

Notebook

体調記録



子宮内膜症・子宮腺筋症で ジェノゲスト錠1mg「ニプロ」を服用される方へ

このノートについて

子宮内膜症・子宮腺筋症は個人差の大きい病気です。ご自分の症状と経過を把握するために、毎日の出血量や痛みを記録しておきましょう。

この記録ノートには、薬の服薬状況、出血量、痛みの程度などを記入することができます。診察時には記入した記録ノートを持参し、医師にご相談ください。

不正出血・貧血について

このお薬の服用中は、ほとんどの方は通常の月経が無くなりますが、子宮内膜が薄く剥がれやすい状態になるため、月経のような不正出血がみられることがあります。

出血量には個人差がありますが、**出血量が多く何日も続く場合**や**一度に大量出血が起こった場合**は貧血が起こる可能性があるため、すぐ医師にご相談ください。

記入のしかた

月と日付を記入してください。

薬を飲んだらチェックしてください。

4 月

日付／曜日	1 / Mon	2 / Tue	3
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	✓	✓	✓
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	✓	□	✓
今、生理中？	□	□	✓
出血量は？	□ 多い □ 普通 ✓ 少ない □ なし	□ 多い □ 普通 □ 少ない ✓ なし	✓ 多い □ 少ない
下腹部や腰は 痛い？	□ 痛くない ✓ まあまあ痛い □ すごく痛い	✓ 痛くない □ まあまあ痛い □ すごく痛い	□ 痛くない ✓ まあまあ □ すごく痛
● メモ (体調や気分など)	お腹が張った 感じがする		

その日の体調や気分、出来事について自由に記入してください。

当てはまる箇所に
チェックしてください。

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓ ・子宮腺筋症の薬 ✓	☐	☐	☐
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓ ・子宮腺筋症の薬 ✓	☐	☐	☐
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓ ・子宮腺筋症の薬 ✓	☐	☐	☐
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓ ・子宮腺筋症の薬 ✓	☐	☐	☐
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

月

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内服症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内服症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

日付／曜日	／Mon	／Tue	／Wed
薬は飲んだ？			
・子宮内膜症の薬 ✓	☐	☐	☐
・子宮腺筋症の薬 ✓			
・鎮痛薬	☐	☐	☐
今、生理中？	☐	☐	☐
出血量は？	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
下腹部や腰は 痛い？	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い
●メモ (体調や気分など)			

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

／Thu	／Fri	／Sat	／Sun
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし	☐ 多い ☐ 普通 ☐ 少ない ☐ なし
☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い	☐ 痛くない ☐ まあまあ痛い ☐ すごく痛い

Memo

Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dashed lines for tracing and solid lines for independent writing.

わからないことや気になることがございましたら、
担当の医師や薬剤師にご相談ください。

●医療機関名

ニプロ株式会社

