

コミュニケーションノート①

医療機関の受診時に、困っている症状をスムーズに伝えることができるように、コミュニケーションノートを活用しましょう。POTS・起立不耐症は見た目にわかりやすく、一般的な検査で異常も出にくいいため、患者さんが症状を伝えていくことが、特に診療の手がかりになります。

＊困っていることが多い場合、ご自身にとって
だいじな点が伝わるように記入していきましょう。



	困っている症状に○をつけ、 右欄も記入しましょう	いつから 重症度	困っている症状を 具体的に記入しましょう
1	起立に関する症状 1.立ってられず、買い物、 通勤、通学、運動に支障を きたしている 2.座ってられる時間が限ら れ横になりたい 3.目が覚めても起き上がるこ とができない 4.その他	<div style="background-color: #e6f2e6; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #e6f2e6; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 軽中重 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 度度度 </div>	
2	おなかに関する症状 1.便秘 2.下痢 3.便秘と下痢を繰り返す 4.吐き気 5.嘔吐 6.腹部膨満感 7.食欲不振 8.腹痛 9.食後の体調不良 10.その他	<div style="background-color: #e6f2e6; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #e6f2e6; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 軽中重 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 度度度 </div>	
3	水分の調節に関する症状 1.尿が減った 2.尿が増えた 3.汗が少ない 4.汗が多い 5.ドライアイ 6.ドライマウス 7.その他	<div style="background-color: #e6f2e6; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #e6f2e6; height: 20px; width: 100%;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 軽中重 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 度度度 </div>	

コミュニケーションノート②

	困っている症状に○をつけ、右欄も記入しましょう	いつから 重症度	困っている症状を具体的に記入しましょう
4	あたまに関する症状 1.頭痛 2.思考力の低下 3.集中力の低下 4.記憶力の低下 5.頭がくもっている感じ 6.言葉が出てこない 7.その他	<div style="background-color: #e6f2e6; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #e6f2e6; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 軽度 中度 重度 </div>	
5	眠り・目覚めに関する症状 1.不眠 2.過眠 3.途中覚醒 4.朝に目が覚めない 5.夜に眠れない 6.目が覚めたときの著しい体調不良 7.よく眠れていない 8.その他	<div style="background-color: #e6f2e6; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #e6f2e6; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 軽度 中度 重度 </div>	
6	その他、お困りの症状・病気がありますか？ 1.気温や気圧に関連する体調不良 2.光や音の過敏性 3.労作後疲労、脳疲労 4.疼痛 5.アレルギー 6.ぜんそく 7.ADHD 8.ASD 9.うつ病 10.月経前症状群・月経痛・過多月経 11.性機能障害 12.その他	<div style="background-color: #e6f2e6; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #e6f2e6; width: 100%; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> 軽度 中度 重度 </div>	

コミュニケーションノート③

質問		記入欄
7	1週間を通して、どのくらい自力で外出できますか？ 週〇回程度、1日〇時間程度などを記入しましょう。	
8	発症の直前に出来事がありましたら、○をつけたり、右欄に具体的に記入しましょう。 1.感染症 2.ケガ 3.事故 4.手術 5.出産 6.その他	
9	現在服用しているお薬を記入しましょう。	
10	現在の体調不良に対し、これまでに行っている治療がある場合、効いた治療、あまり効かなかった治療などを記入しましょう。	
11	血縁者に症状や病気がある場合、差し支えない範囲で記入しましょう。	
12	学校、勤務先、行政などの合理的配慮や社会支援が要る場合、医師に相談したいことを記入しましょう。	

コミュニケーションノート④

自宅で血圧・脈拍を測定した場合、測定データや体調を記録し、受診時に持参しましょう。(参考：P.6)

- ・ 失神して頭をぶつけないように、気をつけて行ってください。
- ・ 症状が重い場合は、無理に立ち上がらず、座った姿勢で測定してかまいません。
- ・ 10分間立ち続けることが難しい場合、無理に続けず、測定できた時間までを記録しましょう。



測定日時：	年	月	日	時	分頃
-------	---	---	---	---	----

	血圧	脈拍	体調
まず横になり10分後	/		
立って1分後	/		
立って3分後	/		
立って5分後	/		
立って7分後	/		
立って10分後	/		
再び横になり1分後	/		