

体調変化の記録方法

副作用の症状やあらわれる時期には個人差があり、自分では気づきにくい重大な副作用があらわれることもあります。

日々の体調変化を記録することで、副作用の早期発見が可能となり、定期検診時の医師や看護師への相談もしやすくなります。

特に注意が必要な症状は毎日記録しましょう



毎日の記録

- 口の中や喉が渇きやすい
- 咳
- 息切れ、呼吸困難、胸の痛み
- 下痢
- 疲れやすい・だるい
- 発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ
- 口内炎
- 吐き気やおう吐
- 食欲不振
- 便秘
- 発熱



日付(月/日)	第1週目						
	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
キイトルーダ®点滴	○						
シスプラチン点滴	○						
5-FU点滴	○	○	○	○	○		
診察							
体温(℃)	36.7	37.3	37.5	37.3	36.8	36.5	36.5
体重(kg)	65.0						
毎日の記録	口の中や喉が渇きやすい	○					
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	口内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						
発熱							
週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	臉が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り			○			
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛			○	○		
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
	しびれ						
全身の症状							
むくみ							
黄疸							
けいれん							
動作が緩慢							
そのほか、気になる体調の変化	(5/4) 微熱があり、解熱剤を飲んだ。						

体温はしっかり記録しましょう
毎日なるべく同じ時間にはかるようにしましょう

体重は定期的にはかりましょう

気になる症状や疑問点などがあれば書いておきましょう

無理に毎日書く必要はありません。負担にならないように記録しましょう。

1
~
3
週

日付(月/日)	第1週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							

4
~
6
週

体温(℃)							
体重(kg)							

7
~
9
週

毎日の記録	□の中や喉が渴きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	□内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						
発熱							

10
~
12
週

13
~
15
週

16
~
18
週

19
~
21
週

22
~
24
週

週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
しびれ							
全身の症状							
むくみ							
黄疸							
けいれん							
動作が緩慢							

そのほか、気になる体調の変化							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

第2週目							第3週目							
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

無理に毎日書く必要はありません。負担にならないように記録しましょう。

1
~
3
週

4
~
6
週

7
~
9
週

10
~
12
週

13
~
15
週

16
~
18
週

19
~
21
週

22
~
24
週

日付(月/日)		第4週目						
		/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴								
シスプラチン点滴								
5-FU点滴								
診察								
体温(℃)								
体重(kg)								
毎日の記録	□の中や喉が渴きやすい							
	咳							
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み							
	下痢							
	疲れやすい・だるい							
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ							
	□内炎							
	吐き気やおう吐							
	食欲不振							
	便秘							
発熱								
週1回の記録	意識が薄れる							
	物忘れ							
	脱毛							
	見え方の異常							
	瞼が重い							
	耳が聞こえにくい、耳鳴り							
	歯ぐきや□内の出血							
	声のかすれ							
	たん、血たん							
	腹痛							
	ネバネバした便や血便							
	尿量の減少、トイレが近い、血尿							
	多尿							
手足に力が入らない、手指のふるえ								
しびれ								
全身の症状								
むくみ								
黄疸								
けいれん								
動作が緩慢								
そのほか、気になる体調の変化								

第5週目							第6週目							
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

1
〜
3
週

日付(月/日)	第7週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							

4
〜
6
週

体温(℃)							
体重(kg)							

7
〜
9
週

毎日の記録	□の中や喉が渇きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	□内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						
発熱							

10
〜
12
週

13
〜
15
週

16
〜
18
週

19
〜
21
週

22
〜
24
週

週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
	しびれ						
全身の症状							
むくみ							
黄疸							
けいれん							
動作が緩慢							

そのほか、気になる体調の変化

第8週目							第9週目						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

無理に毎日書く必要はありません。負担にならないように記録しましょう。

1
~
3週

日付(月/日)	第10週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							

4
~
6週

体温(℃)							
体重(kg)							

7
~
9週

毎日の記録	□の中や喉が渴きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	□内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						

10
~
12週

週1回の記録	発熱						
	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						

13
~
15週

16
~
18週

19
~
21週

22
~
24週

その他、気になる体調の変化							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

第11週目							第12週目						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1~3週
4~6週
7~9週
10~12週
13~15週
16~18週
19~21週
22~24週

日付(月/日)	第13週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							

体温(°C)							
体重(kg)							

毎日の記録	□の中や喉が渴きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	□内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						

週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
	しびれ						

そのほか、気になる体調の変化							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

第14週目							第15週目						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1
~
3
週

日付(月/日)	第16週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							

第17週目							第18週目						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

4
~
6
週

体温(°C)							
体重(kg)							

7
~
9
週

毎日の記録	口の中や喉が渴きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	口内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						
	発熱						

10
~
12
週

週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
	しびれ						
	全身の症状						

16
~
18
週

その他、気になる体調の変化							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

19
~
21
週

22
~
24
週

無理に毎日書く必要はありません。負担にならないように記録しましょう。

1
~
3週

4
~
6週

7
~
9週

10
~
12週

13
~
15週

16
~
18週

19
~
21週

22
~
24週

日付(月/日)	第19週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							

第20週目							第21週目						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

体温(℃)							
体重(kg)							

毎日の記録	□の中や喉が渇きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	□内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						
発熱							

週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
しびれ							

そのほか、気になる体調の変化

1
3週
4
6週
7
9週
10
12週
13
15週
16
18週
19
21週
22
24週

日付(月/日)	第22週目						
	/	/	/	/	/	/	/
キイトルーダ®点滴							
シスプラチン点滴							
5-FU点滴							
診察							
体温(℃)							
体重(kg)							

第23週目							第24週目						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

毎日の記録	□の中や喉が渴きやすい						
	咳						
	息切れ、呼吸困難、胸の痛み						
	下痢						
	疲れやすい・だるい						
	発疹などの皮膚症状、くちびるのただれ						
	□内炎						
	吐き気やおう吐						
	食欲不振						
	便秘						
発熱							
週1回の記録	意識が薄れる						
	物忘れ						
	脱毛						
	見え方の異常						
	瞼が重い						
	耳が聞こえにくい、耳鳴り						
	歯ぐきや口内の出血						
	声のかすれ						
	たん、血たん						
	腹痛						
	ネバネバした便や血便						
	尿量の減少、トイレが近い、血尿						
	多尿						
	手足に力が入らない、手指のふるえ						
	しびれ						
全身の症状							
むくみ							
黄疸							
けいれん							
動作が緩慢							
そのほか、気になる体調の変化							

治療メモ

次回受診時に医師や看護師、薬剤師に
質問したいことや伝えたいことをメモしておきましょう。

記入例

1・2・3週

5月21日(土)～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

5月21日
吐き気が辛くて、食欲が
ありません。どうしたら
食べられるようになりますか？

医療関係者からのアドバイスメモ

- ・つらいときは無理せず、
好きなものを好きなときに
少しずつ食べる
- ・こまめに水分をとる

その後の経過

無理をしないようにしたら
気分が楽になり、少しずつ
食べられるようになって
きました。



1・2・3週

月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

4・5・6週

月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

治療メモ

7・8・9週

月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

13・14・15週

月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

10・11・12週

月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

16・17・18週

月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

治療メモ

19・20・21週 月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

.....
.....
.....

22・23・24週 月 日()～ 月 日()

質問したいこと・伝えたいこと

.....
.....
.....

医療関係者からのアドバイスメモ

.....
.....
.....

その後の経過

.....
.....
.....

.....
.....
.....

連絡先メモ

● 医療機関名

● 電話番号

● 担当医師名

● 緊急連絡先