



狭窄症克服日記の記入のしかた

●毎日の目標

毎日できそうな目標を2つ立てて記入する。

※毎日の目標と症状チェックは、毎月初めに記入する。

●症状チェック

それぞれの項目についてできるだけ具体的に記入する。「排尿・排便障害の有無」と「会陰部のほてりの有無」については、いずれかに○をつける。右下のイラストに、痛む部分には×、しびれる部分には////、ほてる部分には◎、排尿・排便障害があったら△を書き加える。

●症状やストレスの自己評価

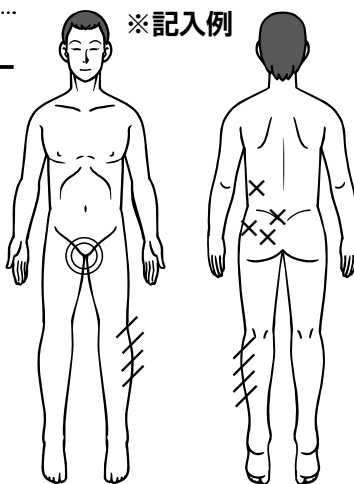
それぞれの項目についてできるだけ具体的に記入する。その日の症状やストレスを5段階で自己評価する。想像しうる最も重い症状を5として、その日の状態の数字を○で囲む。間欠性跛行は、続けて歩ける距離に応じて5段階で評価する。1は500m以上、2は400～500m、3は300～200m、4は200～100m、5は100m未満を目安とする。ストレスは、その日の気分に応じて5段階で評価。1は「快適」、2は「やや快適」、3は「ふつう」、4は「やや不安」、5は「非常に不安」を目安とする。4項目の合計点数を右に記入する。

毎日の目標

- ① 散歩を10分
- ② 片ひざ抱えを行う

症状チェック

※記入例



記入のしかた

痛む部分 × しびれる部分 ////
ほてり ◎ 排尿・排便障害 △

●天気や気温

その日の天気と気温を記入。その日の平均気温を書くか、暖かい・寒い・快適・涼しいなど、自分で感じたことを書いてもいい。

●メモ

予定や出来事、症状、体調で特筆すべきことがあったら記入する。

●毎日の目標の達成評価

「毎日の目標」に記入した2つの目標を、達成度により○△×の3段階で自己評価する。

●今月の平均点数

その月の自己評価の点数をすべて合計し、記入日の総数で割る。

●今月の病状変化

月の初めに比べ病状や生活に変化があったら書く。

- どこが、どのように痛むか?
腰がズキズキ痛む
- どこが、どのようにしびれるか?
左のふくらはぎがビリビリしびれる
- 痛みやしびれが強くなる姿勢は?
仕事で背筋を伸ばして立っているとき
- 痛みやしびれがらくなる姿勢は?
前かがみの姿勢
- 続けて歩ける距離は? 300m
- 排尿・排便障害の有無は? (有・無)
- 会陰部のほてりの有無は? (有・無)

日	曜日	天気	気温	症状について				合計	目標	メモ
1	月	曇	涼	痛み 1 2 3 ④ 5	跛行 1 2 3 ④ 5	ストレス 1 2 3 4 ⑤	17点	① △	今日やしびれが強かった	
2	火	晴	快	痛み 1 2 3 4 ⑤	跛行 1 ② 3 4 5	ストレス ① 2 3 4 5	12点	① ×	晴れたので散歩に行った	

31 記入した日の総数を書く 小数点第2位以下は四捨五入する

今月の平均点数 $451 \div 31 = 14.6 / 20$ 今月の病状変化 痛みが引いて家事がらくなった