0																				
鎮痛薬																					
頓服																					
食事量																					
副作用	吐きけ	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い		
		吐いた( )回				吐いた( )回				吐いた( )回				吐いた( )回				吐いた( )回			
用	眠気	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い	ない	少し	強い		
	排便状態	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通	下痢	軟便	普通		
		硬い	排便がない				硬い	排便がない				硬い	排便がない				硬い	排便がない			
気がついたこと、変わったこと、医師に伝えたいことなど自由にご記入ください																					
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																			

# 痛み日記

氏名



日時		月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )			月 日 ( )		
痛みの強さ	10																		
	8																		
	6																		
	4																		
	2																		
	0																		
鎮痛薬																			
頓服																			
食事量																			
副作用	吐きけ	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	
	吐いた( )回																		
用	眠気	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	ない 少し 強い	
	排便状態	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	下痢 軟便 普通 硬い 排便がない	
気がついたこと、 変わったこと、 医師に伝えたいこと など自由にご記入ください																			
今週の満足度		・症状なし ・現在の疼痛治療に満足 ・時々症状があるが日常生活に支障なし ・症状があり日常生活に支障あり ・ひどい症状が持続的にある																	



## 緊急連絡先

### ◆病院、往診医、施設

	病院名	電話番号	担当者
①			
②			
③			

### ◆訪問看護ステーション、訪問介護ステーション

	ステーション名	電話番号	担当者
①			
②			

### ◆ご家族、親戚

	名前	電話番号	続柄
①			
②			
③			
④			