

より良い日常生活のために

パーキンソン病
患者さんのための

症状日誌



お名前

記入期間：

20 年 月 日 ~ 20 年 月 日

監修：高松神経内科クリニック 院長 山本 光利 先生

目次

- 症状日誌について 1～2ページ
- 記入例 3～6ページ
- 症状日誌 ① 7～16ページ
- 症状日誌 ② 17～26ページ
- 症状日誌 ③ 27～36ページ



症状日誌について

より良い日常生活のために、
症状日誌を活用して、
症状や日常生活の変化を観察し、
医師に相談しましょう。

- この症状日誌は、
受診のたびに医師に提出してください。
- この症状日誌では、受診日から次回来院日までの
間に次のことを記入します。



日常生活で困っていること

受診した日に、日常生活で困っていることを記入するページがあります。



日常生活の変化

次回来院日の前日に、日常生活にどのような変化があったか、記入するページがあります。



1日の症状の変化

次回来院日の7日前ごろから毎日7日間、

1日の症状の変化を記入するページがあります。

詳しくは、それぞれの **記入例** (3～6ページ)をご覧ください。

- 記入が困難な場合は、代筆していただいて結構です。
- わからないことがあれば、遠慮なく医師にご相談ください。

記入例 ①

症状日誌 ①

受診日

20 ×× 年

○ 月 △△ 日 (月 曜日)

次回来院日

20 ×× 年

△ 月 □□ 日 (火 曜日)



受診した日に
「日常生活で困っていること」を
記入してください。

- 現在、日常生活で困っていることに、印(○、×、✓など)をつけてください。

困っているパーキンソン病の症状 記入日：20 ×× 年 ○ 月 △△ 日

☒ ふるえが日常生活の障害となっている

☐ 服を着るのに困っている
(1人でできない等)

☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている

☐ 寝返りに困っている

☐ 言葉がうまく話せないことがある

☐ 趣味や、やりたいことができない

☒ 歩行中にすくんで困っている

☒ よくよだれがたれる

☐ 歩くのに困っている
(1人で歩けない等)

☐ やわらかい食事でないとおむせる

☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている

☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い

☐ よく痛みを感じる

☒ 食事をするのに困っている
(1人でできない等)

☐ 動けない時間がある
(1日 時間くらい)

その他、困っている症状があれば教えてください。

よくころぶ

記入例 ②

「日常生活の変化」を記入しましょう

次回来院日の**前日**に記入してください。

● 受診日からの「日常生活の変化」を教えてください。

受診日に記入した困っている項目、または

それ以外の項目について、

良くなったと感じる項目には(○)を、

悪くなったと感じる項目には(×)を記入してください。

変わらないと感じるときは、空欄のまま結構です。

日常生活の変化

記入日：20 XX 年 △ 月 □□ 日

☐ ふるえが日常生活の障害となっている	☐ 服を着るのに困っている (1人でできない等)
☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている	☐ 寝返りに困っている
☐ 言葉がうまく話せないことがある	☐ 趣味や、やりたいことができない
☒ よくよだれがたれる	☐ 歩行中にすくんで困っている
☐ やわらかい食事でないともせる	☒ 歩くのに困っている (1人で歩けない等)
☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い	☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている
☐ 食事をするのに困っている (1人でできない等)	☐ よく痛みを感じる
	☒ 動けない時間がある (1日 4 時間くらい)

その他、医師に伝えたいことがあれば教えてください。

笑顔がふえたと言われる

次回診察のときに、記入した症状日誌を提出してください。

記入例 ③

次回来院日の**7日前ごろ**から記入しましょう

記入日： 20 **XX** 年 **○** 月 **△** 日

午前		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
①	ジスキネジア がある	ジスキネジアが出た場合は、その時間帯に印(✓、○など)を記入してください。										○	○	
	動きやすい											○	○	○
②	少し動きにくい が、動ける	起きている時間は動きやすさの程度を、3段階のいずれかで印(✓、○など)を記入してください。寝ている時間帯は記入しないでください。										○		
	動けない													
③	睡眠	→												
④	L-ドパ 服用時間	L-ドパを服用した時間に印(✓、○など)をつけてください。											○	
午後		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ジスキネジア がある		○											
	動きやすい	○	○	○		○	○							
	少し動きにくい が、動ける				○	○			○					
	動けない	昼寝も記入してください。就寝してから起きるまでの時間帯を矢印(→)で記入してください。												
	睡眠	→												
	L-ドパ 服用時間	○												
	メモ	気がついたこと、困ったこと、嬉しかったこと、先生に相談したいこと、それ以外のことなど、自由に記載してください。												

1日の症状の変化を記入しましょう。

次回来院日の**7日前ごろ**からつけ始め、来院日**前日**までの**7日間**つけるように**心がけてください**。都合により来院日がずれる場合は、その分つけ始める日をずらしてください。

- 1 ジスキネジアが出ている場合には、その時間帯の「ジスキネジアがある」の欄に記入してください。

ジスキネジアとは、薬が効きすぎたときに
出やすい症状です。自分の意思とは無関係
に頭、手、足などの全身がクネクネ動いてし
まいます（手足がふるえる「しんせん振戦」とは違う
ものです）。このような症状がみられたら、
すぐに医師に相談してください。



- 2 あなたの1日の症状を1時間毎に記入してください。

動きやすい…………… 抗パーキンソン病薬が効いている

少し動きにくい、動ける…………… 中間

動けない…………… 抗パーキンソン病薬が効いていない

- 3 睡眠時間（寝てから起きるまで）を矢印「→」で記入してください。

昼寝の時間も記入しましょう。



- 4 L-ドパの服用時間を記入してください。

症状日誌 ①

受診日

20 年
月 日 (曜日)

次回来院日

20 年
月 日 (曜日)



受診した日に
「日常生活で困っていること」を
記入してください。

● 現在、日常生活で困っていることに、印(○、×、✓など)をつけてください。

困っているパーキンソン病の症状 記入日: 20 年 月 日

- | | |
|---|--|
| ☐ ふるえが日常生活の障害となっている | ☐ 服を着るのに困っている
(1人でできない等) |
| ☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている | ☐ 寝返りに困っている |
| ☐ 言葉がうまく話せないことがある | ☐ 趣味や、やりたいことができない |
| ☐ よくよだれがたれる | ☐ 歩行中にすくんで困っている |
| ☐ やわらかい食事でないとおむせる | ☐ 歩くのに困っている
(1人で歩けない等) |
| ☐ 字がうまくかけず、
読めない字が多い | ☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの
立ち上がりで困っている |
| ☐ 食事をするのに困っている
(1人でできない等) | ☐ よく痛みを感じる |
| | ☐ 動けない時間がある
(1日 時間くらい) |

その他、困っている症状があれば教えてください。



次回来院日の**7日前ごろ**から記入しましょう

記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												

メモ

次のページの日常生活の変化も
記入しましょう！



「日常生活の変化」を記入しましょう

次回来院日の**前日**に記入してください。

● 受診日からの「日常生活の変化」を教えてください。

受診日に記入した困っている項目(7ページ)、または

それ以外の項目について、

良くなったと感じる項目には(○)を、

悪くなったと感じる項目には(×)を記入してください。

変わらないと感じるときは、空欄のままで結構です。

日常生活の変化

記入日： 20 年 月 日

☐ ふるえが日常生活の障害となっている

☐ 服を着るのに困っている
(1人でできない等)

☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている

☐ 寝返りに困っている

☐ 言葉がうまく話せないことがある

☐ 趣味や、やりたいことができない

☐ 歩行中にすくんで困っている

☐ よくよだれがたれる

☐ 歩くのに困っている
(1人で歩けない等)

☐ やわらかい食事でないとおむせる

☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている

☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い

☐ よく痛みを感じる

☐ 食事をするのに困っている
(1人でできない等)

☐ 動けない時間がある
(1日 時間くらい)

その他、医師に伝えたいことがあれば教えてください。

次回診察のときに、記入した症状日誌を提出してください。



メモ

症状日誌 2

受診日

20 年
月 日 (曜日)

次回来院日

20 年
月 日 (曜日)



受診した日に
「日常生活で困っていること」を
記入してください。

● 現在、日常生活で困っていることに、印(○、×、✓など)をつけてください。

困っているパーキンソン病の症状 記入日: 20 年 月 日

- | | |
|---|--|
| ☐ ふるえが日常生活の障害となっている | ☐ 服を着るのに困っている
(1人でできない等) |
| ☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている | ☐ 寝返りに困っている |
| ☐ 言葉がうまく話せないことがある | ☐ 趣味や、やりたいことができない |
| ☐ よくよだれがたれる | ☐ 歩行中にすくんで困っている |
| ☐ やわらかい食事でないとおむせる | ☐ 歩くのに困っている
(1人で歩けない等) |
| ☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い | ☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている |
| ☐ 食事をするのに困っている
(1人でできない等) | ☐ よく痛みを感じる |
| | ☐ 動けない時間がある
(1日 時間くらい) |

その他、困っている症状があれば教えてください。



次回来院日の**7日前ごろ**から記入しましょう

記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												

メモ

次のページの日常生活の変化も
記入しましょう！



「日常生活の変化」を記入しましょう

次回来院日の**前日**に記入してください。

● 受診日からの「日常生活の変化」を教えてください。

受診日に記入した困っている項目(17ページ)、またはそれ以外の項目について、

良くなったと感じる項目には(○)を、

悪くなったと感じる項目には(×)を記入してください。

変わらないと感じるときは、空欄のままで結構です。

日常生活の変化		記入日： 20 年 月 日
☐ ふるえが日常生活の障害となっている	☐ 服を着るのに困っている (1人でできない等)	
☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている	☐ 寝返りに困っている	
☐ 言葉がうまく話せないことがある	☐ 趣味や、やりたいことができない	
☐ よくよだれがたれる	☐ 歩行中にすくんで困っている	
☐ やわらかい食事でないとおむせる	☐ 歩くのに困っている (1人で歩けない等)	
☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い	☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている	
☐ 食事をするのに困っている (1人でできない等)	☐ よく痛みを感じる	
	☐ 動けない時間がある (1日 時間くらい)	
その他、医師に伝えたいことがあれば教えてください。		

次回診察のときに、記入した症状日誌を提出してください。



メモ

症状日誌 ③

受診日

20 年
月 日 (曜日)

次回来院日

20 年
月 日 (曜日)



受診した日に
「日常生活で困っていること」を
記入してください。

● 現在、日常生活で困っていることに、印(○、×、✓など)をつけてください。

困っているパーキンソン病の症状 記入日： 20 年 月 日

☐ ふるえが日常生活の障害となっている

☐ 服を着るのに困っている
(1人でできない等)

☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている

☐ 寝返りに困っている

☐ 言葉がうまく話せないことがある

☐ 趣味や、やりたいことができない

☐ 歩行中にすくんで困っている

☐ よくよだれがたれる

☐ 歩くのに困っている
(1人で歩けない等)

☐ やわらかい食事でないとおむせる

☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている

☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い

☐ よく痛みを感じる

☐ 食事をするのに困っている
(1人でできない等)

☐ 動けない時間がある
(1日 時間くらい)

その他、困っている症状があれば教えてください。



次回来院日の**7日前ごろ**から記入しましょう

記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
メモ												



記入日： 20 年 月 日

午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												
午後	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ジスキネジア がある												
動きやすい												
少し動きにくい が、動ける												
動けない												
睡眠												
L-ドパ 服用時間												

メモ

次のページの日常生活の変化も
記入しましょう！



次回来院日に
新しい症状日誌を
もらいましょう。



「日常生活の変化」を記入しましょう

次回来院日の**前日**に記入してください。

● 受診日からの「日常生活の変化」を教えてください。

受診日に記入した困っている項目(27ページ)、またはそれ以外の項目について、

良くなったと感じる項目には(○)を、

悪くなったと感じる項目には(×)を記入してください。

変わらないと感じるときは、空欄のままで結構です。

(きりとり線)

日常生活の変化		記入日： 20 年 月 日
☐ ふるえが日常生活の障害となっている	☐ 服を着るのに困っている (1人でできない等)	
☐ トイレ、入浴、歯磨きなどで困っている	☐ 寝返りに困っている	
☐ 言葉がうまく話せないことがある	☐ 趣味や、やりたいことができない	
☐ よくよだれがたれる	☐ 歩行中にすくんで困っている	
☐ やわらかい食事でないとむせる	☐ 歩くのに困っている (1人で歩けない等)	
☐ 字がうまくかけず、読めない字が多い	☐ 車の乗り降り、ベッドや椅子からの立ち上がりで困っている	
☐ 食事をするのに困っている (1人でできない等)	☐ よく痛みを感じる	
	☐ 動けない時間がある (1日 時間くらい)	
その他、医師に伝えたいことがあれば教えてください。		

次回診察のときに、記入した症状日誌を提出してください。

裏面の表に日常生活の変化を

記入しましたか？



新しい日誌をもらう時期になりましたね。

この日誌をつけ始めたころを振り返りながら、

医師に今のご自分の状態をしっかりと

伝えましょう。

<メモ> 医師に伝えたいことを書いてください。



(きりとり線)





メモ



メモ



メモ

住友ファーマ株式会社

病・医院名