

---

# 症状ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

- 1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう
- 2 正直に、判断せずに自由に書きましょう
- 3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう
- 4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

重症度:                            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

気分 (1~10) :                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

エネルギーレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

睡眠の質:                           1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

ストレスレベル (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

服薬:                               



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :                (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                           



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                                 



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                                 



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

重症度:                            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

気分 (1~10) :                      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

エネルギーレベル (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

睡眠の質:                            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

ストレスレベル (1~10) :        1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

服薬:                                   



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :   (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                             

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :                (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                           



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                            (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :        (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                                 



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :   (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                             



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

重症度:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

気分 (1~10) :            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

エネルギーレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

睡眠の質:                1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

ストレスレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

服薬:                     



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :   (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                           



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

重症度:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) :              (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                    (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :   (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

服薬:                           



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

重症度:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

気分 (1~10) :            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

エネルギーレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

睡眠の質:                1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

ストレスレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

服薬:                     



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) :    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

重症度:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

気分 (1~10) :            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

エネルギーレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

睡眠の質:                1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

ストレスレベル (1~10) : 1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

服薬:                     



症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

---

---

---

---

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

---

---

---

---

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

痛みの程度 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

重症度: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

服薬:

症状の詳細 (各症状を詳しく記述してください: 何を感じるか、どこが、いつ始まったか、どのくらい続くか)

トリガーと状況 (症状が現れる前に何をしていましたか? 食事、感情、活動、天気、ストレスなどをメモしましょう)

薬と症状緩和 (服用した薬 (名称・用量・時間)。症状を和らげたもの・悪化させたものは? 効果を評価してください)