

私の 症状ノート

監修

服部 信孝 先生

順天堂大学大学院
神経学講座 教授

作成協力
一般社団法人 全国パーキンソン病友の会

「私の症状ノート」について

パーキンソン病は適切な治療を行えば、15年、20年と元気に日常生活を送れる病気です。しかし病気が進む速さには個人差があるので、**「私の症状」を医師に伝えることが、適切に治療するためには大切です。** 受診日の前に症状を記録し、診察の時に主治医に見せて相談しましょう。

ノートを記入した日にちを書いてください。

あてはまる症状に✓を付けてください

お薬を飲んだ時間に○をつけてください

これらの時間帯に○×印や横線を記入してください

特に先生に伝えたい症状などを自由に記入してください

記入日: 年 月 日 「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	<input checked="" type="checkbox"/>	その他	体重減少	<input type="checkbox"/>	姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	<input type="checkbox"/>
	排尿障害	<input type="checkbox"/>		嚥下障害(飲み込みにくい)	<input type="checkbox"/>		体が横に曲がる	<input type="checkbox"/>
	起立性低血圧(立ちくらみ)	<input type="checkbox"/>		体性感覚障害(体や手足の痛み)	<input type="checkbox"/>		首下がり	<input type="checkbox"/>
	発汗障害	<input type="checkbox"/>		声・言葉が出にくくなる	<input checked="" type="checkbox"/>	すくみ足	<input type="checkbox"/>	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	<input type="checkbox"/>	感覚障害	においの障害・味覚障害	<input type="checkbox"/>	他の運動障害	加速歩行(歩くと早足になる)	<input type="checkbox"/>
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	<input type="checkbox"/>		腰痛・筋肉痛	<input type="checkbox"/>		むずむず脚	<input type="checkbox"/>
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	<input type="checkbox"/>		手足の痛み	<input checked="" type="checkbox"/>		目が開きにくい	<input type="checkbox"/>
	アパシー(意欲がなくなる)	<input type="checkbox"/>	痛みを伴う痙攣	<input type="checkbox"/>	手指の変形		<input type="checkbox"/>	
	無感情	<input type="checkbox"/>	4大症状	振戦(ふるえ)	<input type="checkbox"/>		五十肩	<input type="checkbox"/>
	抑うつ	<input type="checkbox"/>		固縮・(筋)強剛(筋肉が固い)	<input type="checkbox"/>		書く文字が小さくなる	<input checked="" type="checkbox"/>
疲労	<input checked="" type="checkbox"/>	寡動・無動(動きにくい)		<input type="checkbox"/>	お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	<input type="checkbox"/>	
		姿勢反射障害(転びやすい)	<input type="checkbox"/>	ジスキネジア		<input type="checkbox"/>		

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)							○					○								○				
動きやすい								—							—							—		
動きにくい										—						—								
動けない							×																	
睡眠	—																							—

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。

朝の起床時にうごけない

夕方からだるくてしんどい

記入日: 年 月 日

「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	
	排尿障害	
	起立性低血圧(立ちくらみ)	
	発汗障害	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	
	アパシー(意欲がなくなる)	
	無感情	
	抑うつ	
	疲労	

その他	体重減少	
	嚥下障害(飲み込み にくい)	
	体性感覚障害(体や 手足の痛み)	
	声・言葉が出にくくなる	
	においの障害・味覚 障害	
感覚障害	腰痛・筋肉痛	
	手足の痛み	
	痛みを伴う痙攣	

4大症状	振戦(ふるえ)	
	固縮・(筋)強剛(筋肉 が固い)	
	寡動・無動(動きにく い)	
	姿勢反射障害(転び やすい)	

姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	
	体が横に曲がる	
	首下がり	
他の運動障害	すくみ足	
	加速歩行(歩くと早足になる)	
	むずむず脚	
	目が開きにくい	
	手指の変形	
	五十肩	
	書く文字が小さくなる	

お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	
	ジスキネジア	

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)																								
動きやすい																								
動きにくい																								
動けない																								
睡眠																								

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。

記入日: 年 月 日

「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	
	排尿障害	
	起立性低血圧(立ちくらみ)	
	発汗障害	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	
	アパシー(意欲がなくなる)	
	無感情	
	抑うつ	
	疲労	

その他	体重減少	
	嚥下障害(飲み込み にくい)	
	体性感覚障害(体や 手足の痛み)	
	声・言葉が出にくくなる	
	においの障害・味覚 障害	
感覚障害	腰痛・筋肉痛	
	手足の痛み	
	痛みを伴う痙攣	

4大症状	振戦(ふるえ)	
	固縮・(筋)強剛(筋肉 が固い)	
	寡動・無動(動きにく い)	
	姿勢反射障害(転び やすい)	

姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	
	体が横に曲がる	
	首下がり	
他の運動障害	すくみ足	
	加速歩行(歩くと早足になる)	
	むずむず脚	
	目が開きにくい	
	手指の変形	
	五十肩	
	書く文字が小さくなる	

お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	
	ジスキネジア	

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)																								
動きやすい																								
動きにくい																								
動けない																								
睡眠																								

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。

記入日: 年 月 日

「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	
	排尿障害	
	起立性低血圧(立ちくらみ)	
	発汗障害	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	
	アパシー(意欲がなくなる)	
	無感情	
	抑うつ	
	疲労	

その他	体重減少	
	嚥下障害(飲み込み にくい)	
	体性感覚障害(体や 手足の痛み)	
	声・言葉が出にくくなる	
	においの障害・味覚 障害	
感覚障害	腰痛・筋肉痛	
	手足の痛み	
	痛みを伴う痙攣	

4大症状	振戦(ふるえ)	
	固縮・(筋)強剛(筋肉 が固い)	
	寡動・無動(動きにく い)	
	姿勢反射障害(転び やすい)	

姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	
	体が横に曲がる	
	首下がり	
他の運動障害	すくみ足	
	加速歩行(歩くと早足になる)	
	むずむず脚	
	目が開きにくい	
	手指の変形	
	五十肩	
	書く文字が小さくなる	

お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	
	ジスキネジア	

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)																								
動きやすい																								
動きにくい																								
動けない																								
睡眠																								

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。

記入日: 年 月 日

「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	
	排尿障害	
	起立性低血圧(立ちくらみ)	
	発汗障害	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	
	アパシー(意欲がなくなる)	
	無感情	
	抑うつ	
	疲労	

その他	体重減少	
	嚥下障害(飲み込み にくい)	
	体性感覚障害(体や 手足の痛み)	
	声・言葉が出にくくなる	
	においの障害・味覚 障害	
感覚障害	腰痛・筋肉痛	
	手足の痛み	
	痛みを伴う痙攣	

4大症状	振戦(ふるえ)	
	固縮・(筋)強剛(筋肉 が固い)	
	寡動・無動(動きにく い)	
	姿勢反射障害(転び やすい)	

姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	
	体が横に曲がる	
	首下がり	
他の運動障害	すくみ足	
	加速歩行(歩くと早足になる)	
	むずむず脚	
	目が開きにくい	
	手指の変形	
	五十肩	
	書く文字が小さくなる	

お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	
	ジスキネジア	

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)																								
動きやすい																								
動きにくい																								
動けない																								
睡眠																								

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。

記入日: 年 月 日

「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	
	排尿障害	
	起立性低血圧(立ちくらみ)	
	発汗障害	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	
	アパシー(意欲がなくなる)	
	無感情	
	抑うつ	
	疲労	

その他	体重減少	
	嚥下障害(飲み込み にくい)	
	体性感覚障害(体や 手足の痛み)	
	声・言葉が出にくくなる	
	においの障害・味覚 障害	
感覚障害	腰痛・筋肉痛	
	手足の痛み	
	痛みを伴う痙攣	

4大症状	振戦(ふるえ)	
	固縮・(筋)強剛(筋肉 が固い)	
	寡動・無動(動きにく い)	
	姿勢反射障害(転び やすい)	

姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	
	体が横に曲がる	
	首下がり	
他の運動障害	すくみ足	
	加速歩行(歩くと早足になる)	
	むずむず脚	
	目が開きにくい	
	手指の変形	
	五十肩	
	書く文字が小さくなる	

お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	
	ジスキネジア	

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)																								
動きやすい																								
動きにくい																								
動けない																								
睡眠																								

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。

記入日: 年 月 日

「私の症状ノート」最近の症状

自律神経症状	便秘	
	排尿障害	
	起立性低血圧(立ちくらみ)	
	発汗障害	
精神症状・睡眠症状	睡眠の障害(夜に眠れない)	
	覚醒障害(昼間に強い眠気、急に眠ってしまう)	
	強いこだわり・同じことを繰り返してしまう	
	アパシー(意欲がなくなる)	
	無感情	
	抑うつ	
	疲労	

その他	体重減少	
	嚥下障害(飲み込み にくい)	
	体性感覚障害(体や 手足の痛み)	
	声・言葉が出にくくなる	
	においの障害・味覚 障害	
感覚障害	腰痛・筋肉痛	
	手足の痛み	
	痛みを伴う痙攣	

4大症状	振戦(ふるえ)	
	固縮・(筋)強剛(筋肉 が固い)	
	寡動・無動(動きにく い)	
	姿勢反射障害(転び やすい)	

姿勢障害	前かがみ・腰曲がり	
	体が横に曲がる	
	首下がり	
他の運動障害	すくみ足	
	加速歩行(歩くと早足になる)	
	むずむず脚	
	目が開きにくい	
	手指の変形	
	五十肩	
	書く文字が小さくなる	

お薬に伴う症状	幻覚(幻視・幻聴)	
	ジスキネジア	

● 症状のある時間を記入してください。

	午前												午後											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
お薬の服用 (時間帯)																								
動きやすい																								
動きにくい																								
動けない																								
睡眠																								

特に先生に伝えたい症状や、聞きたいこと、気になる変化などについて自由に書いてください。