

真性多血症  
患者さん用

# 症状チェックシート

監修 ● 順天堂大学 医学部 血液内科 小松 則夫 先生

ここ1週間のことを思い出して「すごく ある」「ある」「ない」のいずれかに○をしてください。  
「体重減少」については、ここ半年のことを思い出して「すごく 減った」「減った」「減っていない」の  
いずれかに○をしてください。

記入日： 月 日

特徴的な10症状		○をしてください
発現率 73%	 <b>だるさ (倦怠感)</b> 例え ば ● 少し動くと、すぐ休憩が必要になる ● 疲れやすいと感じる	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 55%	 <b>かゆみ (そう痒感)</b> 例え ば ● お風呂に入ると、痒みや痛みが強くなる	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 45%	 <b>寝汗</b> 例え ば ● 睡眠中、下着やパジャマ、シーツを交換するほど汗をかく	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 36%	 <b>集中力の低下</b> 例え ば ● 集中して、本や新聞を読むことができない	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 35%	 <b>お腹の不快感 (腹部不快感)</b> 例え ば ● お腹がはった感じ ● お腹が押えられるような感じ	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 24%	 <b>やる気の低下 (活動性の低下)</b> 例え ば ● 仕事、趣味、人付き合いなどが、思うようにできない	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 23%	 <b>骨の痛み (骨痛)</b> 例え ば ● 骨痛のため、就寝中に目が覚める ● 安静にしていても、骨が痛い	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 22%	 <b>すぐ満腹になる (早期満腹感)</b> 例え ば ● 食事の量が、前より減少している ● 食欲が低下している	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
発現率 12%	 <b>体重減少</b> 例え ば ● 体重が減った ● 洋服のサイズが合わなくなった	<input type="radio"/> すごく 減った <input type="radio"/> 減った <input type="radio"/> 減っていない
発現率 5%	 <b>発熱</b> 例え ば ● 体が熱っぽい ● 熱がある感じがする	<input type="radio"/> すごく ある <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない

Mesa R et al. BMC Cancer 2016; 16: 167. より作成

いずれかの症状がある場合は、このチェックシートを主治医に渡して、相談してみましょう。