

ME/CFS 日記 1 (微熱・疲労・睡眠記録表)

体温にはリズムがあります。午後4時頃が最も高く、寝る前には下がってゆき、朝、起きた時が一番低いというリズムです。

体温のリズムが整う様に生活を工夫します。特に、寝る前に体温がきちんと下がる様にします。

微熱が続いている人へ：

体温が高いということは、あなたの体は普段より多くのエネルギーを消費していることを表しています。つまり疲れやすいです。高体温が続いている間は、日常生活のペースを落としましょう。

体温と倦怠感の関係をよく観察して、何度以上で倦怠感が増すのか理解しましょう（例えば、37.2℃を越えると急に倦怠感が強くなる人は、37.2℃が、今の自分の警告ライン。37.2℃にならない様な生活を心がけます。

急に高温になる場合、多くは理由があります。その理由に気づいていないだけかもしれません。記録をつけることで、今の自分には何が無理（倦怠感が強くなる様な体温上昇を生じる）なのかを、よく理解しましょう。

多いのは、口論、緊張、物事に集中する、外出する、運動するなどです。この様なことをしている最中、もしくは数時間後に、体温が急に高くなる様であれば、今のあなたは、それを控える、もしくはこまめにする必要があることを理解しましょう。

体温が高い時は、横になって目を閉じましょう。寝る必要はありません。とにかく目を閉じましょう。

深い睡眠が取れないと、朝の体温は下がりません。しっかり眠れる工夫をしましょう。数日間で良いので、ページの一番最後の睡眠日誌も合わせて記入してください。

お名前 _____

最終月経 _____ 月 _____ 日から始まった。

体温の記録表(微熱日記)

できれば腋の下でなく、舌の下の体温を測ってください。

(腋窩温、口腔温)

日付 仕事/休み 時間(時)	月 日				月 日				月 日				月 日				月 日				月 日							
	仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み		仕事・休み							
	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20	8	12	16	20
38.5																												
(1) 体温																												
38																												
37.5																												
37																												
36.5																												
36																												

(2) 倦怠感(最も強いだるさを10点、ないときを0点とした時の、今の点数)

10																								
5																								
0																								

(3) 出来事

--	--	--	--	--	--	--	--

(4) 気づいたこと、工夫したこと

--	--	--	--	--	--	--	--



睡眠日誌

Suimin.net スイミンネット すこやかな眠りのために…

睡眠状態を記録し、受診時に医師に見せてください。(眠る前にその日の日中の状態を、次の朝に夜の睡眠の状態を記入)

お名前： _____

	12	14	16	午後 18	20	22	(深夜) 24	2	4	午前 6	8	10	12
月日 ()	自由記入欄												
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													

	12	14	16	午後 18	20	22	(深夜) 24	2	4	午前 6	8	10	12
月日 ()	自由記入欄												
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													
月日 ()													

記入例

	12	14	16	午後 18	20	22	(深夜) 24	2	4	午前 6	8	10	12
月日 ()	自由記入欄												
		←→				夕飯で晚酌	✕			3回トイレに起きた			←→

眠っていた(塗りつぶし)
 床に着いたけれども目がさめていた(斜線)
 強い眠気(矢印)
 睡眠薬を服用(ハッ印)

※自由記入欄には、睡眠について気が付いたことを記入 (例) 夜間に目覚めた回数、朝起きたときの気分、昼の眠気、など