1日目　4 月 15 日（ 水 ）

起きてから寝るまで

記入しなくて OK

時間	排尿（○印）	尿量（mL）	切迫感※（○印）	もれ（○印）	備考（水分を摂った量についても記入してください。7ページ参照）
AM PM 7 時 15 分	○	250 mL			牛乳 200m l
AM PM 11 時 20 分	○	180 mL			ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽﾞ 150m l
AM PM 12 時 30 分		mL			麦茶 100m l　味噌汁 1 杯
AM PM 3 時 50 分	○	120 mL			ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ 200m l
AM PM 4 時 30 分		mL		○	下着に少量
AM PM 6 時 30 分		mL			麦茶 200m l
AM PM 7 時 30 分	○	220 mL			
AM PM 8 時 30 分	○	50 mL			
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分		mL			
AM PM		mL			
AM PM		mL			
AM PM 時 分		mL			
合計	排尿 5 回	尿量 820 mL	切迫感※ 回	もれ 回	

日中おもらししたら ○を記入

水分摂取量はだいたいの量で OK
何を飲んだか（お茶、牛乳等）は
必ず記載してください

日中の排尿回数

尿量の合計

※切迫感：急にオシッコがしたくなりがまんできない感じ

必ず記載を！

起床時間	就寝時間	翌日の起床時間
AM PM 時 分	AM PM 9 時 30 分	AM PM 時 分

寝ている間

夜排尿できれば
ここに記載

時間	排尿（○印）	尿量（mL）	切迫感※（○印）	もれ（○印）	備考（水分を摂った量についても記入してください。7ページ参照）
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分					
AM PM 時 分					
AM PM 時 分					
AM PM 時 分					
AM PM 時 分		mL			
AM PM 時 分		200 g mL			
AM PM 7 時 20 分		150 mL			
合計	排尿 回	尿量 mL	切迫感		

夜間のおねしょ量を上段に
おむつを計測して記入してください
（オムツ総重量−未使用おむつ重量）

朝イチの排尿量を下段に
注）2 日連続で記入する場合
翌日の最初の尿量と
同じになります

★寝る前 2 時間は水分摂取を控えましょう★

◆夕飯での味の濃い食事、味噌汁等の汁ものは避けましょう
◆果物も日中にとるようにし、夜は避けましょう
◆高タンパクの飲み物は利尿作用があるので、寝る前に牛乳を飲むことも避けてください