

## 薬や体調のことを記録する

薬は、正しくのむことがとても大切です。日記や予定表に、自分でわかりやすいように工夫して、薬の一覧表や、服薬の確認などを記録しておく、薬の管理に役立ちます。

### 《薬の一覧》 「薬の一覧表」→P63～

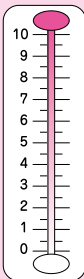
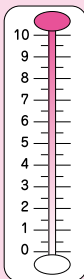
薬の名前				
のみ方				

### 《服薬確認》 「週間スケジュール」→P58～

記録する項目	日( )	日( )	日( )
薬の服用記録			

あまり気にしすぎる必要はありませんが、治療が一段落してからも自分の体調や気持ちの状態を、記録しておくことが役立つこともあります。下記のような「気持ちの温度計」や「痛み日記」を参考に、記録しておくくと便利です。






▼「気持ちの温度計」……つらいとき、ゆううつなときに、自分の心の状態の変化を確認するためのものです。

<p><b>1</b> この1週間の気持ちのつらさを平均して、数字に○を付けてください。</p>	<p><b>2</b> その気持ちのつらさのためにどの程度、日常生活に支障がありましたか？</p>
<p>最高につらい</p>  <p>中くらいにつらい</p> <p>つらさはない</p>	<p>最高に支障がある</p>  <p>中くらいに支障がある</p> <p>支障はない</p>

国立がん研究センター精神腫瘍学グループ「つらさと支障の寒暖計」より

▼「痛み日記」……痛みの治療を受ける際、日々「痛み」の変化を記録するためのマークです。

痛みを顔で表すと？

				
0~2	4	6	8	10

▶ 『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』の▶P20「がんと言われたあなたの心に起こること」、▶P167「痛みを我慢しない」もご参照ください。