



記入日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

1 わたしの治療ゴールを考える

関節リウマチがあなたの生活に与える影響と、あなたが感じている日々の課題について考えましょう。

できるようになりたいことは、どんなことですか？

数週間後、数カ月後、最終的に達成したいこと

(医師に伝えたいわたしの治療ゴール)

2 いまの体調を伝える

体調が良くないときはもちろんですが、いつも通りなのか、以前よりも良くなっているのかを伝えることも大切です。

いまの状態が該当するあたりに線を入れましょう。

とても良い とても悪い

3 いまの治療について感じていることを伝える

いまのあなたの治療について、どのように感じていますか？

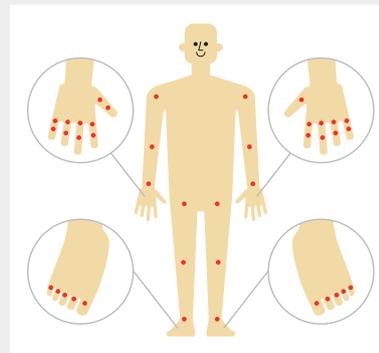
心配なことだけでなく、治療によって症状が改善されたかどうかも伝えましょう。

治療について、医師へ伝えたいこと

4 症状を記録する

痛みや腫れ、こわばり、疲労などの症状のような関節リウマチの症状だけではなく、発熱、食欲不振や日常生活に問題があった場合、それを忘れずに伝えてください。

1. 症状がある部位と、症状がある期間などを記入しましょう。



2. いまの痛みの強さが該当するあたりに線を入れましょう。

痛みなし 考えられる最大の痛み

3. 他に気になる症状はありますか(頻度や期間も書きましょう)。

- 朝、こわばりがある (_____)
- 歩きづらい (_____)
- だるい・疲れやすい (_____)
- 食欲がない (_____)
- 微熱がある (_____)
- その他 [症状: _____] (_____)

5 質問する

わからないことや、聞きたいことがある場合は、遠慮なく質問しましょう。忘れないように、事前に質問を書いておきましょう。

医師に質問したいこと





医師とよく話し合うための5つのポイント

— 一次の診察で伝えるために —



記入日: 2021年8月23日

1 わたしの治療ゴールを考える

関節リウマチがあなたの生活に与える影響と、あなたが感じている日々の課題について考えましょう。
できるようになりたいことは、どんなことですか？

数週間後、数月後、最終的に達成したいこと
(医師に伝えたいわたしの治療ゴール)

例)

- ・ 階段の昇り降りをスムーズにしたい
- ・ 山登りをしたい
- ・ 家族や孫の世話をしたい

2 いまの体調を伝える

体調が悪くないときはもちろんですが、いつも通りなのか、以前よりも良くなっているのかを伝えることも大切です。

いまの状態が該当するあたりに線を入れましょう。



3 いまの治療について感じていることを伝える

いまのあなたの治療について、どのように感じていますか？
心配なことだけでなく、治療によって症状が改善されたかどうかとも伝えましょう。

治療について、医師へ伝えたいこと

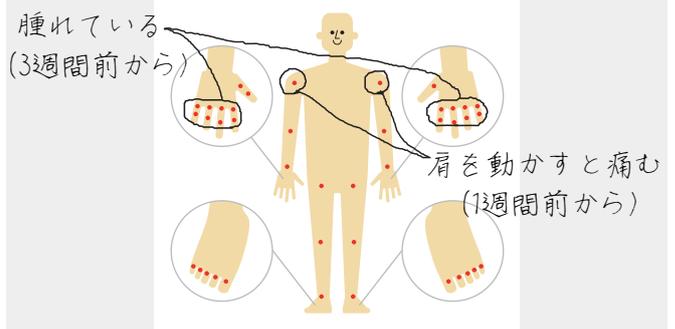
例)

- ・ 今のお薬が体に合わないと感じる
- ・ 今の治療で満足していますが、もっと良い方法があれば知りたいです

4 症状を記録する

痛みや腫れ、こわばり、疲労などの症状のような関節リウマチの症状だけではなく、発熱、食欲不振や日常生活に問題があった場合、それを忘れずに伝えてください。

1. 症状がある部位と、症状がある期間などを記入しましょう。



2. いまの痛みの強さが該当するあたりに線を入れましょう。



3. 他に気になる症状はありますか(頻度や期間も書きましょう)。

- 朝、こわばりがある (毎朝起きて30分くらい、1カ月前から)
- 歩きづらい ()
- だるい・疲れやすい ()
- 食欲がない ()
- 微熱がある ()
- その他 [症状: ()]

5 質問する

わからないことや、聞きたいことがある場合は、遠慮なく質問しましょう。
忘れないように、事前に質問を書いておきましょう。

医師に質問したいこと

例)

- ・ どれくらいでよくなりますか
- ・ どんな副作用がありますか
- ・ 仕事に復帰したいのですが...
- ・ 薬を飲み忘れた場合、どうすればいいですか
- ・ 治療にはいくらくらいかかりますか？

