

reco note

レコノート



# レコノートの使い方

レコノートは自己炎症疾患の症状や治療の経過を記録する手帳です。この手帳には3つの目的・願いが込められています。

- ① ご自身の発作パターンや現在の治療・検査結果を知ること、ご家族や患者さん自身(中学生以上)が積極的に治療へ参加していただくこと
- ② 患者さんの周囲の方々に自己炎症疾患について、理解を深めていただくこと
- ③ 外来では把握がむずかしい家庭や学校・職場での症状や、問題点を教えていただきたいこと

これらの目的・願いのために、レコノートは次ページの内容からなっています。自己炎症疾患は病気毎に、また患者さん毎に症状の個人差があります。そこで、患者さんが工夫して活用していただけるよう空欄をたくさん設けています。負担に感じるようでしたらすべての項目を埋める必要はありません。ご自身に合った方法で使っていただければと思います。

この手帳をご自身の治療や、医師・学校・職場とのコミュニケーションに役立てていただければ幸いです。

監修：

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科(小児科) 名誉教授 武井 修治 先生  
長崎大学病院 リウマチ・膠原病内科 講師 古賀 智裕 先生

# 目次

自己炎症疾患の患者さんを取りまくすべての方々へ	02
主な自己炎症疾患の解説	04
治療によってどのような生活が送れるようになるの？	12
知ってほしいこと	13
日常生活で気をつけるべき点	14
日々管理シート・記入例	16
日々管理シート	18
年間シート・記入例	122
年間シート	124
あなたの症状を適切に伝えるために	128
主な検査項目の解説	136
レッツ・コミュニケート	138

## 【巻末】 体調不良時の連絡先

### “reco note” 名前の由来

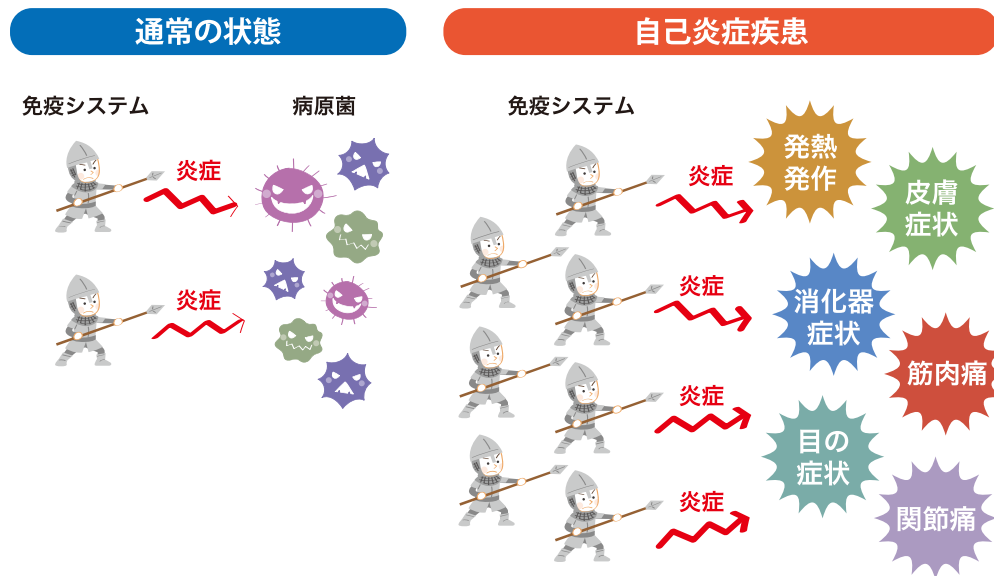
record(記録)とrecognition(認識・気づき)の“reco”からreco noteと名付けました。



# 自己炎症疾患の患者さんを取りまくすべての方々へ

## 自己炎症疾患とはどんな病気？

自己炎症疾患とは、本来病原体などから体を守る免疫システムのひとつである“自然免疫”の異常によって、下図のように全身に過剰な炎症反応が起こる病気です。病気として理解され始めてまだ間もなく、いまま病気の解明に向けて研究が進められています。



乳児期や幼少期から発症するケースが多いですが、成人で発症する方もいらっしゃいます。自己炎症疾患には難病を含む様々な病気があり、それぞれに原因や特徴の違いもありますが、発熱を繰り返したり、体の様々な部位に炎症症状(発疹や腹痛・胸痛、関節の痛みや腫れ、頭痛など)が生じたり、全身の倦怠感などが症状としてよくみられます。自己炎症疾患の多くは症状のあらわれるメカニズムや有効な治療法がいまだ解明されていません。

## 自己炎症疾患

### 周期性発熱症候群

- クリオピリン関連周期性症候群 (CAPS (FCAS/MWS/NOMID))
- PAPA症候群
- Blau症候群
- 家族性地中海熱 (FMF)
- 遺伝性血管性浮腫
- TNF受容体関連周期性症候群 (TRAPS)
- 全身型若年性特発性関節炎 (sJIA)
- メバロン酸キナーゼ欠損症 (MKD) / 高IgD症候群 (HIDS)
- PFAPA症候群

など

など

MEMO

# 主な自己炎症疾患の解説

## ● クリオピリン<sup>キャップス</sup>関連周期性症候群 (CAPS)

### CAPS とはどんな病気？<sup>1) 2)</sup>

クリオピリン関連周期性症候群 (CAPS) は「遺伝性周期性発熱症候群」とよばれる自己炎症疾患の1つで、新生児期あるいは幼児期より発症し、発熱や皮疹などの様々な炎症症状が繰り返し起こる疾患です。

クリオピリンは体の中に細菌などの異物が入り込んだときに、細胞内のセンサーとして働くタンパク質です。このクリオピリンの遺伝子の変異により、防御センサーが過剰反応してしまい、本来は体を守るインターロイキン-1 $\beta$ を繰り返し多く作ってしまうため、体のいたるところに強い炎症があらわれてしまいます。

CAPSには軽症型の家族性寒冷自己炎症性症候群 (FCAS)、中等症のマックル・ウェルズ症候群 (MWS)、重症型の新生児期発症多臓器系炎症性疾患 (NOMID) / 慢性乳児神経皮膚関節症候群 (CINCA 症候群) の3つの疾患が含まれています。

### CAPS の症状<sup>1) 2)</sup>

CAPS の3つの疾患では、以下のような症状があります。

#### ● 家族性寒冷自己炎症性症候群 (FCAS)

寒さが刺激となり、炎症発作が起こります。症状は24時間以内におさまります。

**【主な症状】** ● 発熱 ● 関節痛 ● 蕁麻疹様皮疹

**【しばしばみられる症状】** ● 結膜炎

#### ● マックル・ウェルズ症候群 (MWS)

寒さやストレスにより炎症発作が起こります。炎症は数日間続くことがあります。

**【主な症状】** ● 発熱 ● 関節痛 ● 頭痛 ● 感音性難聴<sup>※1</sup>

● 蕁麻疹様症状

**【しばしばみられる症状】** ● 結膜炎 ● 無菌性髄膜炎 ● 成長障害

**【まれな症状】** ● 腎不全 ● 水頭症 ● 精神運動発達遅延

● アミロイドーシス<sup>※2</sup> ● 視力障害 ● 視神経乳頭浮腫

#### ● 新生児期発症多臓器系炎症性疾患 (NOMID/CINCA 症候群)

生後間もなくから炎症症状が持続的にあらわれます。

**【主な症状】** ● 発熱 ● 関節痛 ● 感音性難聴 ● 蕁麻疹様皮疹

● 無菌性髄膜炎 ● 成長障害

**【しばしばみられる症状】** ● 頭痛 ● 関節障害 ● 水頭症<sup>※3</sup>

● 精神運動発達遅延 ● 視神経乳頭浮腫<sup>※4</sup>

**【まれな症状】** ● 結膜炎 ● 腎不全 ● アミロイドーシス ● 視力障害

※1 感音性難聴：内耳やそれより奥の中樞の神経系に原因がある場合に起こる難聴<sup>3)</sup>

※2 アミロイドーシス：アミロイドとよばれる特殊な繊維状のタンパク質が全身の様々な臓器に沈着して機能障害を起こす病気の総称

※3 水頭症：脳室に髄液が過剰に溜まって脳を圧迫し、さまざまな症状を引き起こす疾患

※4 視神経乳頭浮腫：脳の内部や周辺の圧力上昇が原因で、視神経の眼球内にある部分が腫れた状態

1) 日本小児リウマチ学会編。自己炎症性疾患ガイドライン 2017。

2) 難病情報センター <https://www.nanbyou.or.jp/entry/3995>

3) 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 <https://www.jibika.or.jp/owned/hwel/hearingloss/>



# 主な自己炎症疾患の解説

## ● 家族性地中海熱<sup>エフエムエフ</sup>(FMF)

### FMFとはどんな病気？<sup>1) 2)</sup>

家族性地中海熱(FMF)は「遺伝性周期性発熱症候群」とよばれる自己炎症疾患の1つで、発作性に起こる発熱と腹部・胸部の疼痛や関節の腫れなどの症状が繰り返される疾患です。

FMFにはMEFV遺伝子という、炎症に関与するタンパク質を作る遺伝子の変異が関係しています。この遺伝子は感染などに対して炎症を起こす働きがあり、この遺伝子の変異によって不必要な炎症が起きると考えられていますが、詳しい病態はまだ解明されていません。また、患者さんの中にはMEFV遺伝子に変異がみられない方もおられます。

### FMFの症状<sup>1) 2)</sup>

FMFは症状に個人差のある疾患です。一般的に発熱や腹部・胸部の疼痛、関節の腫れなどの症状が繰り返されるとされていますが、発熱以外の症状は患者さんによって異なる場合があります。

症状は多くの場合半日～3日間持続したあと自然に軽快し、発作がない期間は無症状であることが一般的です。発作間隔は2～6週間で、感染やストレスに加え、女性では月経が発作の引き金となることもあります。

20歳以下で発症する方が多いですが、日本では成人で発症する方も比較的多くいらっしゃいます。

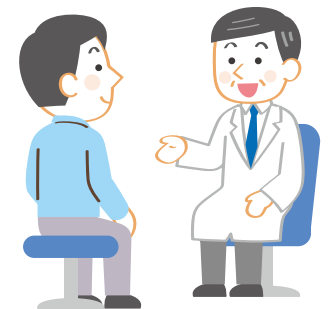
### 【一般的な症状(典型例)】

- 発熱  
(38度を超える発熱が12～72時間持続する。発熱の高さや持続時間には個人差がある。)
- 胸痛  
(胸膜炎による胸部から背中に刺すような痛み、また息苦しさや咳を伴う。)
- 腹痛  
(腹膜炎による激しい痛みが生じる。片側に起こることが多い。)
- 関節痛  
(足首、膝、股関節に症状があらわれやすい。腫れ、痛み、熱感のほか、関節内に水が溜まることもある。)

これらの症状があてはまらない非典型例も報告されています。

1) 日本小児リウマチ学会編. 自己炎症性疾患ガイドライン 2017.

2) 難病情報センター <https://www.nanbyou.or.jp/entry/4448>



# 主な自己炎症疾患の解説

## ● TNF受容体関連周期性症候群 (TRAPS)<sup>トランプス</sup>

### TRAPSとはどんな病気？<sup>1) 2)</sup>

TNF受容体関連周期性症候群 (TRAPS) は「遺伝性周期性発熱症候群」とよばれる自己炎症疾患の1つで、発熱、皮疹、筋肉痛、関節痛、漿膜炎<sup>※1</sup>などを繰り返し、ときにアミロイドーシス<sup>※2</sup>を合併することもある疾患です。

TNF (腫瘍壊死因子) は炎症や免疫反応において重要な役割を果たす物質の1つで、各種細胞の表面にある受容体に結合して、その内部に刺激を伝え、病原体や腫瘍から体を守る働きを担っています。その受容体である1型TNF受容体の遺伝子の変異がTRAPSの原因ですが、詳しい病態はまだ解明されていません。

また、この病気の生命予後は、アミロイドーシスを合併するかどうかにより大きく左右されます。

### TRAPSの症状

幼児期に発症することが多く、3日から数週間と、比較的長い期間にわたる38度を超える発熱を繰り返します。発熱は平均5～6週の間隔で繰り返されますが、ストレスなどが発作の誘因となって発作期間や発作間隔が変動することもあります。また、中には炎症が持続する方もいます。発熱には筋肉痛・関節痛・発疹・目の周りのむくみや結膜炎・腹痛・胸の痛み、皮疹などの症状を伴うことがあります。

※1 漿膜炎：心臓や肺を包む膜に炎症を起こすこと

※2 アミロイドーシス：TRAPSの患者さんの約15%がアミロイドーシスを合併します。アミロイドーシスとは、アミロイドとよばれる特殊な繊維状のタンパク質が全身の様々な臓器に沈着して機能障害をおこす病気の総称です。

1) 日本小児リウマチ学会編、自己炎症性疾患ガイドライン 2017。

2) 難病情報センター <https://www.nanbyou.or.jp/entry/4034>

## ● メバロン酸キナーゼ欠損症MKD (高IgD症候群HIDS)<sup>エムケーディー ヒズ</sup>

### MKD (HIDS)とはどんな病気？<sup>1) 2)</sup>

MKD (HIDS) は「遺伝性周期性発熱症候群」とよばれる自己炎症疾患の1つで、コレステロール生合成に関わるメバロン酸キナーゼ (MVK) の機能低下により、発熱などの炎症が起こりますが、詳しい病態はまだ解明されていません。

MKDでは血清IgD<sup>※1</sup>が高いことがあり、保険病名や小児慢性特定疾病、指定難病では高IgD症候群 (HIDS) の名称が使われてきました。しかし、必ずしもIgDが高いとは限らず、また病態を反映した病名が好ましいこともあって、最近ではMKDとよばれることが増えてきました。

### MKD (HIDS)の症状<sup>1) 2)</sup>

乳児期より4～6日ほど持続する発熱が繰り返されます。発熱にはリンパ節の腫れ、皮疹、嘔吐、下痢、腹痛、関節炎・関節痛、肝障害、口腔内・直腸の粘膜症状などを伴います。

重症例では先天奇形や精神発達遅滞などの神経学的症状を伴います。一方軽症例では、発作が起きていない期間には症状がない、あるいは軽微であり、成長・発達も正常であると考えられています。

※1 IgD：免疫グロブリンの1つ。免疫グロブリンは、異物が体内に入ったときに排除するように働く抗体の機能を持つタンパク質。IgG、IgA、IgM、IgD、IgEの5タイプに分類される。IgDはB細胞の表面に存在し、抗体産生誘導や、呼吸器感染防御に関与するという報告がある。

1) 日本小児リウマチ学会編、自己炎症性疾患ガイドライン 2017。

2) 難病情報センター <https://www.nanbyou.or.jp/entry/4751>



# 主な自己炎症疾患の解説

## ● <sup>プファーバ</sup> PFAPA 症候群

### PFAPA 症候群とはどんな病気？<sup>1)</sup>

PFAPA 症候群は、周期性発熱、アフタ性口内炎、頸部リンパ節炎、咽頭炎を主症状とする最も頻度の高い非遺伝性の自己炎症疾患です。患者さんの多くは5歳以下の乳幼児期に発症しますが、中には成人発症の方も存在します。病因、病態はまだ明らかになっておらず、他の多くの自己炎症疾患と異なり、明らかな遺伝性も認められていません。

### PFAPA 症候群の症状<sup>1)</sup>

通常3～8週間ごとに3～6日間続く周期性発熱発作が主症状です。発熱時にはアフタ性口内炎、扁桃炎・咽頭炎、頸部リンパ節腫脹、頭痛、咽頭痛、嘔吐などの症状を伴います。発作は3～8週間毎に繰り返し、発作が起きていないときは無症状です。成長、発達には異常を来さず、成長とともに発熱発作頻度が減少し自然治癒することが多いと考えられています。

1) 日本小児リウマチ学会編. 自己炎症性疾患ガイドライン 2017.



## ● <sup>ブラウ</sup> Blau 症候群

### Blau 症候群とはどんな病気？<sup>1) 2)</sup>

Blau 症候群は、皮膚と関節、そして眼にサルコイドーシスとよばれる病気によく似た肉芽腫<sup>※1</sup>ができる病気です。Blau 症候群は、NOD2 遺伝子の変異により主に4歳未満の乳幼児に発症しますが、詳しい病態はまだ解明されていません。

### Blau 症候群の症状<sup>1) 2)</sup>

多くは4歳以前に発症し、皮膚、関節、眼に肉芽腫ができます。最初は皮膚にかゆみのない5mm程度の大きさの硬いブツブツ(丘疹)ができます。場合によっては全身の皮膚に症状が出ますが、数カ月の経過で良くなったり、またあらわれたりしながら症状が消えていくことが多いです。また手関節の背面や足関節の背側に痛みを伴わない柔らかい膨らみができます。皮膚、関節、眼の中で、最後にあらわれる症状が眼の症状で、ぶどう膜炎<sup>※2</sup>の症状があらわれます。

皮膚、関節、眼の症状に加え、発熱や血管障害、腎障害、神経障害を伴うこともあります。

関節の症状は、早期には関節の動きを妨げませんが、炎症が継続すると徐々に指の変形(屈指症)が進行することがあります。また目の病変は眼球全体に炎症が及び、進行すると失明に至る症例も報告されています。

※1 肉芽腫：慢性的な炎症によって白血球などの炎症に関わる細胞や線維芽細胞が集まって作られる腫瘍

※2 ぶどう膜炎：眼の中の虹彩、毛様体、脈絡膜からなる、非常に血管の多い組織「ぶどう膜」に起こる炎症の総称

1) 日本小児リウマチ学会編. 自己炎症性疾患ガイドライン 2017.

2) 難病情報センター <https://www.nanbyou.or.jp/entry/3827>

## 治療によってどのような生活を送れるようになるの？

自己炎症疾患の患者さんは、発作のないときには普通に日常生活を送ることができるケースも多くありますが、発作が起こっている間は我慢して、医療機関を受診しない方もいらっしゃいます。しかし、強い炎症を伴う短期的な発作を長期にわたって繰り返すと、様々な臓器に悪影響が及ぶ可能性があるため、できるだけ早く診断を受け、治療を開始することが大切です。

また、発作の期間、症状の経過は個人差が大きいため、長期的な経過観察と患者さんごとのパターンを把握することが重要です。通院、治療を続けることで、症状を抑えながら日常生活を送ることができるようになる可能性があり、QOL（生活の質）の改善も期待できます。

主治医に相談しながら、ご自身に合った治療を続けていきましょう。

### 通院・治療の継続によって期待できるQOL改善の例



学校や仕事を  
休まなくてよくなる



勉強やスポーツ、  
趣味などに  
打ち込めるようになる



発作を気にせずに  
外出できるようになる

## 知ってほしいこと

まず、感染症ではないのでうつることはありません。

発作の出現にはある程度の周期性があることが知られており、発作のないときには普通に生活することができますが、発作があらわれると発熱と炎症による痛みで通常通りに生活することが困難になります。

そのため、外見上は苦しんでいるように見えないのが、自己炎症疾患の患者さんが辛いと感じていらっしゃる点のひとつです。

ご家族、学校・職場などの周囲の関係者をお願いしたいことは、患者さんの病気や状況を理解していただくことです。心や体の過度なストレスは症状の悪化につながることもあります。これらのことをご理解いただければと思います。



### お願いしたいこと

発作が起きた際にどうしたらよいか、事前に患者さんご本人と話し合ってください。実際に発作が起きてしまった際には、患者さんご本人の意向を大切にしてください。

自己炎症疾患の詳しい情報については以下のサイトでご覧いただけます。

### ● 自己炎症疾患についての情報サイト

自己炎症疾患友の会 → <http://autoinflammatory-family.org/>

難病情報センター（指定難病についての情報サイト） → <http://www.nanbyou.or.jp/>

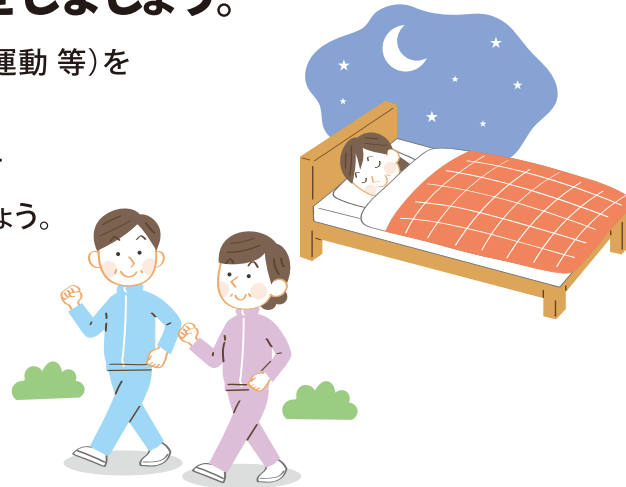
小児慢性特定疾病情報センター → <http://www.shouman.jp/>



## 日常生活で気をつけるべき点

### ① ストレスや疲労を溜めないようにして、規則正しい生活をしましょう。

身体への強い負担（激しい運動等）をかけないようにしましょう。  
睡眠不足や暴飲暴食は避け健康的な生活を心がけましょう。



### ② 自分の症状のパターンを把握しましょう。

患者さんひとりひとりの発作パターンやあらわれる症状には違いがあります。自分がどのような状態になるとどのような症状が出るのかを知りましょう。

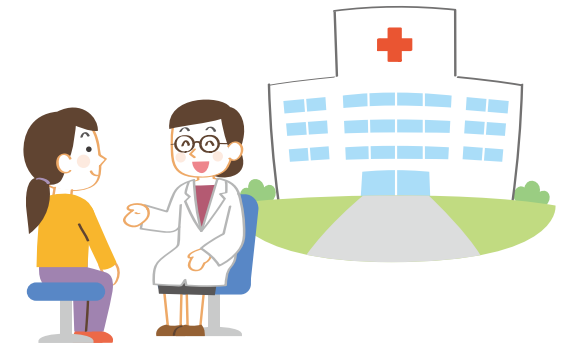
#### <参考> 自己炎症疾患であらわれることがある症状

発熱、関節の痛み、関節の腫れ、腹痛、頭痛、皮疹（皮膚症状）、吐き気・嘔気、下痢、胸や背中での痛み、リンパ節の腫れや痛み、筋痛、眼の症状 等



### ③ いつもと違う症状があった場合はできればこの病気・症状を理解いただける医師を受診しましょう。

予防接種や他の薬を新たに服用する際にも、必ず主治医・薬剤師に確認しましょう。



MEMO

項目	日付	1/16 (月)			1/17 (火)			1/18 (水)			1/19 (木)			1/20 (金)		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</div>														
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
服用したお薬																
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😐 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">使い方は自由です。(例: 出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</div>														
											寒気がして 気分が悪い 手首に赤い発疹がでた お腹が痛い			寒気がして 筋肉や関節の痛みが ひどい 首のリンパ節が腫れた		

※使い方は自由です。  
(例: 出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )								
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕						
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																		
	39℃																		
	38℃																		
	37℃																		
	36℃																		
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																			
<b>服用したお薬</b>																			
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞		😊	😊	😐	😞	😞		😊	😊	😐	😞	😞	
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																			



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )								
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕						
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																		
	39℃																		
	38℃																		
	37℃																		
	36℃																		
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																			
<b>服用したお薬</b>																			
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞		😊	😊	😐	😞	😞		😊	😊	😐	😞	😞	
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																			



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
服用したお薬																
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	
メモ																

※使い方は自由です。  
(例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )											
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕									
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																					
	39℃																					
	38℃																					
	37℃																					
	36℃																					
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																						
<b>服用したお薬</b>																						
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	
<b>メモ</b>  <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																						

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ		※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)											

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )											
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕									
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																					
	39℃																					
	38℃																					
	37℃																					
	36℃																					
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																						
<b>服用したお薬</b>																						
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	
<b>メモ</b>  <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																						

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )			
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
体温	40℃													
	39℃													
	38℃													
	37℃													
	36℃													
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。														
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹														
服用したお薬														
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			
メモ														
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)														



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																













# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )							
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕					
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																	
	39℃																	
	38℃																	
	37℃																	
	36℃																	
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																		
<b>服用したお薬</b>																		
<b>今日の気分</b>																		
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																		

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡			😊 😊 😐 😞 😡		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )							
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕					
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																	
	39℃																	
	38℃																	
	37℃																	
	36℃																	
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																		
<b>服用したお薬</b>																		
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞		😊	😊	😐	😞	😞		😊	😊	😐	😞	😞
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																		

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b>																

※使い方は自由です。  
(例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)

# 日々管理シート (体温・症状・薬)




































年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )							
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕					
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																	
	39℃																	
	38℃																	
	37℃																	
	36℃																	
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																		
<b>服用したお薬</b>																		
<b>今日の気分</b>																		
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																		



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )															
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕													
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																									
	39℃																									
	38℃																									
	37℃																									
	36℃																									
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																										
<b>服用したお薬</b>																										
<b>今日の気分</b>																										
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																										

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )										
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕								
体温	40℃																				
	39℃																				
	38℃																				
	37℃																				
	36℃																				
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。																					
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																					
服用したお薬																					
今日の気分																					
メモ																					
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)																					





































# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞	😊	😊	😐	😞	😞
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )															
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕													
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																									
	39℃																									
	38℃																									
	37℃																									
	36℃																									
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																										
<b>服用したお薬</b>																										
<b>今日の気分</b>																										
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																										

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
体温	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。																
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
服用したお薬																
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞					
メモ																
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)																



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )							
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕					
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃																	
	39℃																	
	38℃																	
	37℃																	
	36℃																	
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																		
<b>服用したお薬</b>																		
<b>今日の気分</b>																		
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																		



# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> <small>チェック例</small> <ul style="list-style-type: none"> <li>× 痛み</li> <li>○ 腫れ</li> <li>/// 皮疹</li> </ul>																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>		😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡	
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
体温	40℃												
	39℃												
	38℃												
	37℃												
	36℃												
※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。													
症状が出た部分に チェックしましょう  チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹													
服用したお薬													
今日の気分		😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞			😊 😊 😐 😞 😞		
メモ													
※使い方は自由です。 (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)													

# 日々管理シート (体温・症状・薬)

年 月

項目	日付	/ ( )			/ ( )			/ ( )			/ ( )					
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕			
<b>体温</b> <small>※体温の測定回数については、主治医ともご相談ください。</small>	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
<b>症状が出た部分に チェックしましょう</b> チェック例 × 痛み ○ 腫れ // 皮疹																
<b>服用したお薬</b>																
<b>今日の気分</b>																
<b>メモ</b> <small>※使い方は自由です。            (例：出来事、食事、睡眠、症状や排便の記録など)</small>																

# 年間シート

記入例

1日のうちで一番高い体温

平熱
  37℃台
  38℃台
  39℃台

20XX年

1 January	2 February	3 March	4 April	5 May	6 June
①	1 ↓	1	①	1	1
2	2 37.2	2	②	2 肩の痛み	2
3 37.5	3 38.6	3 関節痛	3	3 腰痛	③
4	④ 37.5	④ 腰痛	4	4 ↓	④
5	⑤	⑤ ↓	5	5 ↓	5
6	6	6 ↓	6	⑥ ↓	6 肩の痛み
⑦	7	7	7 関節痛	⑦	7 首の痛み
⑧	8	8	⑧ 筋肉痛	8	8 ↓
9	9	9	⑨ ↓	9	9 ↓
10 関節痛あり	10	10	10 ↓	10	⑩
11	⑪	⑪	11 37.5	11	⑪
12	⑫	⑫	12 39.6	12	12
13	13	13	13 38.2	⑬	13
⑭	14 通院	14	14	⑭	14
⑮	15	15	⑮	15	15
16	16	16	⑯ 37.2	16 37.2	16
17 通院	17	17	17 通院	17 38.5	⑰
18	⑱ 腰痛・頭痛	⑱	18	18 38.9	⑱
19	⑲ ↓	⑲	19	19 37.6	19 通院
20	20 36.9	20	20	⑳ 37.2	20 関節痛
㉑	21 36.8	21 通院	21	㉑	21 37.5
㉒ 腰痛・頭痛	22	22	㉒	22	22 37.9
23 ↓	23	23	㉓	23 通院	23 37.2
24	24	24	24	24	㉔
25 ↓	㉕	㉕	25	25	㉕
26	㉖ 37.2	㉖ 37.2	26	26	26
27	27 38.6	27 38.6	27	㉗	27
㉘ 関節痛	28 39.5	28 39.5	28	㉘	28 関節痛
㉙ 足の痛み	㉙	29 37.3	㉙	29	29 のどの痛み
30 ↓	30	30	㉚	30	30
31 ↓	31	31	31	31	31

7 July	8 August	9 September	10 October	11 November	12 December
①	1	1	①	1	1
②	2	②	2	2	②
3	3	③	3	3	③
4	4	4	4	④	4
5	⑤	5	5	⑤	5
6	⑥	6	6	6	6
7	7	7	⑦	7	7
⑧	8 頭痛	8	⑧	8	8
⑨	9 のどの痛み	⑨	9	9	⑨
10	10 ↓	⑩	10	10	⑩
11	11 ↓	11	11	⑪	11
12	⑫ 36.9	12	12	⑫	12
13 頭痛	⑬ 37.4	13	13	13	13
14 通院	14 37.6	14	⑭	14	14
15	15 37.2	15	⑮	15	15
⑯	16	⑯	16	16	⑯
17	17 通院	⑰	17	17	⑰
18	18	18	18	⑱	18
19	⑲	19	19	⑲	19
20	⑳	20	20	20	20
21	21	21	㉑	21	21
㉒	22	22	㉒	22	22
㉓	23	㉓	23	23	㉓
24	24	㉔	24	24	㉔
25	25 関節痛	25	25	㉕	25
26	㉖	26	26	㉖	26
27	㉗	27	27	27	27
28	28	28	㉘	28	28
㉙	29	29	㉙	29	29
㉚	30	㉚	30	30	㉚
31	31	31	31	31	㉛



# 年間シート

年

1 January	2 February	3 March	4 April	5 May	6 June
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

7 July	8 August	9 September	10 October	11 November	12 December
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

# 年間シート

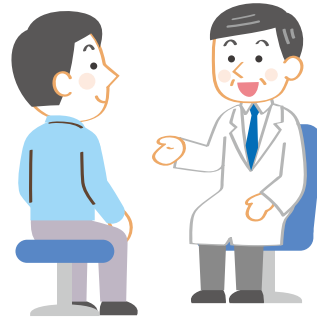
年

1 January	2 February	3 March	4 April	5 May	6 June
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

7 July	8 August	9 September	10 October	11 November	12 December
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31

# あなたの症状を適切に伝えるために

通院していない日の症状や気になっていることを  
レコノートに記入しておき、  
外来で主治医に相談しましょう。



## 記入例

20XX年 3月 ( 3月1日 ~ 3月31日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	1 回			
発作の持続期間	35 時間 3月13日7時~14日20時ごろ			
発作時の体温	38.8℃ 3月13日夜			
発作時の足の筋肉痛	(あり) / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	3 日/月	リンパ痛	0 日/月
	腹痛	2 日/月	関節痛	2 日/月
	胸痛	0 日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	1 日/月	眼の症状	0 日/月
	下痢	2 日/月	その他	生理痛が 以前よりつらい 日/月
	皮疹	0 日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		



年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		



年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

年 月 ( 月 日 ~ 月 日 )

症状	患者様記入欄			
発作の回数	回			
発作の持続期間	時間			
発作時の体温	℃			
発作時の足の筋肉痛	あり / なし			
発作時に痛かったところ	頭痛	日/月	リンパ痛	日/月
	腹痛	日/月	関節痛	日/月
	胸痛	日/月	その他	日/月
その他の症状	嘔気	日/月	眼の症状	日/月
	下痢	日/月	その他	日/月
	皮疹	日/月		

## 主な検査項目の解説

### 炎症を確認するための検査項目

#### ■ CRP

炎症の程度や病状を測る基本的な指標です。CRPは正常な血液の中にはほんの微量しか含まれない成分で、体内で炎症などが起こると値が上昇します。感染症や過度のストレスによって数値が上がる場合もあります。

#### ■ SAA

炎症の指標です。特徴として、CRPが正常か、またはあまり上昇を見ないような炎症性疾患で高い値になることがあります。炎症が重症であるほど、また、全身性のものほど高い値となり、軽症のもの、尿路感染症、脳梗塞など限定された領域での炎症の場合には低い値になります。

#### ■ 赤血球数

赤血球は体の各部の細胞へ酸素を運び、二酸化炭素を運び出す働きをしています。炎症が起きると、赤血球数が減少して貧血になることが多いため、赤血球数を確認します。また、炎症の活動性と、赤血球数は連動することが多く、活動性が高くなるほど数値は減少していきます。

#### ■ ヘモグロビン

ヘモグロビンは、赤血球の中にあるタンパク質で、酸素と結合する性質を持っています。また、赤血球同様、炎症の活動性とヘモグロビン値は連動することが多く、活動性が高くなるほど数値は減少していきます。

#### ■ 白血球数

白血球は、免疫システムの中心的な働きをする血球細胞で、一般的に感染症などにより細菌が侵入してくると、増加します。炎症が起きた際にも、白血球の数は増加し、炎症が強くなると、大きく上昇することもあります。

#### ■ 血小板数

血小板は止血に関する重要な血球成分で、出血が起こると固まり、出血を止める働きをします。体の中で炎症があると血小板の数が増えます。さらに、炎症の活動性が高く、治療に対して激しい抵抗性があると、極端に多くなることがあります。

#### ■ 赤血球沈降速度 (赤沈、血沈、ESR)

赤血球が試験管内を沈んでいく速度を見る検査で、主に炎症にともなう病気の有無や程度がわかります。いろいろな病気で異常値になることがあるので、他の検査とあわせて診断が行われます。

## 副作用の確認としても使われる検査項目

#### ■ BUN (血中尿素窒素)

腎臓の異常がわかる検査です。通常、BUN (尿素窒素) は腎臓でろ過されて尿で排出されますが、腎臓の働きが低下すると、ろ過しきれず血液中に残ってしまい、数値が高くなります。また、タンパク質の取りすぎや脱水症状でも数値は上昇します。

#### ■ Cr

クレアチニンの数値を見れば、腎臓の機能低下の程度を把握できます。クレアチニンは、腎臓が正常に働いていれば、尿として体外に排泄されます。つまり、血液中のクレアチニンが多いということは、腎機能が障害されているということになります。クレアチニンは筋肉の代謝物からできているので、その値は筋肉量に比例し、一般的に女性より男性のほうが高い値になります。

#### ■ 尿蛋白

尿蛋白の検査は腎臓や尿管などに障害がないかを調べるためのものです。通常、タンパク質は腎臓で濾過され、尿細管で再吸収されて血液中に戻るため、尿に排泄されることはありません。しかし、腎臓に障害があると、タンパク質は尿細管で再吸収されずに、尿中に漏れ出てしまいます。異常値が出ても1回の検査だけでは診断は確定せず、複数回検査を重ねます。

#### ■ 尿潜血

尿に血液が混じっているかどうかを調べる検査で、腎臓、尿管、膀胱などの異常を発見する検査です。尿中に赤血球が混じるのは、主に腎臓や尿管、膀胱といった尿の通り道になんらかの異常が起きている場合です。過労などからくる一過性のものもあるので、診断確定には複数回の検査が必要です。

#### ■ AST (GOT)

肝臓の異常がわかる検査です。ASTは肝細胞などに多く含まれているため、肝細胞の障害が進むと血液中のAST値が上昇してきます。肝臓病の種類や障害の程度によって、AST値の上昇の程度には差があり、障害が強いほど数値は高くなります。

#### ■ ALT (GPT)

肝臓の病気の指標で、肝臓に障害があると上昇します。ALTは、ASTより血液中から消失するのに時間がかかるため、ASTと一緒に測ることで、病気の鑑別に役立ちます。

## その他の検査項目 (自由記載)



### 症状を我慢していませんか？

自己炎症疾患の発作にはある程度の周期性があり、発作があらわれると発熱や炎症による痛みで日常生活が著しく制限されます。しかし発作のない期間に普通に生活することができる方では、「少しの期間のことだから」と発作時の症状を我慢してしまう患者さんもいらっしゃいます。

自己炎症疾患の治療では、発作予防のため、また、発作時の発熱・痛みをやわらげるために疾患に応じて様々な薬を使用します。薬によって症状を和らげたりなくしたりすることができる可能性がありますので、症状があったときには「症状の場所」「どのような症状」「どれくらいの期間」などをレコノートに記入しておき、我慢せずに主治医に相談しましょう。



### 外来で「変わりはないです」と答えていませんか？

外来受診時に主治医から体調を問われた時に、つい「変わりはないです」と答えていませんか？

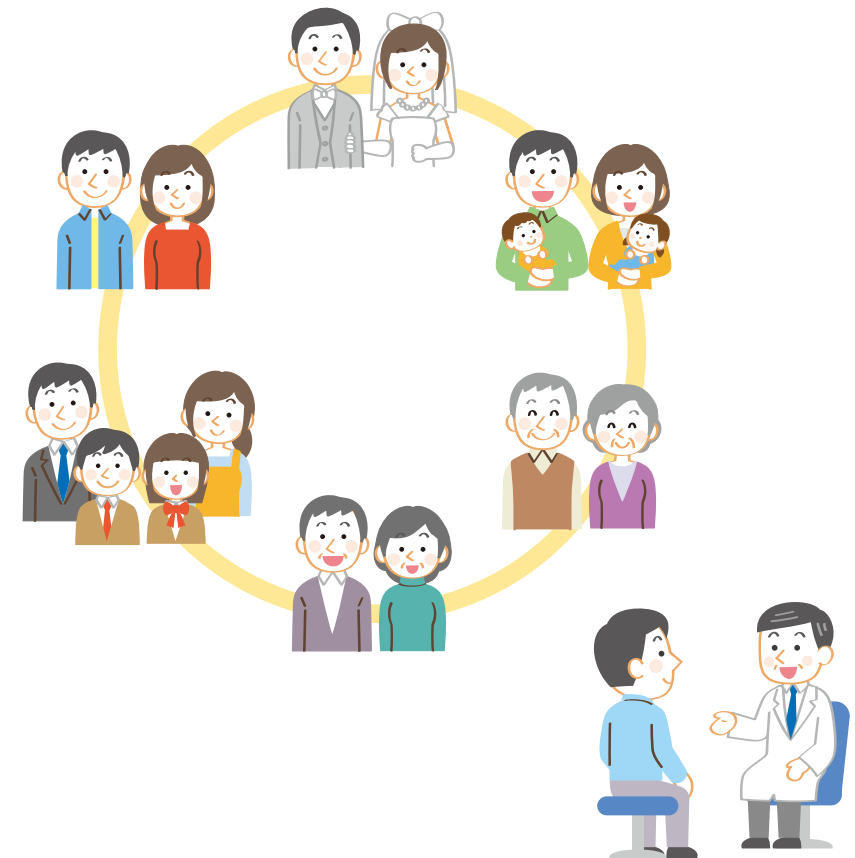
外来での患者さんの様子を診るだけでは、患者さんのご家庭や学校・職場での症状、困っていることなどについて主治医が把握することは難しいこともあります。患者さんの状態に応じた適切な治療を行いよりよい状態を維持するためにも、レコノートに治療の経過や症状を記録しておき、通院していない日の症状や気になっていることを外来受診時に主治医に伝えましょう。



### 自分に合った治療法とは？

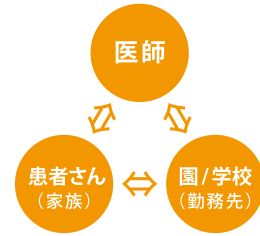
自己炎症疾患の治療は長期にわたります。そのため治療法の選択においては、患者さんご自身が治療を理解した上で、医学的な適応条件に加え、ご自身の生活環境、ライフステージなどを考慮して決める必要があります。

日々の生活の中で気になることをレコノートに書き込んでおき、主治医と積極的にコミュニケーションをとり、現在の気持ちや将来の希望などを共有して、今のご自身に合った治療法を一緒に決めていきましょう。



# レッツ・コミュニケーション

患者さん、ご家族、園・学校(勤務先)の関係者、医療者の間で、  
相談や質問などの連絡帳としてご自由にお使いください。



## MEMO









## 体調不良時の連絡先

普段から、何かあったときの病院やクリニックの連絡先を確認しておきましょう。

病院

科

主治医：

先生

昼間：電話番号

( )

夜間：電話番号

( )

診察券No.

緊急連絡先(家族など)：

アレルギー歴(あり・なし)：

答えられるようにしておきましょう

- どんな症状ですか？(痛み、熱など)
- 症状はいつから起こっていますか？(○時間前、○日前など)
- 気がかりな点はどのようなことですか？  
(他の科で処方された薬や市販の薬を飲んだなど)

