排尿日記

いつ"もれる"のか、わからないと常に不安がつきまといます。自分の身体のリズムや排尿パターンを知ることで、行動予定もたてやすくなります。また、医師に相談するときも、診断の参考になりますので、ぜひお持ちください。

●記入例　＊わからない場合は目安のわかる表現で

排尿回数	時　間	食　事	水分量	症状の変化・尿量など
-	12：50	ランチ	150 cc	
もれ1	14：20		- cc	100cc(*)/咳をした
2	15：30	コーヒー	200 cc	150cc
	：		cc	

●気づいたこと、いつもと変わったこと（体調や天気など）があれば、メモしておくとよいでしょう。
●何時頃、どのくらいの尿が出たかなどを記入します。（尿の回数、尿の量で膀胱の様子がわかります。）
●尿が出た時どんな症状であったか、どのいくらいのもれがあったかなどを記入します。
（どんなときにもれるのかで尿失禁のタイプがわかります。）
●できるだけきちんと計りなどで計ることが大切です。（尿量＝吸収したパッドの重さーパッドの重さ）
※100g＝約100cc

年　月　日　月 火 水 木 金 土 日

天気　　気温　　℃

排尿回数	時　間	食　事	水分量	症状の変化・尿量など
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	

食事の内容	
朝食	
昼食	
間食	
夕食	
他	

年　月　日　月 火 水 木 金 土 日

天気　　気温　　℃

排尿回数	時　間	食　事	水分量	症状の変化・尿量など
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	
	：		cc	

食事の内容	
朝食	
昼食	
間食	
夕食	
他	

山折り