

—— 第 3 部 ——

療養生活の記録

治療後は体をいたわりながら、日常生活を送ることになります。また、通院しながら元の生活に戻る場合もあるでしょう。そのときに、記録しておく役立つこともあります。



診察のときのためのメモをつくる

自分の知りたいこと、言いたいことを、要領よく伝えるのは難しいことです。あらかじめ伝えたい内容を整理したり、担当医からの説明を書きとめるために、このメモを活用してください。

なお、《診察を終えて》の欄には、診察で理解できたこと、気を付けようと思ったことを書きとめ、その後の生活に役立てましょう。



No.

記入日 年 月 日

受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと

担当医からの説明の記録

● 受診日:

● 受診内容:

● 経過説明:

● 質問への答え:

● 次回診察日: 年 月 日 : ~

《診察を終えて》※診察によって理解できたこと、注意点などを書きとめておきましょう。

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

No. _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

受診時に伝えたいこと、質問したいことのメモ

日付	病状や気になっていること	説明されたこと

担当医からの説明の記録

● 受診日： _____

● 受診内容： _____

● 経過説明： _____

● 質問への答え： _____

● 次回診察日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ : _____ ~

《診察を終えて》

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

担当医以外から受けた説明を書きとめる

薬剤師や栄養士、がん相談支援センターなどから受けた説明や助言も書いておきましょう。

日付	誰から	内容
例： 4月1日	栄養士の〇〇さん	胃が小さくなっているため、食事は1日5、6回に分けて少しずつとる

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

担当医以外から受けた説明を書きとめる

薬剤師や栄養士、がん相談支援センターなどから受けた説明や助言も書いておきましょう。

日付	誰から	内容

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

担当医以外から受けた説明を書きとめる

薬剤師や栄養士、がん相談支援センターなどから受けた説明や助言も書いておきましょう。

日付	誰から	内容

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

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～

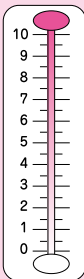
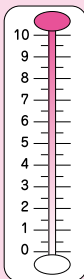
薬の名前				
のみ方				

《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>1 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>2 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。

治療・療養生活のバランスを取る

治療が一段落して、元の生活に戻ったとき、前と同じ生活をするのが難しいこともあります。以前の生活とは優先順位を変えたり、工夫をしていくことも必要になるかもしれません。

そのようなときに、あなたが生活の中で大切にしたいことをもう一度整理してみましょう。それが、心と体の状態を整えることにもつながるかもしれません。



自分が大切にしたいことを考える

あなたが生活の中で大切にしたいことと、そのための工夫について、書き出してみましょう。

●自分が続けたいこと、新たに取り組みたいこと

例：営業職を続けたい

●気がかりなこと、心配なこと

例：体力が維持できるかどうか不安(特に抗がん剤治療中)

●あなたや周りの人ができる工夫

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

あなたを支えてくれる場所の一覧

医療機関以外にも、療養や日常生活を支えるために必要な場所があります。地域の情報は、『地域の療養情報』も参考になりますし、がん相談支援センターでも相談できます。あなたを支えてくれる場所を書き出してみましょう。

例：かつら のこと	A美容院 電話03-****-****
例：地域での生活 のこと	〇〇市保健センター
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	
のこと	