

毎日笑顔で 輝かしい人生を

Radiant smiles & Attractive Life



このノートについて

このノートの
コンセプトは **希望** です。

みんなの声

楽しい事があると
症状が楽になります

もっと活動的な
普通の日常生活
を送りたい

症状が良くなると
希望がわきます

痛みが無く
なって幸せ

一日を楽に
過ごせたら
それでいい

じっとしていたら
痛みがわかるから
楽しみを見つける
しかない

人にはわからん
ようなしんどき
です

薬でコントロール
しているだけです

一番嫌なのは変形
外反母趾で靴が
合わない

痛みがづらい
我慢しかない

もうこれが
普通になっています

薬のお陰で普通の
生活ができています

病気とともに生きることはたいへんだけど

「希望をもって生きたい」

このノートはその助けになることを願って作成しました。

年 月 日 ~ 年 月 日

お名前		診察券 番号	
-----	--	-----------	--

病院名	
電話番号	
住 所	

自分らしい 1 日

自分らしい 1 日はどんな感じですか？

年 月 日

付け加えたい事柄ができましたらこちらに書きましょう。

年 月 日

ノートの特徴

関節リウマチをもつ方からのご意見を元に作成しました

〈検査結果について〉

略語や英語は正式な日本語も併記し、何の為にしている検査なのかを付け加えました。又、結果の目安も付けました。

検査結果が数字や英語、
略語でわからない

お薬を飲んでいるので、
肝機能や腎機能等に
気をつけている



〈リウマチの調子チェックリストについて〉

全体の痛みや腫れをチェックする図や、全身状態を評価するところをつけました。



痛みで落ち込む・・・

リウマチの状態は
痛みが基準なので
図の方が書き易い

〈スケジュール・体調チェックについて〉

- ・症状がそれぞれ違う患者様の為に、自由に書けるようフリースペースにしました。
- ・症状や体調の変化がわかるように、1年間のカレンダー式のノートにしました。
- ・ノートは受診時に医師に状態の変化を伝える際にも活用していただけます。
- ・飲み忘れの予防や体調管理の為に内服日や注射日のチェック欄を設けました。

症状の周期や原因を知る為に覚書として毎日の症状を書いている

細かい事を先生にうまく言えないので次の受診までの状態を書いておく

飲む曜日の決まった薬を飲み忘れる事がある

症状には個人差がある

薬が変わる時には副作用に気をつけている

点滴の日に向けて体調管理をしている



検査結果

		気になる検査	検査項目	望ましい値 ※1
病院での測定			体温	
			血圧	
リウマチの状態	炎症の程度		CRP (C蛋白反応)	0.2 以下 (mg/dL)
			ESR (赤血球沈降速度)	成人男性：2-10 (mm/hr) 成人女性：3-15
			WBC (白血球数)	3.3-8.6 (X10 ³ /μL)
	リウマチ反応		RF (リウマトイド因子)	15 未満 (IU/ml)
	関節破壊の程度		MMP-3 (マトリックスメタロプロテアーゼ3)	男性：36.9-121.0 (mm/hr) 女性：17.3-59.7
肝臓の状態			AST/GOT (アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ)	10-40 (U/L)
			ALT/GPT (アラニンアミノトランスフェラーゼ)	5-40 (U/L)
腎臓の状態			C r (クレアチニン)	血清 / 男：0.6-1.0 (mg/dl) 女：0.5-0.8
			BUN (血中尿素窒素)	8-22 (mg/dL)
貧血の状態			Hb (ヘモグロビン)	男性：13.7-16.8 (g/dL) 女性：11.6-14.8
			H t (ヘマトクリット)	男性：40.7-50.1 (%) 女性：35.1-44.4
			RBC (赤血球数)	男性：4.35-5.55 (X10 ⁶ /μL) 女性：3.86-4.92

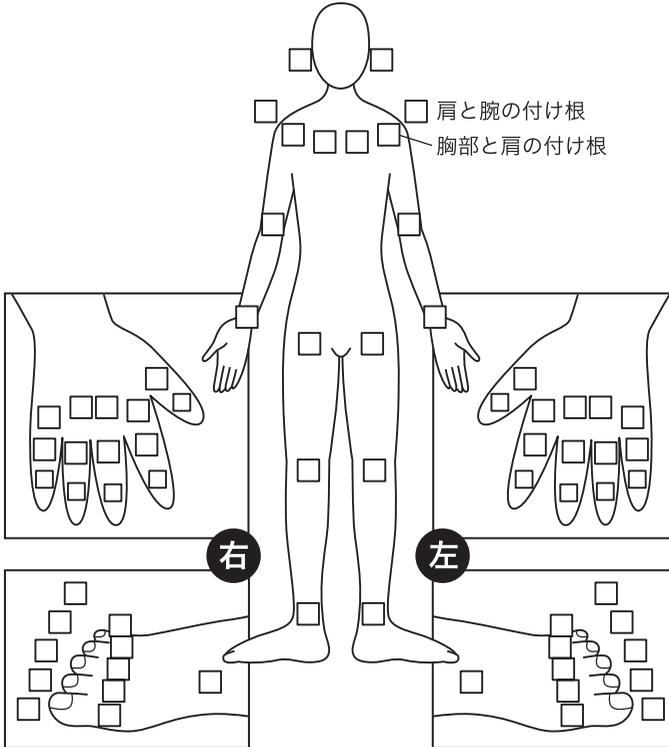
その他、気になる検査があれば追加して下さい。 ※1「望ましい値」は病院によって異なります。

リウマチの調子 チェックリスト

- ・薬の量を増やしたり減らしたとき、薬の種類が変わった時などに
つけると薬の効き具合や状態の変化を知ることができます。

月 日

痛んだり腫れたりするところがあれば
○をつけて下さい。



〈全身状態について〉

関節炎があなたに及ぼすいろいろな影響を全て考えた上で、今日はリウマチの
具合をどのように感じていますか？

今日のあなたのリウマチの調子が該当する箇所に縦棒線（|）を引いて下さい。

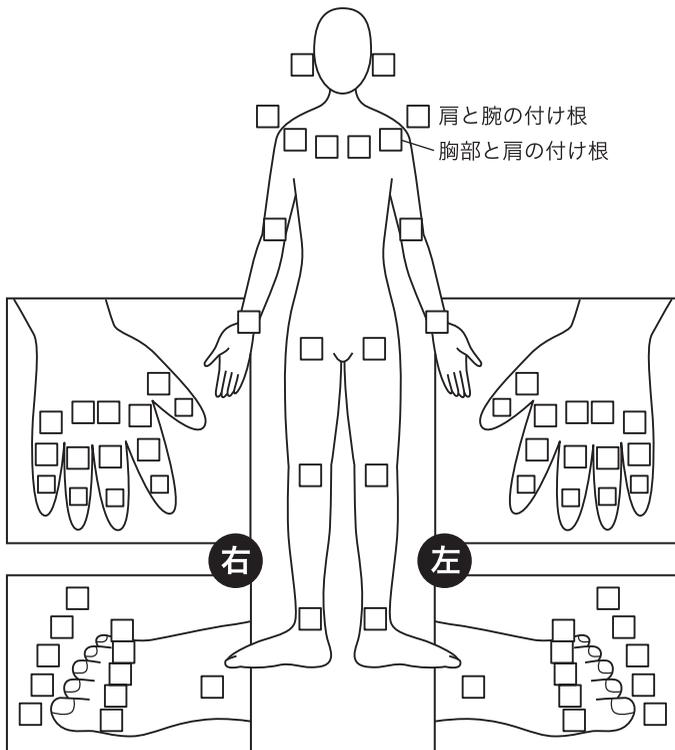
←大変良い

非常に悪い→

- ・体調に大きな変化がない方は、一年に数回はつけてみると長期的な変化を知る目安になります。

月 日

痛んだり腫れたりするところがあれば
○をつけて下さい。



〈全身状態について〉

関節炎があなたに及ぼすいろいろな影響を全て考えた上で、今日はリウマチの具合をどのように感じていますか？

今日のあなたのリウマチの調子が該当する箇所に縦棒線（|）を引いて下さい。

←大変良い

非常に悪い→

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

スケジュール・体調チェック

月

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

その他、先生への質問や気になった事をメモしておきましょう

- ・ 血圧、痛みなどの症状、体調を自由に書いて下さい
- ・ 薬の副作用をチェックする際に活用して下さい
- ・ 受診日や検査日のスケジュールも書き込めます
- ・ 受信日以外に受診した時も、理由を書いておきましょう

- ・ 内服日や注射日に○を付け、飲み忘れ等を防止しましょう
- ・ 注射した場所も記録できます
- ・ 薬の種類や量の変更があれば記入しましょう

日	曜日	体温	通院日・症状・体調、薬の変更など	内服日	注射日
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

〈監修〉

任 和子

京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻
臨床看護学講座生活習慣病看護学分野 教授

〈制作〉

宇多 雅

京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻
臨床看護学講座生活習慣病看護学分野 博士後期課程

本ノートは公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団の助成を受け制作しました。

2016. 2 制作 (Ver.1)

