医療機関名

ヴィアトリス製薬株式会社
〒151-0001　東京都港区虎ノ門 5-11-2

LYR46K014C
2022年5月作成

VIATRIS

痛みサポートブック

監修：日本大学医学部 麻酔科学系 麻酔科学分野 診療教授
加藤 実 先生

年　月 ～　年　月　冊目

本冊子は長引く痛みのある患者さんのためのサポートブックです。

あなたの治療の目標を設定しましょう!

痛み治療には時間がかかることがあります。治療の効果を実感するためにも、身近で達成できそうな目標を設定することが大切です。
あなたが今一番痛みで困っていること、痛みのせいでできないことは何ですか？
医師にそれを伝え、1～3 ヵ月先にできるようになりたいことを一緒に考えましょう。

- **今一番痛む場所はどこですか？　丸をつけてください**

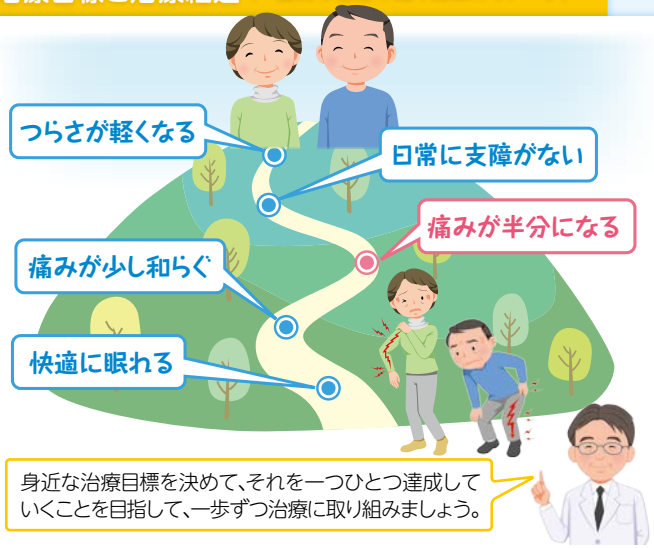
首・肩・腕・手首・手指・背中・腰・臀部(おしり)・太もも・膝・足首

- **今一番痛みで困っていること、できていないことは何ですか？**

1～3 ヵ月後に痛みがもう少し楽になったらできるようになりたいこと

- **1～3 ヵ月後に痛みがもう少し楽になったらできるようになりたいことは何ですか？**

治療目標と治療経過（一般的な慢性の痛み治療のイメージ）[1)]



1）加藤 実：“6 ペインクリニック” あなたも名医！ 患者さんを苦しめる慢性痛にアタック！慢性の痛みとの上手な付き合い方 小川 節郎編 1 日本医事新報社：29, 2014 [L20170414009]より作成

3ヵ月後の目標の例[2,3)]

よく眠れる／寝返りができる	家事ができる	着替えができる

ほかにも・・・

- 仰向けで眠れる
- 高いところに洗濯物が干せる
- 買い物に行ける
- 運動や散歩ができる
- 友人や家族と旅行ができる

など

2）Turk, D. C. et al.: Pain 106(3): 337, 2003 [L20180612009]
3）Dworkin, R. H. et al.: J pain 9(2): 105, 2008 [L20091210074]

あなたの治療の進捗を記録しましょう!

毎日でなくても良いので、治療の進捗を継続的に記録しましょう。治療目標の達成状況や痛みの程度、気になったことなどを記録し、医師と共有することで、より適した治療を探すヒントになります。

「治療メモ」の記入のしかた

❶ 目標の達成状況

前ページで設定した治療の目標がどの程度達成したかを、パーセント(0～100%)で記入してください。

❷ 痛みの程度

想像できる最も強い痛みを「10」、痛みがない状態を「0」として、日中の痛みの強さに値する数字に印をつけてください。

❸ ふだんの活動への影響

仕事や勉強、余暇活動など、ふだんの活動への影響の程度をチェックしてください。

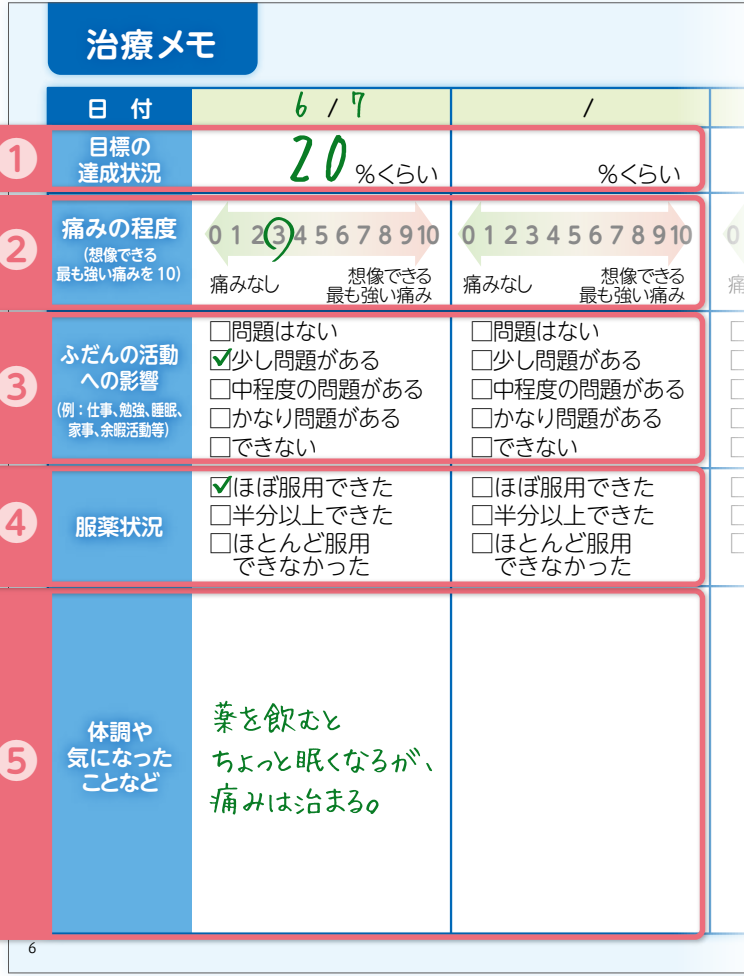
❹ 服薬状況

お薬がきちんと飲めているかどうか、服薬状況をチェックしてください。

❺ 体調や気になったこと

そのときの体調や痛みの状態など、治療経過の参考になることがあれば、なるべく記入してください。
また、お薬の副作用などで気になったことがあれば記入してください。

●「治療メモ」の記入例



治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 （想像できる最も強い痛みを10）	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 （例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等）	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				

治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 （想像できる最も強い痛みを10）	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 （例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等）	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				

治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 （想像できる最も強い痛みを10）	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 （例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等）	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				

治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 (想像できる最も強い痛みを10)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 (例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等)	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				

治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 （想像できる最も強い痛みを10）	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 （例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等）	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				

治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 （想像できる最も強い痛みを10）	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 （例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等）	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				

治療メモ

※ 毎日記録する必要はありませんが、できるだけ継続してください。
※ この手帳は通院の際に持参し、医師にみせるようにしましょう。
※ 副作用など気になることがあればすぐに主治医に相談してください。

日　付	/	/	/	/
目標の達成状況	%くらい	%くらい	%くらい	%くらい
痛みの程度 (想像できる最も強い痛みを10)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 痛みなし　想像できる最も強い痛み
ふだんの活動への影響 (例：仕事、勉強、睡眠、家事、余暇活動等)	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない	□問題はない □少し問題がある □中程度の問題がある □かなり問題がある □できない
服薬状況	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった	□ほぼ服用できた □半分以上できた □ほとんど服用できなかった
体調や気になったことなど				