

症状日誌

～自分の調子の波を見る化して、
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

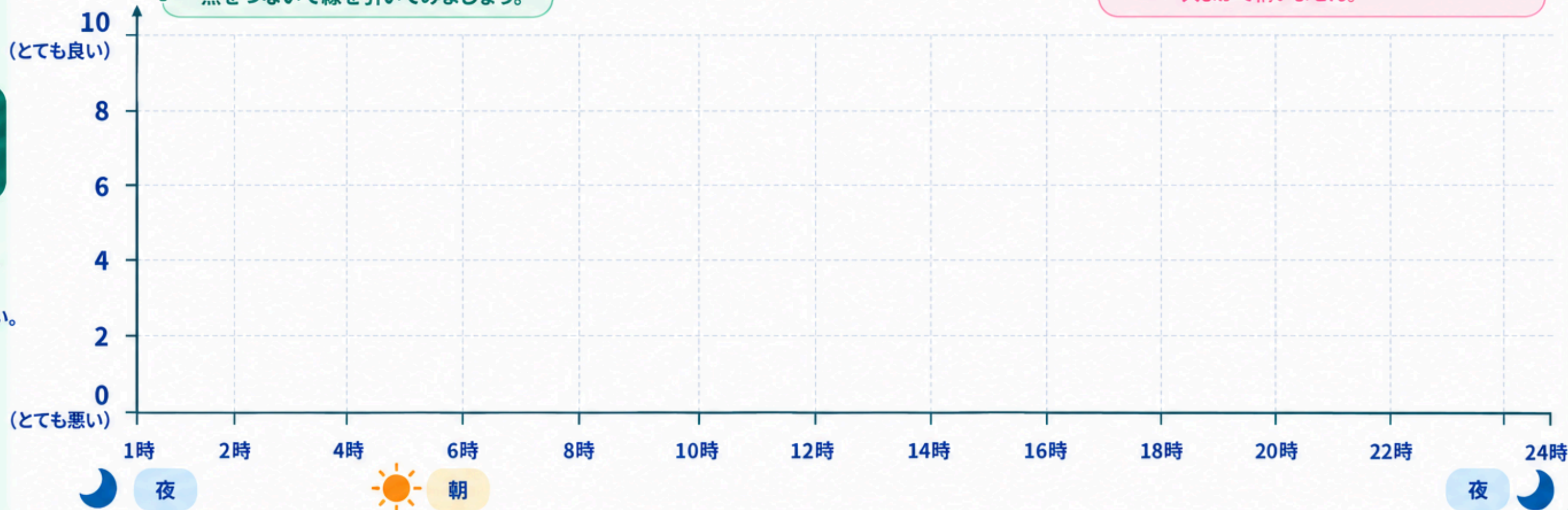


体の調子
(動きやすさ・
動きにくさ)

1日の中での
ご自身の調子を、
0～10で
記入してください。



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。



薬
(薬剤名・量)



主な活動



困ったこと・症状



先生に相談したいこと



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。

