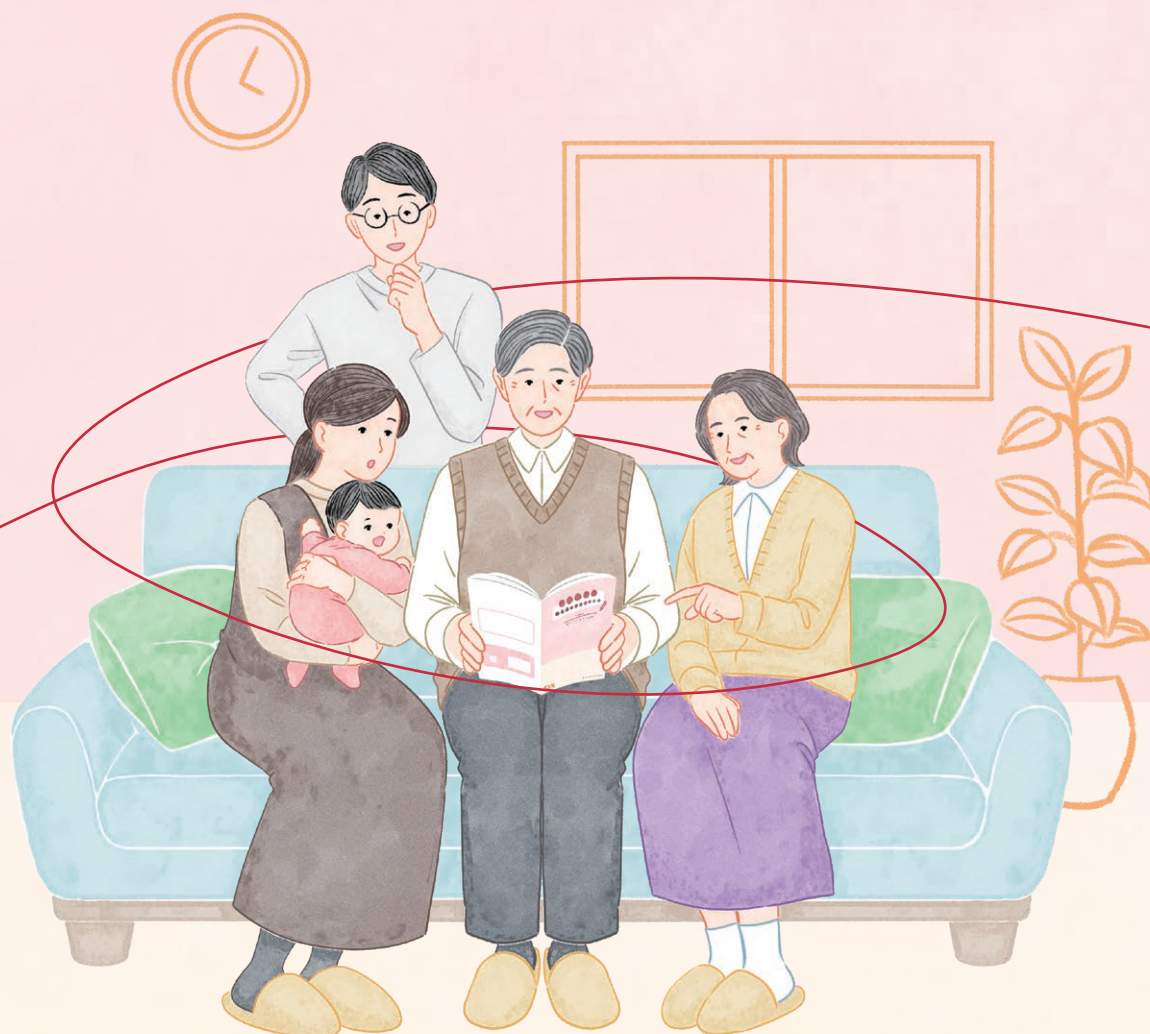
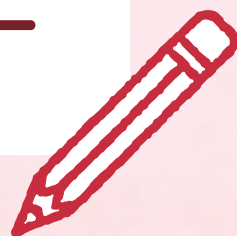


骨髓線維症と診断された方へ

骨髓線維症 症状チェックダイアリー

編集協力

山梨大学医学部 血液・腫瘍内科 教授 桐戸 敬太 先生



はじめに

この冊子は、骨髄線維症と診断され、これから治療を始める方、治療を続けている方、そしてそのご家族のための「病気の症状記録用ダイアリー」です。

骨髄線維症の症状の中には、加齢によるものと区別がつきにくいものもあり、症状があってもついがまんしてしまう方も少なくありません。しかし、がまんは禁物です。

いまご自身にどのような症状があるのかを、先生に適切に伝えることは、治療を続けていく上でとても大切です。症状を伝えることで、先生も患者さんのライフスタイルや価値観に合った治療を提案しやすくなります。

自分に合った治療を受けて、自分らしい毎日を送るために、この冊子を活用して、気になる症状を記録し、診察の際に先生にお伝えいただければ幸いです。

やってみたいことや楽しみにしている予定、
趣味や仕事などで目指したいこと等をお書きください。

.....



ご家族や周囲の方から、
先生にお伝えしたいことなどがありましたらお書きください。

.....

この冊子の使い方

骨髄線維症の症状について記録して、先生に相談しましょう。

本冊子の2ページ

- ① やってみたいことや楽しみにしている予定、
趣味や仕事などで目指したいことなどを書きましょう。

やってみたいことや楽しみにしている予定、
趣味や仕事などで目指したいこと等をお書きください。



ご家族や周囲の方から、
先生にお伝えしたいことなどがありましたらお書きください。

- ② ご家族や周囲の方から、先生にお伝えしたいことや
ご相談したいことがあるようでしたら、ご記入ください。

本冊子の5ページ以降の見開き

③ 次回の受診予定日を記入
しましょう。

症状チェックダイアリー		次の受診予定日 月 日																																																																																	
当てはまる症状がありましたら、その症状の右の欄に日付と✓を記入してください。 次の受診予定日までに、その症状が「強くなってきた」、「特に困っている」場合は、 右ページの記入方法にない、✓ではなく○または◎を記入してください。 (強い症状が治まってきたら、✓に戻してください)		症状の記入方法 症状がある「✓」 その症状が強くなってきた「○」 その症状に特に困っている「◎」																																																																																	
(記入例) <table border="1"> <tr> <td>貧血による症状</td> <td>3/6</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>少し動いただけで息が切れる</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>すぐに疲れてしまう・疲労感がある</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>手足に力が入らない・脱力感がある</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だるい・倦怠感がある</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>動悸・ドキドキする</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>めまい・ふらふらする</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>頭痛がある</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		貧血による症状	3/6	✓								少し動いただけで息が切れる										すぐに疲れてしまう・疲労感がある		✓								手足に力が入らない・脱力感がある										だるい・倦怠感がある		○								動悸・ドキドキする										めまい・ふらふらする										頭痛がある										④ 当てはまる症状があるようでしたら、 日付と✓を記入しましょう。	
貧血による症状	3/6	✓																																																																																	
少し動いただけで息が切れる																																																																																			
すぐに疲れてしまう・疲労感がある		✓																																																																																	
手足に力が入らない・脱力感がある																																																																																			
だるい・倦怠感がある		○																																																																																	
動悸・ドキドキする																																																																																			
めまい・ふらふらする																																																																																			
頭痛がある																																																																																			
<table border="1"> <tr> <td>脾臓や肝臓の腫れによる症状</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>すぐに満腹になってしまう</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>お腹が張って苦しい</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>お腹(左の肋骨下)が痛む</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>横になるのもつらい</td> <td></td> <td>◎</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		脾臓や肝臓の腫れによる症状										すぐに満腹になってしまう		✓								腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)										お腹が張って苦しい		○								お腹(左の肋骨下)が痛む										横になるのもつらい		◎								⑤ 次回の受診予定日までに、症状が 「強くなってきた」「特に困っている」 とを感じるようでしたら、○や◎を 記入しましょう。																					
脾臓や肝臓の腫れによる症状																																																																																			
すぐに満腹になってしまう		✓																																																																																	
腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)																																																																																			
お腹が張って苦しい		○																																																																																	
お腹(左の肋骨下)が痛む																																																																																			
横になるのもつらい		◎																																																																																	
<table border="1"> <tr> <td>血小板減少による症状</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶつけないのに青あざができる</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>青あざができると治りにくい</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>血が止まりにくい・固まりにくい</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		血小板減少による症状										鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい		✓								ぶつけないのに青あざができる										青あざができると治りにくい		✓								血が止まりにくい・固まりにくい										次の受診時に先生にお伝えしたいこと 歩くのが遅くて、 周囲に待ってもらうことがある																															
血小板減少による症状																																																																																			
鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい		✓																																																																																	
ぶつけないのに青あざができる																																																																																			
青あざができると治りにくい		✓																																																																																	
血が止まりにくい・固まりにくい																																																																																			

⑥ 次回の受診時に、先生にお伝えしたいことやご相談したいことがあるようでしたら、メモしておきましょう。体調の変化など、不安に思っていることや気がかりなことがあるときも、この欄に書いておくと安心です。

症状チェックダイアリー

当てはまる症状がありましたら、その症状の右の欄に日付と✓を記入してください。
次の受診予定日までに、その症状が「強くなってきた」、「特に困っている」場合は、
右ページの記入方法にならい、✓ではなく○または◎を記入してください。
(強い症状が治まってきたら、✓に戻してください)

(記入例)

貧血による症状 	3/6	/	/	/	/	/	/	/
少し動いただけで息が切れる								
すぐに疲れてしまう・疲労感がある	✓							
手足に力が入らない・脱力感がある								
だるい・倦怠感がある	○							
動悸・ドキドキする								
めまい・ふらふらする								
頭痛がある								

脾臓や肝臓の腫れによる症状 								
すぐに満腹になってしまう	✓							
腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)								
お腹が張って苦しい	○							
お腹(左の肋骨下)が痛む								
横になるのもつらい	◎							

血小板減少による症状 								
鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい	✓							
ぶつけていないのに青あざができる								
青あざができると治りにくい	✓							
血が止まりにくい・固まりにくい								

次の受診予定日 月 日

次の受診予定日 月 日

症状の記入方法

症状がある「✓」 その症状が強くなってきた「○」 その症状に特に困っている「◎」

(記入例)

白血球減少による症状 	↓	3/6	/	/	/	/	/	/
感染症にかかりやすい(発熱など)	✓							

病気に伴うそのほかの全身症状 								
寝汗がひどい	✓							
熱が出る								
体重が減った								
不眠・眠れない	◎							
落ち込みやすい・悲しくなる								
集中力が続かない・集中できない	✓							
体がかゆい								
手足のしびれ・ピリピリ感	✓							
骨が痛む								

次の受診時に先生にお伝えしたいこと

症状チェックダイアリー

当てはまる症状がありましたら、その症状の右の欄に日付と✓を記入してください。
次の受診予定日までに、その症状が「**強くなってきた**」、「**特に困っている**」場合は、
右ページの記入方法にならい、✓ではなく○または◎を記入してください。
(強い症状が治まってきたら、✓に戻してください)

(記入例)

貧血による症状 	3/6	/	/	/	/	/	/	/
少し動いただけで息が切れる								
すぐに疲れてしまう・疲労感がある	✓							
手足に力が入らない・脱力感がある								
だるい・倦怠感がある	○							
動悸・ドキドキする								
めまい・ふらふらする								
頭痛がある								

脾臓や肝臓の腫れによる症状 								
すぐに満腹になってしまう	✓							
腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)								
お腹が張って苦しい	○							
お腹(左の肋骨下)が痛む								
横になるのもつらい	◎							

血小板減少による症状 								
鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい	✓							
ぶつけていないのに青あざができる								
青あざができると治りにくい	✓							
血が止まりにくい・固まりにくい								

次の受診予定日 月 日

次の受診予定日 月 日

症状の記入方法

症状がある「✓」 その症状が強くなってきた「○」 その症状に特に困っている「◎」

(記入例)

白血球減少による症状 	↓	3/6	/	/	/	/	/	/
感染症にかかりやすい(発熱など)	✓							

病気に伴うそのほかの全身症状 							
寝汗がひどい	✓						
熱が出る							
体重が減った							
不眠・眠れない	◎						
落ち込みやすい・悲しくなる							
集中力が続かない・集中できない	✓						
体がかゆい							
手足のしびれ・ピリピリ感	✓						
骨が痛む							

次の受診時に先生にお伝えしたいこと

症状チェックダイアリー

当てはまる症状がありましたら、その症状の右の欄に日付と✓を記入してください。
次の受診予定日までに、その症状が「強くなってきた」、「特に困っている」場合は、
右ページの記入方法にならい、✓ではなく○または◎を記入してください。
(強い症状が治まってきたら、✓に戻してください)

(記入例)

貧血による症状 	3/6	/	/	/	/	/	/	/
少し動いただけで息が切れる								
すぐに疲れてしまう・疲労感がある	✓							
手足に力が入らない・脱力感がある								
だるい・倦怠感がある	○							
動悸・ドキドキする								
めまい・ふらふらする								
頭痛がある								

脾臓や肝臓の腫れによる症状 								
すぐに満腹になってしまう	✓							
腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)								
お腹が張って苦しい	○							
お腹(左の肋骨下)が痛む								
横になるのもつらい	◎							

血小板減少による症状 								
鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい	✓							
ぶつけていないのに青あざができる								
青あざができると治りにくい	✓							
血が止まりにくい・固まりにくい								

次の受診予定日 月 日

次の受診予定日 月 日

症状の記入方法

症状がある「✓」 その症状が強くなってきた「○」 その症状に特に困っている「◎」

(記入例)

白血球減少による症状 	↓	3/6	/	/	/	/	/	/
感染症にかかりやすい(発熱など)	✓							

病気に伴うそのほかの全身症状 								
寝汗がひどい	✓							
熱が出る								
体重が減った								
不眠・眠れない	◎							
落ち込みやすい・悲しくなる								
集中力が続かない・集中できない	✓							
体がかゆい								
手足のしびれ・ピリピリ感	✓							
骨が痛む								

次の受診時に先生にお伝えしたいこと

症状チェックダイアリー

当てはまる症状がありましたら、その症状の右の欄に日付と✓を記入してください。
次の受診予定日までに、その症状が「強くなってきた」、「特に困っている」場合は、
右ページの記入方法にならい、✓ではなく○または◎を記入してください。
(強い症状が治まってきたら、✓に戻してください)

(記入例)

貧血による症状 	3/6	/	/	/	/	/	/	/
少し動いただけで息が切れる								
すぐに疲れてしまう・疲労感がある	✓							
手足に力が入らない・脱力感がある								
だるい・倦怠感がある	○							
動悸・ドキドキする								
めまい・ふらふらする								
頭痛がある								

脾臓や肝臓の腫れによる症状 								
すぐに満腹になってしまう	✓							
腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)								
お腹が張って苦しい	○							
お腹(左の肋骨下)が痛む								
横になるのもつらい	◎							

血小板減少による症状 								
鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい	✓							
ぶつけていないのに青あざができる								
青あざができると治りにくい	✓							
血が止まりにくい・固まりにくい								

次の受診予定日 月 日

次の受診予定日 月 日

症状の記入方法

症状がある「✓」 その症状が強くなってきた「○」 その症状に特に困っている「◎」

(記入例)

白血球減少による症状 	↓	3/6	/	/	/	/	/	/
感染症にかかりやすい(発熱など)	✓							

病気に伴うそのほかの全身症状 							
寝汗がひどい	✓						
熱が出る							
体重が減った							
不眠・眠れない	◎						
落ち込みやすい・悲しくなる							
集中力が続かない・集中できない	✓						
体がかゆい							
手足のしびれ・ピリピリ感	✓						
骨が痛む							

次の受診時に先生にお伝えしたいこと

症状チェックダイアリー

当てはまる症状がありましたら、その症状の右の欄に日付と✓を記入してください。
次の受診予定日までに、その症状が「強くなってきた」、「特に困っている」場合は、
右ページの記入方法にならい、✓ではなく○または◎を記入してください。
(強い症状が治まってきたら、✓に戻してください)

(記入例)

貧血による症状 	3/6	/	/	/	/	/	/	/
少し動いただけで息が切れる								
すぐに疲れてしまう・疲労感がある	✓							
手足に力が入らない・脱力感がある								
だるい・倦怠感がある	○							
動悸・ドキドキする								
めまい・ふらふらする								
頭痛がある								

脾臓や肝臓の腫れによる症状 								
すぐに満腹になってしまう	✓							
腹部の不快感(もたれる・すっきりしない)								
お腹が張って苦しい	○							
お腹(左の肋骨下)が痛む								
横になるのもつらい	◎							

血小板減少による症状 								
鼻血・歯茎などから出血が起こりやすい	✓							
ぶつけていないのに青あざができる								
青あざができると治りにくい	✓							
血が止まりにくい・固まりにくい								

次の受診予定日 月 日

次の受診予定日 月 日

症状の記入方法

症状がある「✓」 その症状が強くなってきた「○」 その症状に特に困っている「◎」

(記入例)

白血球減少による症状 	↓	3/6	/	/	/	/	/	/
感染症にかかりやすい(発熱など)	✓							

病気に伴うそのほかの全身症状 							
寝汗がひどい	✓						
熱が出る							
体重が減った							
不眠・眠れない	◎						
落ち込みやすい・悲しくなる							
集中力が続かない・集中できない	✓						
体がかゆい							
手足のしびれ・ピリピリ感	✓						
骨が痛む							

次の受診時に先生にお伝えしたいこと

骨髄線維症について

わからないことや知りたいことがあれば、当院にご相談ください。

病医院名

骨髄線維症と診断された患者さんと
そのご家族のための情報サイト

骨髄線維症.jp

