

2025年3月版 ポマリスト<sup>®</sup>を服用される方へ

た はつ せい こつ ずい しゅ  
多発性骨髄腫(MM)の  
治療日記

すなみ かすたか  
監修 角南 一貴 独立行政法人国立病院機構  
岡山医療センター 臨床研究部長



医療機関名：

使用開始日 年 月 日 (冊目)

 プリズトル・マイアーズ スクイブ 株式会社

## 目次

はじめに	3
ポマリスト®治療を始めるにあたって	4
ポマリスト®のはたらき	5
ポマリスト®の飲み方と注意点	6
ポマリスト®治療の主な副作用	8
プロフィール	10
いままでの多発性骨髄腫の治療の記録	11
ポマリスト®治療日記 記入例	12
ポマリスト®治療日記	14
検査結果の記録	38

## はじめに

この「多発性骨髄腫の治療日記」は、ポマリスト®を服用される患者さんが、服用状況、体調の変化、検査結果の経過などを記録するための冊子です。

- ポマリスト®は、ヒトで催奇形性を示すサリドマイドによく似たお薬です。

ポマリスト®は、お腹の赤ちゃん(胎児)に障害を起こす可能性があります。生まれてくる赤ちゃんに被害を及ぼすことがないように、「レブメイト®」と呼ばれる適正管理手順が定められています。

詳しくは、レブメイト®ホームページをご覧ください。  
<https://www.revmate-japan.jp/patient/>

二次元コードはこちら



- 正しく服用するために、本冊子をご活用ください。

治療の状況を記録することは、ポマリスト®を正しく服用いただくこと、ポマリスト®を適切に管理いただくこと、また、患者さん自身が、自分の状態を把握できることにつながります。

本冊子に治療の状況を記録し、通院の際に持参して、主治医とのコミュニケーションにお役立ててください。

## ◎ポマリスト®治療を始めるにあたって

### ポマリスト®治療が対象となる方

すでに何らかの治療を受けたことのある患者さんで、これらの治療が難しかった、あるいは多発性骨髄腫が再発し、治療が必要な方が対象となります。この治療を行うには、医師の確認が必要です。

### ポマリスト®治療が受けられない方

以下の患者さんはポマリスト®治療を受けることができません。

- 妊婦、妊娠している可能性のある女性
- ポマリスト®の適正管理手順を守れない方
- ポマリスト®の成分にアレルギーのある方

### ポマリスト®治療に際して注意が必要な方

ポマリスト®治療により、副作用があらわれやすかったり、その程度が強くなるなどの危険性があるため、以下の患者さんはポマリスト®の選択や治療を慎重に行わなければなりません。

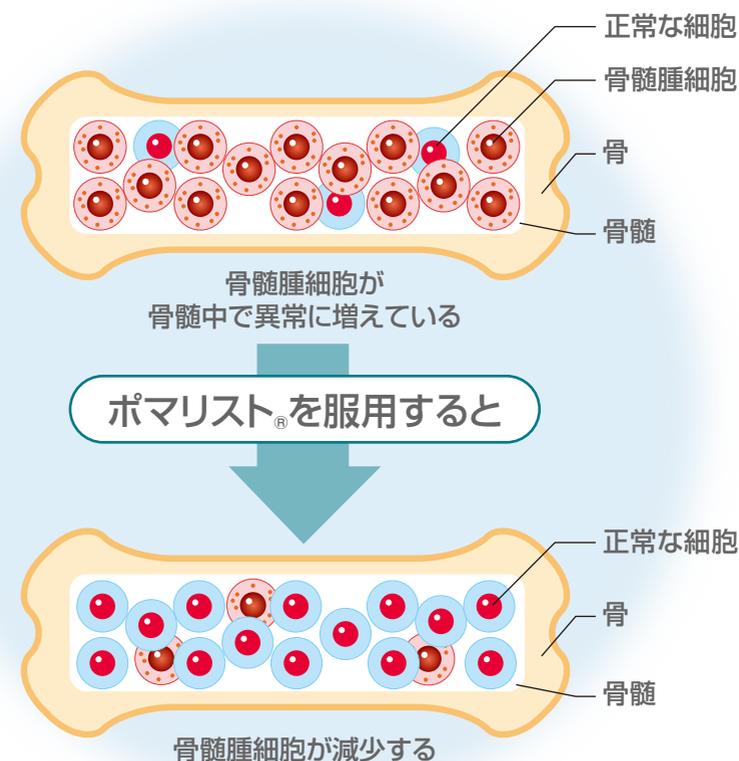
- 深部静脈血栓症しんぶじょうみゃくけっせんじょうを起こしやすい方（血栓がしやすいなど）
- 造血の機能が著しく低下している方
- 高齢の方
- サリドマイド、またはレナリドミドじゅうとくを服用した時に重篤な過敏症ほっしん（発疹など）が出た方
- 腎臓の機能が低下している方
- 肝臓の機能が低下している方

## ◎ポマリスト®のはたらき

### ポマリスト®はさまざまな作用で骨髄腫細胞を減少させます

ポマリスト®は、免疫調節薬イミッツ(IMiDs)という種類のお薬のひとつです。ポマリスト®は、骨髄腫細胞の増殖を抑えたり、骨髄腫細胞を攻撃する細胞のはたらきを助けたり、骨髄腫細胞に栄養を与える新しい血管をつくらせないようにするなど、さまざまな作用により骨髄腫細胞を減少させ、骨髄腫の進行を抑えます。

#### 多発性骨髄腫の骨髄内(イメージ図)



## ◎ポマリスト®の飲み方と注意点

### ポマリスト®は1日1回飲むお薬です

- ポマリスト®は、1日1回、時間を決めて、主治医から指示されたお薬のカプセルをコップ1杯程度の水またはぬるま湯で飲んでください。
- お薬はシートから取り出し、噛まずにそのまま飲んでください。
- カプセルを開けてはいけません。



### 28日間または21日間を1サイクルとしてくり返します

#### ●1サイクル28日間の場合

1日1回21日間服用した後、7日間お休み(休薬)します。この28日間を1サイクルとしてくり返します。



#### ●1サイクル21日間の場合

1日1回14日間服用した後、7日間お休み(休薬)します。この21日間を1サイクルとしてくり返します。



- お薬の飲み方は、主治医の指示に従ってください。

### 服用する量は、カプセルの種類などで調整します

- ポマリスト®はカプセル剤で、服用量の増減はカプセルの種類などで調整します。
- お薬の服用をお休みすることもあります。
- 飲み方については、治療の途中で変更になることがありますので、主治医の指示に従ってください。



### 主治医から処方された以外のお薬を飲む時は相談してください

他の病院で出されたお薬や薬局で購入したお薬と一緒に服用すると、ポマリスト®やそのお薬の作用に影響する(作用が増強したり、減弱するなど)場合がありますので、必ず医師、薬剤師などに相談してください。

### ポマリスト®は患者さん以外の方が服用しないように厳重に管理してください

- 保管には十分に注意し、紛失しないようにしてください(紛失した場合には、必ず医師および薬剤師に届け出てください)。
- 子供や患者さん以外の方が誤って飲まないように、きちんと保管してください(患者さん以外の方が誤って飲んだ場合は、医師・薬剤師に連絡してください)。
- お薬は、飲む直前までPTPシートから取り出さずに、直射日光と湿気を避けて室温(1~30℃)で保管してください。
- 飲み残したポマリスト®の種類と数を、次の診察時に主治医に伝えてください。
- 管理のために専用のレブメイト®キットをご用意しています。

詳しくは、レブメイト®ホームページをご覧ください。

<https://www.revmate-japan.jp/patient/compliance/materials.html>

二次元コードはこちら



### 自動車の運転など危険を伴う機械の操作は避けてください

# ◎ポマリスト®治療の主な副作用

## 症状があらわれたら、主治医、薬剤師、看護師に連絡してください

ポマリスト®治療による副作用があらわれた際には、次のような症状がみられることがあります。副作用は早めに対応することが大切ですので、あらかじめ、その症状を理解しておきましょう。

発熱、さむけ



好中球の減少、  
白血球の減少、感染症

歯ぐきの出血、鼻血、  
青あざが出やすい



血小板の減少

めまい、体がだるい、  
動悸、息切れ



貧血

お腹がごろごろする、  
お腹が張る



便秘、下痢、腹痛

皮膚のかゆみ、  
じんましん



過敏症、発疹

疲れやすい、だるい



疲労

激しい足の痛み、  
しびれ、  
急激な足のむくみ\*



しんぶじょうまくけっせんしゅう  
深部静脈血栓症  
※片足だけに  
みられることが多い

突然の息切れ、  
胸の痛み



はいそくせんしゅう  
肺塞栓症

全身のむくみ、  
尿が出ない



しゅうほうかいしゅうこうぐん  
腫瘍崩壊症候群、  
急性腎障害

片側まひ、頭痛、しゃべりにくい、  
意識の低下

脳梗塞

唇・まぶた・舌・口の中・顔・首が  
急に腫れる、息苦しい

血管浮腫

息苦しい、から咳

間質性肺疾患

意識の低下、しゃべりにくい、  
物忘れをする、手足のまひ

進行性多巣性白質脳症

胸の痛み、息切れ、動悸

心不全、不整脈

手足のしびれ、痛み

末梢神経障害

皮膚が黄色、吐き気、だるい

肝機能障害、黄疸

# プロフィール

記入した日： 年 月 日

名前		性別	男性・女性
生年月日	大正・昭和 平成・西暦 年 月 日	年齢	歳
身長 体重	cm kg	血液型	Rh : +・- A・B・O・AB
これまでに かかった病気			
治療中の 他の病気	病名： 薬剤名：		
アレルギー	なし あり( )		
私の連絡先	TEL :           -           -		
緊急連絡先	TEL :           -           - (続柄)		
主治医の 連絡先	医療機関名： 医師名： TEL :           -           -		

# いままでの多発性骨髄腫の治療の記録

## ●造血幹細胞移植

実施日	年 月 日
実施日	年 月 日

## ●薬物療法

治療法	実施日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日
	年 月 日 ~ 年 月 日



# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル) 							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル) 							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか？	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか？	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体温 (°C)							
体重 (kg)							
こんな症状はありますか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
							曜日	
							ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg	
							レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)	
							体温 (°C)	
							体重 (kg)	
							こんな症状はありますか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。	

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
 ポマリスト® (カプセル) <small>1mg 2mg 3mg 4mg</small>							
 レナデックス® (錠) <small>(デキサメタゾン)</small>							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
/	/	/	/	/	/	/	曜 日	
							 ポマリスト® (カプセル) <small>1mg 2mg 3mg 4mg</small>	
							 レナデックス® (錠) <small>(デキサメタゾン)</small>	
							体 温 (°C)	
							体 重 (kg)	
							こんな症状はありませんか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。	

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
 ポマリスト® (カプセル) <small>1mg 2mg 3mg 4mg</small>							
レナデックス® (錠) <small>(デキサメタゾン)</small>							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、主治医に伝えたいことなどを記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
/	/	/	/	/	/	/	曜 日	
							 ポマリスト® (カプセル) <small>1mg 2mg 3mg 4mg</small>	
							レナデックス® (錠) <small>(デキサメタゾン)</small>	
							体 温 (°C)	
							体 重 (kg)	
							こんな症状はありませんか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、主治医に伝えたいことなどを記入してください。	

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル) 							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
/	/	/	/	/	/	/	曜 日	
							ポマリスト® (カプセル) 	
							レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)	
							体 温 (°C)	
							体 重 (kg)	
							こんな症状はありませんか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。	

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体温 (°C)							
体重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体温 (°C)							
体重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体温 (°C)							
体重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体温 (°C)							
体重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状は ありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
/	/	/	/	/	/	/	曜 日	
							ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg	
							レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)	
							体 温 (°C)	
							体 重 (kg)	
							こんな症状は ありませんか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。	

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
/	/	/	/	/	/	/	曜 日	
							ポマリスト® (カプセル)  1mg 2mg 3mg 4mg	
							レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)	
							体 温 (°C)	
							体 重 (kg)	
							こんな症状はありませんか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。	

# ポマリスト® 治療日記

サイクル 週目( / ~ / )

あなたの1サイクルは…

- 28日間(ポマリスト®: 1~21日目まで服用し22~28日目はお休み)
- 21日間(ポマリスト®: 1~14日目まで服用し15~21日目はお休み)

月 日	/	/	/	/	/	/	/
曜 日							
 ポマリスト® (カプセル) 1mg 2mg 3mg 4mg							
レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)							
体 温 (°C)							
体 重 (kg)							
こんな症状はありませんか?	めまい、息切れ						
	疲れやすい、だるい						
	咳、のどの痛み						
	歯ぐきの出血						
	息苦しい						
	発疹、かゆみ						
	足の痛み、むくみ						
	便秘、下痢						
	吐き気						
手足のしびれ							
メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。							

ポマリスト®の  
飲み方

毎日・ 日おき 1日1回 カプセル  
服用時間の目安 朝・昼・夜・寝る前

/	/	/	/	/	/	/	月 日	
/	/	/	/	/	/	/	曜 日	
							 ポマリスト® (カプセル) 1mg 2mg 3mg 4mg	
							レナデックス® (デキサメタゾン) (錠)	
							体 温 (°C)	
							体 重 (kg)	
							こんな症状はありませんか?	
								めまい、息切れ
								疲れやすい、だるい
								咳、のどの痛み
								歯ぐきの出血
								息苦しい
								発疹、かゆみ
								足の痛み、むくみ
								便秘、下痢
							吐き気	
							手足のしびれ	
							メモ 気になること、 主治医に伝えたいことなどを 記入してください。	

# ●検査結果の記録

●通院時に先生に聞いて記入しましょう。

月 日	/	/	/	/	/	/
曜 日						
M蛋白 (mg/dL)						
アルブミン : A (g/dL)						
β2ミクログロブリン (mg/L)						
クレアチニン : Cr (mg/dL)						
カルシウム : Ca (mg/dL)						
ヘモグロビン : Hb (g/dL)						
白血球数 : WBC (/μL)						
血小板数 : PLT (×10 <sup>4</sup> /μL)						
骨の異常						

メモ

月 日	/	/	/	/	/	/
曜 日						
M蛋白 (mg/dL)						
アルブミン : A (g/dL)						
β2ミクログロブリン (mg/L)						
クレアチニン : Cr (mg/dL)						
カルシウム : Ca (mg/dL)						
ヘモグロビン : Hb (g/dL)						
白血球数 : WBC (/μL)						
血小板数 : PLT (×10 <sup>4</sup> /μL)						
骨の異常						

メモ