



骨髄異形成症候群 (MDS) 患者さんのための 体調記録手帳

医療機関名



体調の変化に気付くために

受診前に体調を振り返り、継続的に記録をつけることで、自身の体調の変化に気付くことができます。

体調チェックシート



- MDSはゆっくり進行するため、継続的に体調を記録することで自身の体調の変化に気付くきっかけとなります。
- 記録を医師に見せることで、体調を伝えやすくなります。低リスクMDSでは、検査値が良くても、症状があるようなら治療の対象となります。



自分らしい生活を送れるようにしましょう。

シンプルな記録だから、つづけやすい。
診察時に相談しやすい。

安心

気になる症状を書き留めておくことで医師に伝え忘れる心配がありません

便利

直近の検査結果を記録しておくことで現在の体調を知る目安になります

相談しやすい

気になる症状の中からとくに相談したい症状に順番をつけることで、限られた診察時間の中でしっかり伝えることができます

記入例

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

「あてはまる」項目にチェックしましょう。「とくに相談したい」こと上位3つに順番をつけましょう。

あてはまる とくに相談したい3つ

貧血について	身体がだるい	<input checked="" type="checkbox"/>	(2)
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くとき動悸がする	<input checked="" type="checkbox"/>	()
	意欲がわかない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input checked="" type="checkbox"/>	(1)
	物事に集中できない	<input checked="" type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input checked="" type="checkbox"/>	(3)
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽めない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

6月14日に公園を散歩したら、めまいがひどく途中で休憩した。

検査日 6月1日(木) ヘモグロビン濃度 7.5 g/dL

【参考文献】小澤桂子 他: 千葉医大紀要, 2019; 10: 35-42. Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



あてはまる

とくに相談したい3つ

貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきま しょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.

記入期間 月 日 () ~ 月 日 ()

前回の診察から 今日までの体調を振り返りましょう。

「あてはまる」項目に
チェックしましょう。
「とくに相談したい」こと上位3つに
順番をつけましょう。



		あてはまる	とくに相談したい3つ
貧血について	身体がだるい	<input type="checkbox"/>	()
	めまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>	()
	頭が重い、すっきりしない	<input type="checkbox"/>	()
	息切れがする	<input type="checkbox"/>	()
	脱力感がある	<input type="checkbox"/>	()
	動くと動悸がする	<input type="checkbox"/>	()
	意欲がわからない	<input type="checkbox"/>	()
	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	()
	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の活動が大変だと感じる	<input type="checkbox"/>	()
生活について	家族や周囲の理解が得られない	<input type="checkbox"/>	()
	病気との闘いに希望が持てない	<input type="checkbox"/>	()
	普段の生活を楽しめない	<input type="checkbox"/>	()

●医師に伝えておくべきことや気になること、変わったことがあれば書いておきましょう。

検査日	ヘモグロビン濃度
月 日 ()	g/dL

【参考資料】小澤桂子 他: 千葉保医大紀要. 2019; 10: 35-42.
Yellen SB, et al.: J Pain Symptom Manage. 1997; 13: 63-74.