

痛み日記





はじめに

この痛み日記は、適切に痛みに対する治療を行うために、日々の状態を書き留めて頂くためのノートです。診察時には、このノートを活用して痛みに関する情報を医療者と共有しましょう。



痛みの部位

どこが痛いですか。下に記入してください。



痛みの程度

症状の程度は、全くないを「0」、これ以上考えられないほどひどいを「10」とした時に、その時の症状を数字で表す方法を用います。

あてはまる数字を○で囲んでください。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



全くない



1.2.3



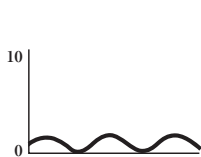
これ以上考えられないほどひどい



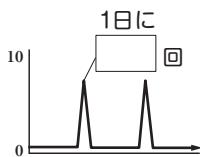


痛みのパターン

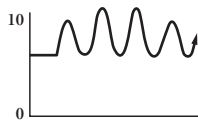
1日を通して、症状の変化はどのパターンに近いですか。
あてはまるものに☑をしてください。



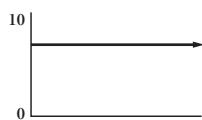
ほとんど症状がない



普段はほとんど症状がないが、1日に何回か強い症状がある



普段から強い症状があり、1日の間に強くなったり弱くなったりする



強い症状が、1日中続く



痛みの種類

痛みは、どのような言葉で表現できる痛みですか。
あてはまるものすべてに☑をしてください。

- 重だるい、ズーンとする痛み
- 動いた拍子に出る痛み
- ある一定の場所がズキッとする痛み
- しびれるような痛み
- 拍動するような痛み
- ズキズキ、ジンジンする痛み
- 電気が走るような痛み





あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日 ()											月 日 ()											月 日 ()											月 日 ()										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
() 回											() 回											() 回											() 回										
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬

--



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日 ()											月 日 ()											月 日 ()											月 日 ()										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
() 回											() 回											() 回											() 回										
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日 ()											月 日 ()											月 日 ()											月 日 ()										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
あり・なし											あり・なし											あり・なし											あり・なし										
() 回											() 回											() 回											() 回										
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																



あなたの鎮痛薬

--	--	--	--



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



あなたの鎮痛薬

--	--	--	--



痛み日記

下の表に1日1回記録していきましょう。便の性状は右の図を参考に

日付	月 日()	月 日()	月 日()
痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ねむけ	あり・なし	あり・なし	あり・なし
吐き気	あり・なし	あり・なし	あり・なし
その他()	あり・なし	あり・なし	あり・なし
排便回数	()回	()回	()回
便の性状	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
レスキュー (飲んだ時間を 記入して ください)			
メモ			

--

便の性状

- ①  コロコロ便
- ②  硬い便
- ③  やや硬い便
- ④  普通便
- ⑤  やや軟らかい便
- ⑥  泥状便
- ⑦  水様便

してください。

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
あり・なし	あり・なし	あり・なし	あり・なし
()回	()回	()回	()回
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7



令和6年2月(第2版)

高知県・高知市病院企業団立高知医療センター
がんセンター 緩和ケアチーム

〒781-8555 高知県高知市池2125番地1
TEL:088-837-3000 FAX:088-837-6766
ホームページアドレス: <https://www2.khsc.or.jp/>

(令和5年度高知県地域がん診療連携拠点病院機能強化事業)



ホームページ



痛み日記