

日付：_____ 起きた時刻：_____ 寝た時刻：_____

時刻	飲んだもの・量	トイレ	もれ	尿意の強さ	メモ
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	
：				弱・中・強	

夜間（寝てから朝まで）にトイレで起きた回数：_____回

パッド・ナプキンを取り替えた回数：_____回

書き方：トイレ・もれの欄は○を付けるだけで構いません。量が計れる場合は目安（少・中・多）でも十分です。2～3日分をつけて受診時に持参すると、診療の助けになるとされています。 pelvicfloor.jp