

印の付け方は自由です。

例えば…



顔を
描いてみる



色を
塗ってみる



ハンコを
押してみる

【監修】

東京女子医科大学附属 膠原病リウマチ痛風センター
所長 山中寿先生

【ご協力】

松原メイフラワー病院 院長 松原司先生

聖路加国際病院 Immuno-Rheumatology Center 医長 岸本暢将先生

東京女子医科大学附属 膠原病リウマチ痛風センター 看護部 森山道代先生

株式会社MEDION 代表取締役 リウマチ性疾患ケアコーディネーター 澁谷美雪先生

関節リウマチ患者団体

オレンシアの使い方や副作用については、冊子『オレンシア®・ノート』などをご参照ください。

【オレンシアサポートセンター】

イタミ ミンナナクソウ

0120-13-3779

24時間対応

通話無料

ブリストル・マイヤーズ スクイブ株式会社 小野薬品工業株式会社

オレンシアおよびORENCIAはBristol-Myers Squibb Companyまたはその関連会社の商標または登録商標です。

オレンシア®による治療を受けている方へ

受診時に、主治医に
ご提示ください。



～身体のお天気ノート～

記入する曜日(印を付けてください)

月 火 水 木 金 土 日

2016年10月作成
OR/15-11/0706/17-10
ORC-F017

MY BODY WEATHER ~身体のお天気ノート~ でお天気チェック!

使い方は簡単。最もつらい身体の部位について、
最もつらいときは「雷雨」、とてもよいときは「晴れ」という
風にお天気マークを選ぶだけです。



気づきにくい変化を捉えられる。
見せるだけでお医者さんに伝えられる。

症状の改善や悪化は、程度がわずかだと見過ごしがちです。身体のお天気チェック
を続けると、こうした気づきにくい変化を捉えることができます。医師にとって重要
な情報である症状の変化を、記録を見せるだけで伝えることができます。

記入例

STEP 1 設定

①

最もつらい身体の一部に印を付けます。

②

どのようにつらいのか、具体的に書きます。

次の月になったら、最もつらい部位を再検討します。部位が前月と同じなら、下欄の区に印をつけるだけでOKです。

最もつらいところに印を付けて、具体的に書いてください



痛みが強く、物を握るのが難しい

※前月と同じ場合

お医者さんに伝えたいこと
聞きたいこと

11月 1週目 2日 2週目 9日 3週目 16日 4週目 23日 5週目 30日

	1週目 2日	2週目 9日	3週目 16日	4週目 23日	5週目 30日
とてもよい					
気になる					
つらい					
かなりつらい					
最もつらい					

左手が痛くて眠れなかったが、眠れるようになりました。

STEP 2 記録

③

週1回、ご自身の状態に当てはまるお天気マークに印を付けます。

裏表紙に、印の付け方のアイデアが掲載されています。

④

伝えたいことなどを書いておくと、スムーズに伝えられます。

最もつらいところに
印を付けて、具体的に
書いてください



1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

月

日

日

日

日

日

とてもよい



気になる



つらい



かなり
つらい



最も
つらい



お医者さんに
伝えたいこと
聞きたいこと

Blank box for writing notes to or from a doctor.

最もつらいところに
印を付けて、具体的に
書いてください



※前月と同じ場合



1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

月

日

日

日

日

日

とてもよい



気になる



つらい



かなり
つらい



最も
つらい



お医者さんに
伝えたいこと
聞きたいこと

最もつらいところに
印を付けて、具体的に
書いてください



※前月と同じ場合



1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

月

日

日

日

日

日

とてもよい



気になる



つらい



かなり
つらい



最も
つらい



お医者さんに
伝えたいこと
聞きたいこと

最もつらいところに
印を付けて、具体的に
書いてください



※前月と同じ場合



1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

月

日

日

日

日

日

とてもよい



気になる



つらい



かなり
つらい



最も
つらい



お医者さんに
伝えたいこと
聞きたいこと

最もつらいところに
印を付けて、具体的に
書いてください



※前月と同じ場合



1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

月

日

日

日

日

日

とてもよい



気になる



つらい



かなり
つらい



最も
つらい



お医者さんに
伝えたいこと
聞きたいこと

最もつらいところに
印を付けて、具体的に
書いてください



※前月と同じ場合



1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

月

日

日

日

日

日

とてもよい



気になる



つらい



かなり
つらい



最も
つらい



お医者さんに
伝えたいこと
聞きたいこと