

記入例

症状記録表

お名前

(歳)

年	午前						午後						睡眠時間	備考 体調他					
	月	日	曜	0	6	12	18	23											
	1				→ △							△	→	7					
	2				→	△					●			△	→	6	1日中眠かった		
	3				→	◎								△	→	6	発作で目が覚めた。眠い		
	4				→	△								▲	△	→	9	風邪気味▲は風邪薬	
	5				→	▲	△				▲			●	▲	△	→	8	風邪が治らない
	6				→	▲	△				▲			▲	△	→	9	今日いっぱい風邪薬を飲もう	
	7				→	△								△	→	6	早朝から旅行		
	8				→	△								△	→	6	徒歩及びバスで移動		
	9				→	△								△		7	夕方帰宅		
	10				→	△								△		7	疲れている		
	11				→	◎	→	△						△	→	7	発作で目が覚めた。疲れが取れない。		
	12																		
	13																		
	14																		
	15																		
	16																		
	17																		
	18																		
	19																		
	20																		
	21																		
	22																		
	23																		
	24																		
	25																		
	26																		
	27																		
	28																		
	29																		
	30																		
	31																		

・症状の記録は、有効な治療を行うためにとても重要です。
 ・毎日記録することを習慣にしましょう。
 ・記録することで、自分の症状を理解することができ、
 日常生活の対策を立てることもできるかもしれません。
 ・受診の際には、主治医に見せてよく検討しましょう。

・発作の種類が違った場合はそれがわかるように記入してください。
 ・気づいた変化は備考欄に記入してください。

記入例 発作1 ● 発作2 ◎ 睡眠 ↔ 服薬1 △ 服薬2 ▲

発作1●の種類 覚醒中の発作

発作2◎の種類 睡眠中の発作