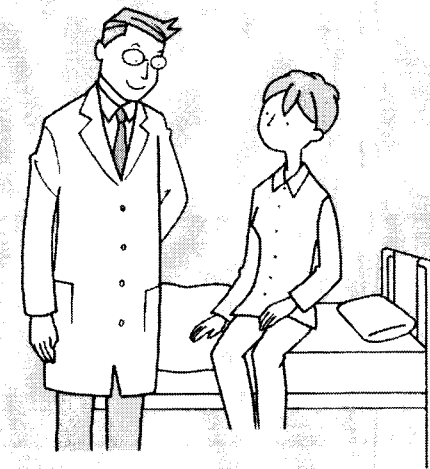


第2部

入院治療の記録

入院中は、病状や治療についての説明を受ける機会が多くあります。治療や、慣れない場所での生活のため大変なことも多い時期ですが、自分の状態をできるだけ知り、そのときの対応方法について書き留めておくと、退院後の生活にも役立ちます。



今回の入院の予定について整理する

入院中の生活に早く慣れるためにも、必要な情報を書き留めておきましょう。

●今回の入院の目的

例：手術前の抗がん剤治療のため

●入院中の担当医

●担当看護師など

●生活上の注意

例：消灯時間 21 時、消灯後にテレビをみる場合はイヤホン使用

治療開始前の説明を整理する

多くの場合、入院して1～2日目ごろに、担当医から治療の内容や手順などについて説明があります。その内容を書き留めておきましょう。

説明のあった日	月 日
説明した人	
入院の目的	
予 定	
準備する書類	
気を付けること	
その他 気になること	

No.

記入日 年 月 日

治療と体調の記録月

記録する項目	日()	日()	日()

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

治療結果の説明を整理する

治療を受けた後、治療結果の説明を受ける機会があります。説明内容を記録しておきましょう。

説明のあった日	月	日
説明した人		
治療内容		
治療の結果		
今後の予定		
その他 気を付けること		

退院後の生活で気を付けることを書き出す

担当医などから、日常生活で気を付けることについて説明された内容を、P43のメモに書き留めておきましょう。通常、退院時に説明がありますが、わからないことがあれば、下の質問例を参考にしながら、担当医や看護師に質問してみましょう。

確認することの例

- 日常生活で、してはいけないことはありますか？
- 日常生活で気を付けることはありますか？
(食事、運動、排尿、排便、入浴、外出、旅行、仕事など)
- (休職していた場合)いつから職場に戻れますか？
- すぐに連絡したほうがよい症状などがあれば、教えてください。
- 緊急時の連絡先を教えてください。
- その他、聞きたいこと
()

退院後の生活で気を付けることのメモ

日常生活で気を付けること

すぐに連絡したほうがよい症状など

すぐに受診する必要はないが、注意の必要な症状

緊急時の連絡先 (P45の「あなたがかかると医療機関一覧」にも記入しておきましょう)

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

今後の治療・検査の予定をまとめる

今後の治療・検査の方針について、今の段階でわかっている予定をまとめておきましょう。

●時期： 例：退院後半年間は毎月通院して検査を受ける。

●時期：

●時期：

●時期：

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

※受診する予定の医療機関については、P45「あなたがかかる医療機関一覧」にも連絡先などを記入しておきましょう。

あなたがかかる医療機関一覧

普段受診する所、緊急時に連絡する病院など、どのようなときに、どこを受診するのかを一覧にしておきましょう。

●今回のがん治療を受けた医療機関

()

診療科：

治療の内容：

治療期間：

担当医名：

連絡先：

●医療機関の名前

()

診療科：

治療の内容：

治療期間：

担当医名：

連絡先：

●医療機関の名前

()

診療科：

治療の内容：

治療期間：

担当医名：

連絡先：

●医療機関の名前

()

診療科：

治療の内容：

治療期間：

担当医名：

連絡先：

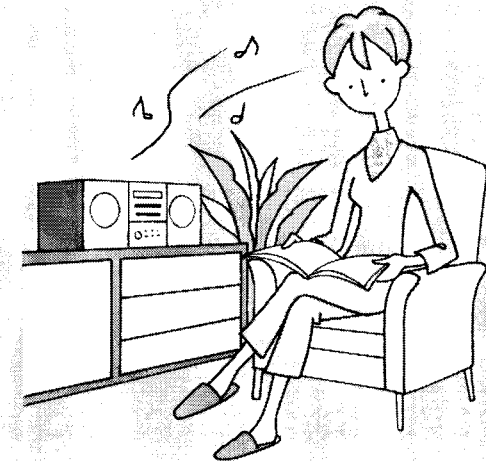
※患者必携『がんになったら手にとるガイド』のP52「療養生活を支える仕組みを知る」もご参照ください。



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、記録しておくと役立つことがあります。



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留めるために、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留め、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、注意点などを書き留めておきましょう。

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。

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留める

薬剤師や栄養士、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。

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重要です。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ことで、薬の管理に役立ちます。

《薬の一覧》 「薬の一覧表」→P67～

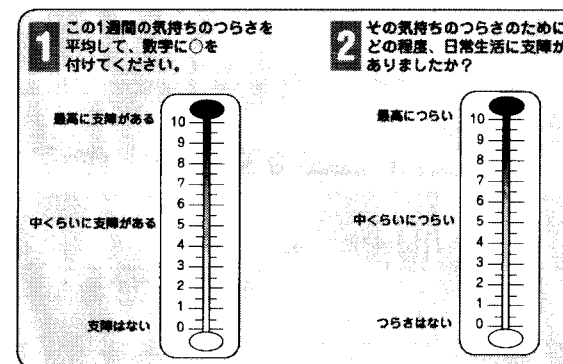
薬の名前				
服用時間と回数、分量				

《服薬確認》 「週間スケジュール」→P62～

記録する項目	日()	日()	日()
薬の服用記録			

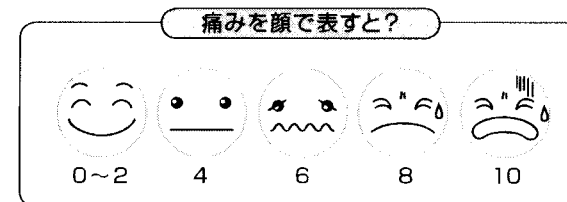
あまり気にしすぎる必要はありませんが、治療が一段落してからでも自分の体調や気持ちの状態を、記録しておくことが役立つことがあります。下記のような「気持ちの温度計」や「痛み日記」を参考に、記録しておくことで便利です。

▼「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。



国立がん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。



※患者必携『がんになったら手にとるガイド』のP20「がんと言われたあなたの心に起こること」、P106「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こと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。



No.

記入日 年 月 日

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：体力が持つか不安(特に抗がん剤治療中)

●あなたができる工夫、周りの人にしてもらおう工夫

※ページは、必要なだけコピーしてお使いください。