

症状日誌

～自分の調子の波を見える化して、
よりよい治療につなげましょう～

記入日 年 月 日() 曜日

お名前

PDit
habit×do it×fitness



調子が良い時は高く、悪い時は低く、
点をつないで線を引いてみましょう。

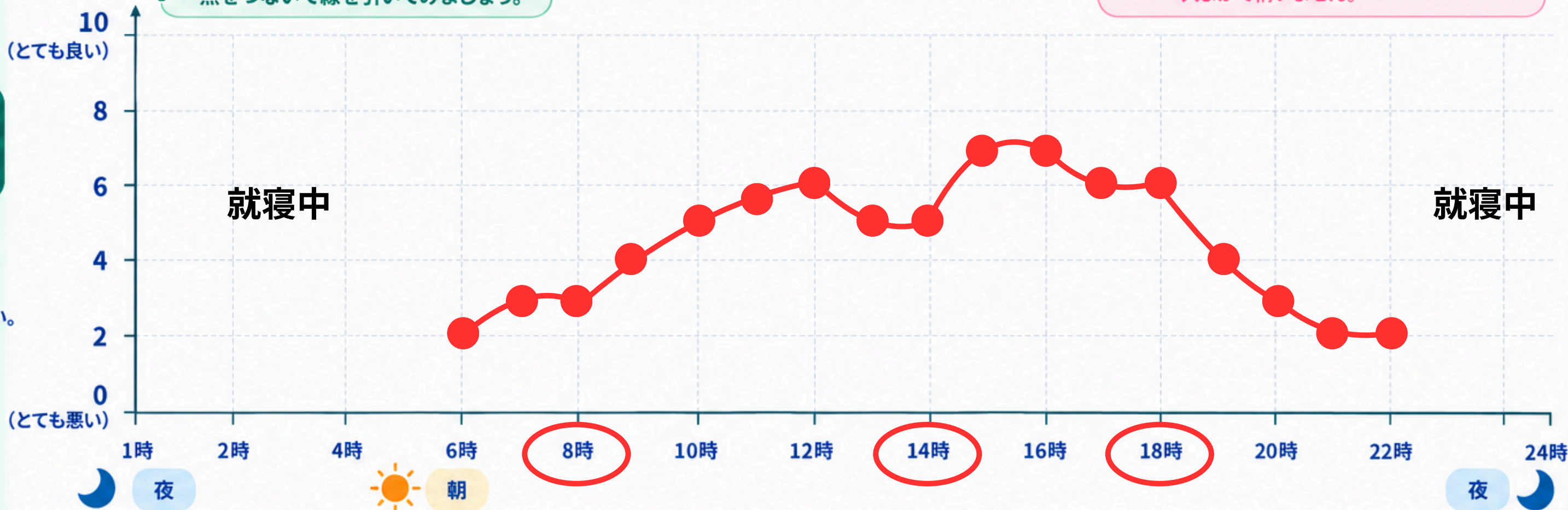


その時の気分や体の状態を思い出しながら、
大まかで構いません。



体の調子
(動きやすさ・
動きにくさ)

1日の中での
ご自身の調子を、
0～10で
記入してください。



薬
(薬剤名・量)

ドパコールL100 1錠
エンタカポン100mg

ドパコールL100
1錠

ドパコールL100
1錠



主な活動

朝食
(7:00)

洗濯・掃除
(10:00)

昼食
(12:00)

トレーニング
(14:00)

買い物
(16:00)

夕飯
(18:00)

入浴
(20:00)



困ったこと・症状

朝起きた時の
動きづらさ

外出の怖さ
人混みの歩きづらさ

疲労・倦怠感



先生に相談したいこと

- 朝方の体の動きが悪い
- 夕方の倦怠感が強い



薬の変更・中止・服用時間の変更は、
ご自身で判断せず、主治医・医療者へご相談ください。

今日の記録が、明日のよりよい生活につながります。

