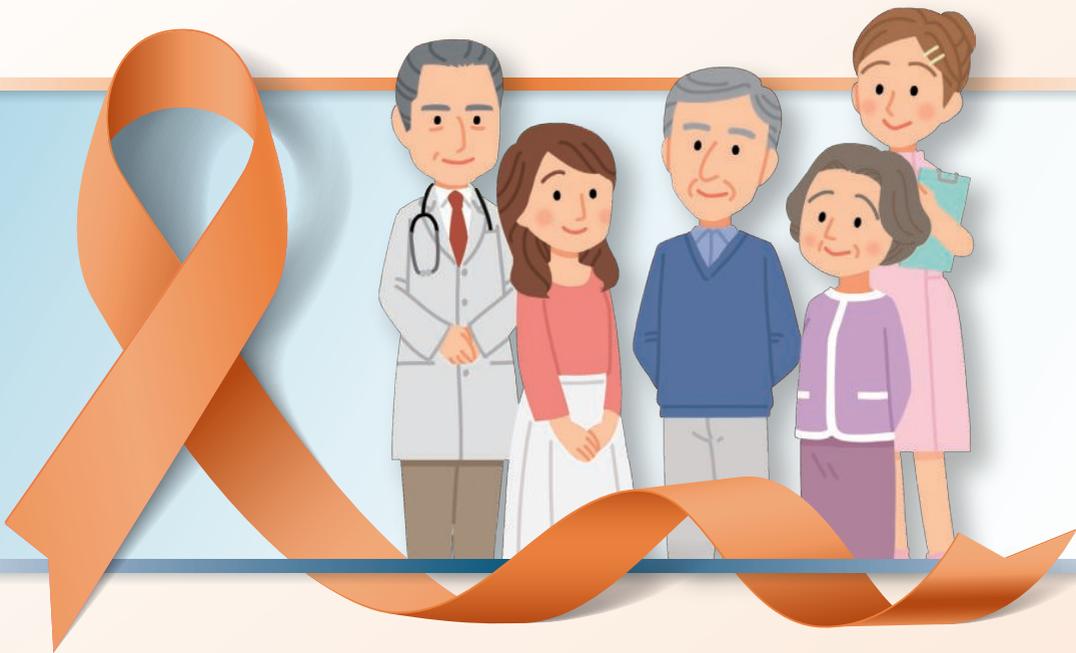


オプジーボとヤーボイの併用療法を受けている方へ

腎細胞がん薬物治療の 体調と気持ちを記録する治療日記



監修

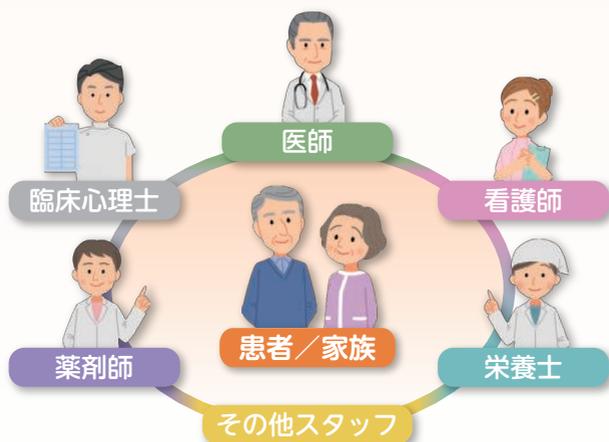
日本医科大学 泌尿器科
教授 **木村 剛** 先生

東京慈恵会医科大学 がんサバイバーシップ・デジタル医療学講座
産学連携教授 **内富 庸介** 先生

小野薬品工業株式会社 ブリストル・マイヤーズ スクイブ 株式会社

はじめに

- 薬物治療中の生活の質(QOL:クオリティ・オブ・ライフ)は、主に治療の効果と副作用のバランスでなりたっています。
- 治療の進歩によって、患者さんが薬物治療を受けながら生活する期間がとても長くなりました。
- 治療効果だけでなく、治療中のQOLを維持・向上させることも、とても重要になっています。
- そのためには、まず、ご自分の体調や気持ちの変化をご家族や医療従事者にわかってもらうことが大切です。
- この小冊子は、治療中の体調や気持ちの変化をご記入いただくことで、あなたの状態をご家族や医療従事者に伝える際のコミュニケーションツールとしてお役に立ていただけます。
- 検査では現れないような副作用の兆しや心の変化を、あなたを支えてくれる方々へいち早くお知らせし、その悪化を防いで、身体的にも精神的にも、よりよい状態で過ごせるようにしましょう。



QOLとは、治療や療養生活を送る患者さんの肉体的、精神的、社会的、経済的、すべてを含めた生活の質を意味します。病気による症状や治療の副作用などによって、患者さんは治療前と同じようには生活できなくなることがあります。QOLは、このような変化の中で患者さんが自分らしく納得のいく生活の質の維持を目指すという考え方です。治療法を選ぶときには、治療効果だけでなくQOLを保てるかどうかを考慮していくことも大切です。

治療日記の記入例

とても良い ① ② ③ ④ とても悪い

1週目					2週目				
①	②	③	④	⑤	①	②	③	④	⑤

それぞれの週毎に丸で囲んでください

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

2週間			
①	②	③	④

2週間での状況を丸で囲んでください



原因を書き込むと、悪い疲れではないことも伝えられます

眠れなかった理由は「かゆみ」程度や期間は?

だるさの原因は「発熱」どのくらい? いつから?

落ち込みの原因は、ひとそれぞれです。ケアが必要かどうかも伝えることで判断につながります

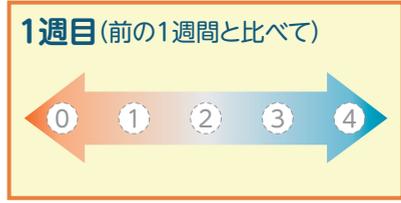
気になる症状は質問項目になくてもメモして伝えましょう

- 短文や箇条書きで書いてみましょう。
- 症状などは、程度を数値で示したり、以前との違いを加えると伝わりやすくなります。
- ・天気がよく、いつもより散歩をしたので疲れた 4/2
- ・身体にかゆみがあって何度も目を覚まし、よく眠れなかった(かゆさは5段階で4くらい) 4/4-6
- ・微熱が続いてだるい(37.4℃) 4/8-11
- ・テレビで暗いニュースを見てから、気持ちがずっと沈んでいる 4/12
- ・目がかすんで見えづらい感じが続いている 4/12~
- ・血圧がいつもより高かった(155/110) 4/13
- ・サプライズのお祝い事ですごく元気になれた(前向きな気分) 4/15

良いことがあった場合も共有しては?

□月□日～□月□日の2週間

▶記録した期間中の体調の変化について、
もっとも近い数字を囲みましょう



▶感覚的にもっとも近い数字を囲みましょう

とても良い ① ② ③

質問	1週目					2週目
健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥
生活の質は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥

▶体調についての質問です。もっとも近い回答の数字を囲みましょう

0: 全くあてはまらない、1: わずかにあてはまる、2: 多少あてはまる、3: かなりあてはまる、

質問	1週目					2週目
食欲がなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
よく眠れなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
具合が悪い日が多かった	①	②	③	④	⑤	⑥
痛みがあった/痛みが生活の妨げになった	①	②	③	④	⑤	⑥
吐き気があった/吐いた	①	②	③	④	⑤	⑥
息切れで苦しいことがあった	①	②	③	④	⑤	⑥
熱が出てつらかった	①	②	③	④	⑤	⑥
下痢気味であった(便秘気味であった)	①	②	③	④	⑤	⑥
倦怠感があった (だるさや疲れで、やりたいことができなかった)	①	②	③	④	⑤	⑥
物事に集中しにくいことがあった (例)新聞や本を読む時、テレビを見る時など	①	②	③	④	⑤	⑥

▶この2週間で次のような気持ちにどのくらいなりましたか?
当てはまる数字を囲みましょう

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

質問
物事に興味がわかない、何
おちこんだり、憂うつだった



④ とても悪い

2週目			
①	②	③	④
①	②	③	④

4: 非常によくあてはまる

2週目			
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④

▶ **体調や気持ちの変化、気になったことなどを医療者へ整理して伝えるために、日付も入れてメモしましょう**

無関係に思えるものにも、よりよい治療につながるヒントが隠れていることもあります。この欄には気になることなど、何でも書き込みましょう。

<記入法のヒント> p.3の記入例も参考にしてください。

- 短文や箇条書きで書いてみましょう。
- 症状などは、程度を数値で示したり、以前との違いを加えると伝わりやすくなります。



問	2週間			
をすることも楽しくなれない	0	①	②	③
り、悲しい気持ちがある	0	①	②	③

□月□日～□月□日の2週間

▶記録した期間中の体調の変化について、
もっとも近い数字を囲みましょう



▶感覚的にもっとも近い数字を囲みましょう

とても良い ① ② ③

質問	1週目					2週目
健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥
生活の質は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥

▶体調についての質問です。もっとも近い回答の数字を囲みましょう

0: 全くあてはまらない、1: わずかにあてはまる、2: 多少あてはまる、3: かなりあてはまる、

質問	1週目					2週目
食欲がなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
よく眠れなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
具合が悪い日が多かった	①	②	③	④	⑤	⑥
痛みがあった/痛みが生活の妨げになった	①	②	③	④	⑤	⑥
吐き気があった/吐いた	①	②	③	④	⑤	⑥
息切れで苦しいことがあった	①	②	③	④	⑤	⑥
熱が出てつらかった	①	②	③	④	⑤	⑥
下痢気味であった(便秘気味であった)	①	②	③	④	⑤	⑥
倦怠感があった (だるさや疲れで、やりたいことができなかった)	①	②	③	④	⑤	⑥
物事に集中しにくいことがあった (例)新聞や本を読む時、テレビを見る時など	①	②	③	④	⑤	⑥

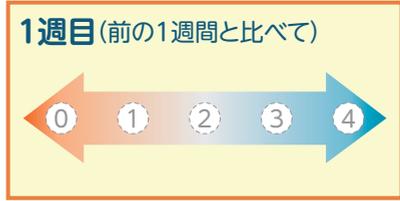
▶この2週間で次のような気持ちにどのくらいなりましたか?
当てはまる数字を囲みましょう

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

質問
物事に興味がわかない、何
おちこんだり、憂うつだった

□月□日～□月□日の2週間

▶ 記録した期間中の体調の変化について、
もっとも近い数字を囲みましょう



▶ 感覚的にもっとも近い数字を囲みましょう

とても良い ① ② ③

質問	1週目					2週目
健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥
生活の質は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥

▶ 体調についての質問です。もっとも近い回答の数字を囲みましょう

0: 全くあてはまらない、1: わずかにあてはまる、2: 多少あてはまる、3: かなりあてはまる、

質問	1週目					2週目
食欲がなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
よく眠れなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
具合が悪い日が多かった	①	②	③	④	⑤	⑥
痛みがあった / 痛みが生活の妨げになった	①	②	③	④	⑤	⑥
吐き気があった / 吐いた	①	②	③	④	⑤	⑥
息切れで苦しいことがあった	①	②	③	④	⑤	⑥
熱が出てつらかった	①	②	③	④	⑤	⑥
下痢気味であった (便秘気味であった)	①	②	③	④	⑤	⑥
倦怠感があった (だるさや疲れで、やりたいことができなかった)	①	②	③	④	⑤	⑥
物事に集中しにくいことがあった (例) 新聞や本を読む時、テレビを見る時など	①	②	③	④	⑤	⑥

▶ この2週間で次のような気持ちにどのくらいなりましたか?
当てはまる数字を囲みましょう

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

質問
物事に興味がわかない、何
おちこんだり、憂うつだった



④ とても悪い

2週目			
①	②	③	④
①	②	③	④

4: 非常によくあてはまる

2週目			
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④

▶ **体調や気持ちの変化、気になったことなどを医療者へ整理して伝えるために、日付も入れてメモしましょう**

無関係に思えるものにも、よりよい治療につながるヒントが隠れていることもあります。この欄には気になることなど、何でも書き込みましょう。

<記入法のヒント> p.3の記入例も参考にしてください。

- 短文や箇条書きで書いてみましょう。
- 症状などは、程度を数値で示したり、以前との違いを加えると伝わりやすくなります。



問	2週間			
をするにも楽しくなれない	0	①	②	③
り、悲しい気持ちがある	0	①	②	③

□月□日～□月□日の2週間

▶記録した期間中の体調の変化について、もっとも近い数字を囲みましょう



▶感覚的にもっとも近い数字を囲みましょう

とても良い ① ② ③

質問	1週目					2週目
健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥
生活の質は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥

▶体調についての質問です。もっとも近い回答の数字を囲みましょう

0: 全くあてはまらない、1: わずかにあてはまる、2: 多少あてはまる、3: かなりあてはまる、

質問	1週目					2週目
食欲がなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
よく眠れなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
具合が悪い日が多かった	①	②	③	④	⑤	⑥
痛みがあった/痛みが生活の妨げになった	①	②	③	④	⑤	⑥
吐き気があった/吐いた	①	②	③	④	⑤	⑥
息切れで苦しいことがあった	①	②	③	④	⑤	⑥
熱が出てつらかった	①	②	③	④	⑤	⑥
下痢気味であった(便秘気味であった)	①	②	③	④	⑤	⑥
倦怠感があった (だるさや疲れで、やりたいことができなかった)	①	②	③	④	⑤	⑥
物事に集中しにくいことがあった (例)新聞や本を読む時、テレビを見る時など	①	②	③	④	⑤	⑥

▶この2週間で次のような気持ちにどのくらいなりましたか? 当てはまる数字を囲みましょう

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

質問
物事に興味がわかない、何
おちこんだり、憂うつだった



④ とても悪い

2週目			
①	②	③	④
①	②	③	④

4: 非常によくあてはまる

2週目			
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④
①	②	③	④

▶ 体調や気持ちの変化、気になったことなどを医療者へ整理して伝えるために、日付も入れてメモしましょう

無関係に思えるものにも、よりよい治療につながるヒントが隠れていることもあります。この欄には気になることなど、何でも書き込みましょう。

<記入法のヒント> p.3の記入例も参考にしてください。

- 短文や箇条書きで書いてみましょう。
- 症状などは、程度を数値で示したり、以前との違いを加えると伝わりやすくなります。



問	2週間			
をするにも楽しくなれない	0	①	②	③
り、悲しい気持ちがある	0	①	②	③

□月□日～□月□日の2週間

▶記録した期間中の体調の変化について、
もっとも近い数字を囲みましょう



▶感覚的にもっとも近い数字を囲みましょう

とても良い ① ② ③

質問	1週目					2週目
健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥
生活の質は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥

▶体調についての質問です。もっとも近い回答の数字を囲みましょう

0: 全くあてはまらない、1: わずかにあてはまる、2: 多少あてはまる、3: かなりあてはまる、

質問	1週目					2週目
食欲がなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
よく眠れなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
具合が悪い日が多かった	①	②	③	④	⑤	⑥
痛みがあった/痛みが生活の妨げになった	①	②	③	④	⑤	⑥
吐き気があった/吐いた	①	②	③	④	⑤	⑥
息切れで苦しいことがあった	①	②	③	④	⑤	⑥
熱が出てつらかった	①	②	③	④	⑤	⑥
下痢気味であった(便秘気味であった)	①	②	③	④	⑤	⑥
倦怠感があった (だるさや疲れで、やりたいことができなかった)	①	②	③	④	⑤	⑥
物事に集中しにくいことがあった (例)新聞や本を読む時、テレビを見る時など	①	②	③	④	⑤	⑥

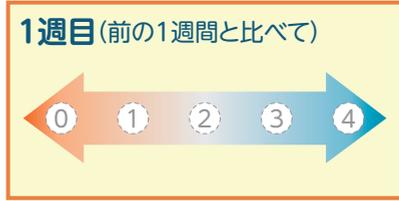
▶この2週間で次のような気持ちにどのくらいなりましたか?
当てはまる数字を囲みましょう

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

質問
物事に興味がわかない、何
おちこんだり、憂うつだった

□月□日～□月□日の2週間

▶ 記録した期間中の体調の変化について、もっとも近い数字を囲みましょう



▶ 感覚的にもっとも近い数字を囲みましょう

とても良い ① ② ③

質問	1週目					2週目
健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥
生活の質は全体としてどの程度だったでしょうか	①	②	③	④	⑤	⑥

▶ 体調についての質問です。もっとも近い回答の数字を囲みましょう

0: 全くあてはまらない、1: わずかにあてはまる、2: 多少あてはまる、3: かなりあてはまる、

質問	1週目					2週目
食欲がなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
よく眠れなかった	①	②	③	④	⑤	⑥
具合が悪い日が多かった	①	②	③	④	⑤	⑥
痛みがあった / 痛みが生活の妨げになった	①	②	③	④	⑤	⑥
吐き気があった / 吐いた	①	②	③	④	⑤	⑥
息切れで苦しいことがあった	①	②	③	④	⑤	⑥
熱が出てつらかった	①	②	③	④	⑤	⑥
下痢気味であった (便秘気味であった)	①	②	③	④	⑤	⑥
倦怠感があった (だるさや疲れで、やりたいことができなかった)	①	②	③	④	⑤	⑥
物事に集中しにくいことがあった (例) 新聞や本を読む時、テレビを見る時など	①	②	③	④	⑤	⑥

▶ この2週間で次のような気持ちにどのくらいなりましたか? 当てはまる数字を囲みましょう

0: 全くない、1: 数日、2: 2週間の半分以上、3: ほぼ毎日

質問
物事に興味がわかない、何
おちこんだり、憂うつだった

「体調と気持ちを記録する治療日記」の使い方は、動画でもご紹介しています。
二次元コードよりアクセスして、ご覧ください。

ご視聴に際し、会員登録や個人情報の入力はいりません。



医療機関名：

担当医師名：