

症状の「時間の経過」がわかる「具体的」な情報がポイント!

自分の症状を上手に説明するために 病院に行く前のチェックリスト



症状を時間の流れで整理した記録

熱、痛み、皮疹、息切れなどの症状がそれぞれ「いつからどの部位に始まったか」「どんな時に出るか」「どのくらい続くか」をメモしましょう。カレンダーへのメモや、スマホの写真・動画による症状の記録もあると◎



生活の中での「困り具合」を具体的にメモ

体の「どこが・どのように痛いのか」、そのせいで「何ができないのか」も整理しておきましょう。「両手の指がじんじんしびれて、蛇口がひねれない」といった具体的な説明が診断の鍵になることも。



今までの検査結果

レントゲン、エコー、CT、MRI などの画像診断や、尿・血液の検査結果、定期健康診断の結果もあれば持参しましょう。



薬の服用状況

現在や過去にどんな薬をどの程度飲んでいるかの情報も、適切な診断には欠かせません。おくすり手帳も忘れずに!