

# <痛みのノートについて>

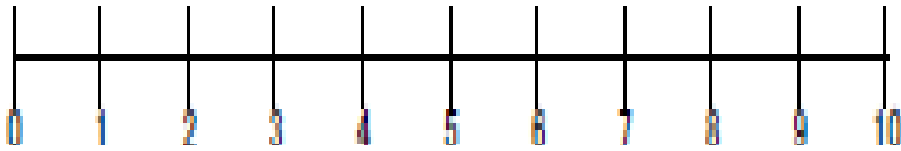
## ☆目的

このノートはあなたの痛みのつらさを記録して、痛み止めの調節に役立てるものです。あなたが感じる数値をそのままお書き下さい。

## ☆記入の仕方

1日1回、夕方または寝る前に、1日を振り返って、あなたが感じた痛み・眠気・吐き気の程度(つらさ)を下記の例を参考にして記入してください。

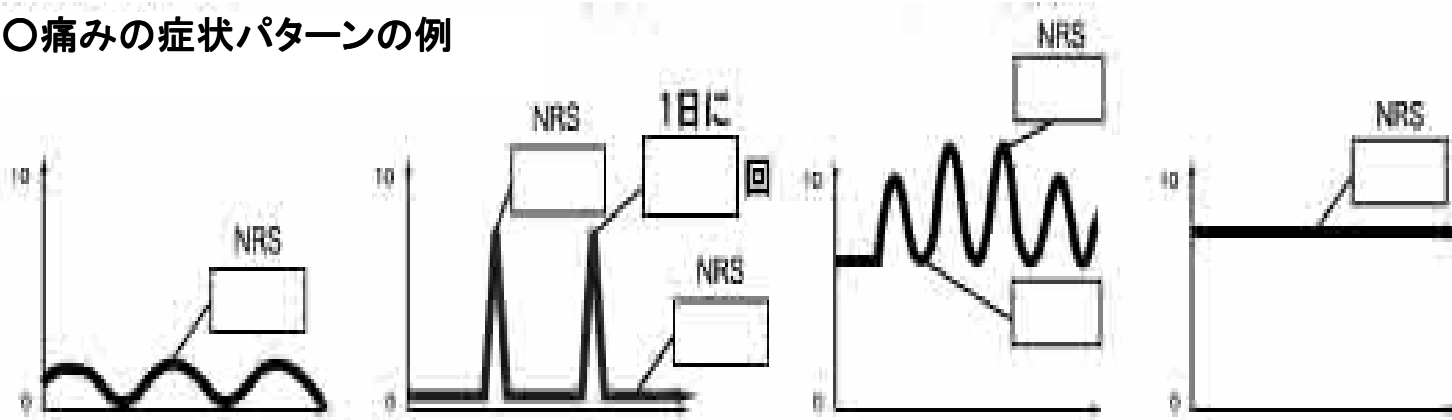
### ・Numerical Rating Scale(NRS)



全く痛くなかった

これ以上考えられないほど痛かった

### ○痛みの症状パターンの例



### ◎記入例

時間を決めて服用(使用)している痛み止め	月 日(曜日)
薬の名前 <b>オキシコンチン錠</b>	mg 服用時間 10 mg 8 時
薬の名前 <b>オキシノーム散</b>	mg 服用時間 20 mg 20 時
痛みがあったときにいつでも服用(使用)しているいい痛み止め	 1日の服用回数 <b>3</b> 回
1回服用量(変更時記載)	<b>5</b> mg/回
1日の平均的な痛み	<b>5</b> /10
眠気	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 眠くてつらい
吐気	<input type="checkbox"/> ある <input checked="" type="checkbox"/> なし
便秘	<input checked="" type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> なし
現在の痛みの状態や気になる副作用、お知らせしたいこと等に記載してください	夜、寝ていると汗をかいている

