Notebook

体 調 記 録

子宮内膜症・子宮腺筋症で
ジエノゲスト錠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

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

Memo

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

2021年4月作成