

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