シムジア®を投与中の関節リウマチ患者さんのための

投薬手帳

監修：竹内 勤 先生（埼玉医科大学 学長／慶應義塾大学 名誉教授）

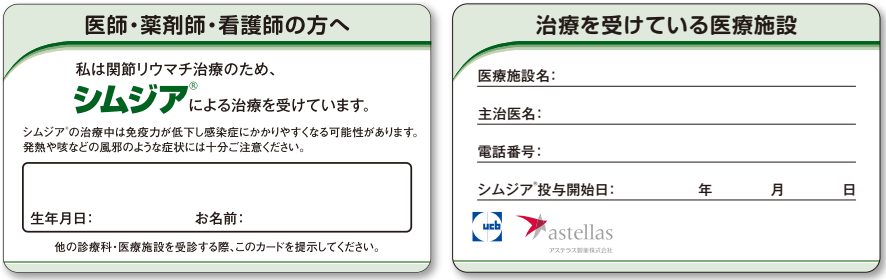
監修者の所属・役職は2024年9月時点の情報です。

はじめに

シムジア®は、関節リウマチの治療に用いられる注射薬で、皮下（皮膚の下）に注射します。シムジア®による治療を受けていただく際には、副作用にも注意が必要です。副作用を予防し、安全に正しくシムジア®の投与を続けていくためには、患者さんご自身による体調管理や副作用のチェックが大切です。また、体の状態を定期的に記入することで、関節リウマチと季節・時間・天候・日常生活、あるいは治療と関節リウマチに伴って起こるさまざまな症状のかかわりを知ることができます。

投薬手帳に、注射の記録と体調の変化を記入していただくようお願いします。そして、診察の際には、この手帳を主治医に提示していただき、治療経過を共有するようにしましょう。
また、他の診療科や医療施設を受診する際には、医師にこの手帳を提示し、シムジア®を投与中であることを伝えてください。

シムジア®による治療を受けている関節リウマチ患者さん向けに「投薬提示カード」をご用意しております。（投薬提示カードのイメージ）



「投薬提示カード」はもしものときにも役立ちます。
お財布に入れるなど、携帯しておくように心がけましょう。

治療目標を決めましょう

関節リウマチの治療を前向きに続けるために、主治医と相談し、治療目標を決めましょう。
関節リウマチによって、日常生活で困難になっていることなど、具体的な治療目標を記入しましょう。

治療目標

記入年月日　　年　　月　　日（　　）		目標達成年月
目標1		
目標2		
目標3		
目標4		
目標5		

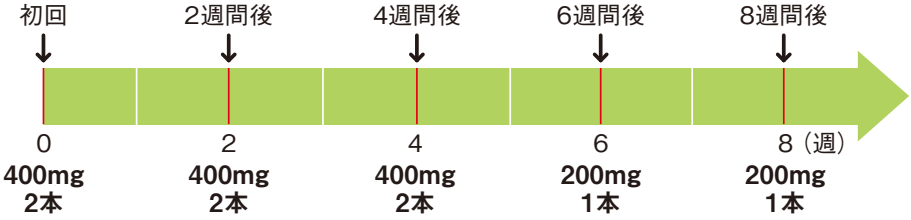
シムジア®とは

シムジア®は、関節リウマチの治療に用いられるTNFα阻害薬（ティー・エヌ・エフ・アルファそがいやく）で、異常に増加したTNFαのはたらきを抑え、関節の炎症や破壊を防ぎます。

※TNFαは、関節の炎症や痛み・腫れ、そして関節破壊を引き起こす代表的な物質だといわれています。

シムジア®の投与のしかた

初回から4週目までは、2週間に1回400mg（注射器2本）を投与し、6週目以降は、2週間に1回200mg（注射器1本）を投与します。



症状が安定してきたら、主治医の判断によって、4週間に1回400mg（注射器2本）に変更することも可能です。

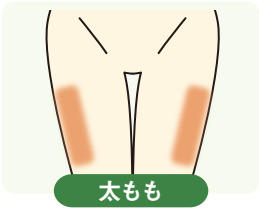
シムジア®の投与部位

シムジア®は、お腹か太ももに皮下注射します。ご家族の方が注射される場合は、上腕部（二の腕）にも注射できます。

一度に2本注射する場合は、1本目と2本目の注射箇所は少なくとも3cm離してください。

前回とは違う部位に注射してください。

おへその周囲（約5cm）は避けてください。



ご家族の方が注射される場合

上腕部（二の腕）の皮下脂肪が少ない（やせている）方は、皮膚をつまみやすいお腹、太ももに注射してください。

シムジア®とは（投与中に注意すること）

シムジア®を投与中は、次のような点に注意してください。

- 感染症を防ぐため、日頃からうがいや手洗いを行い、規則正しい生活を心がけてください。
- 予防接種を受ける場合には、事前に必ず主治医に相談してください。
- 妊娠していることがわかった場合には、すぐに主治医に相談してください。

シムジア®を投与中に、次のような症状があらわれた場合は、すみやかに主治医、看護師または薬剤師に相談してください。

- 鼻水、くしゃみ、鼻づまり、頭痛、寒け、食欲がない
- 全身がだるい、皮膚や白目が黄みがかっている
- のどが赤い、のどの腫れ、のどの痛み
- 痛みを伴う発疹
- 発熱、震え、発汗
- せき、痰、息苦しさ
- 体重が減った
- 視力の低下、物が二重に見える、眼球が震える、目の痛みなどの目の症状
- 注射部位の異常（赤み、腫れ、痛み、かゆみ、出血）

シムジア®とは（シムジア®でみられる副作用）

シムジア®による治療を受けていただく際には、副作用にも注意が必要です。
これまでの臨床試験から、以下の副作用が報告されています。

国内の臨床試験で頻度の高かった副作用

鼻咽頭炎、上気道感染

鼻やのどに炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを主症状とし、ときにのどの痛みを伴います。頭痛、倦怠感、寒け、食欲不振などの軽い全身症状もみられます。

咽頭炎

ウイルスや細菌の感染により咽頭粘膜に炎症を起こし、のどが赤く腫れ、痛みがみられます。

気管支炎

ウイルス感染により気管支粘膜に炎症を起こし、せきや痰がみられます。

帯状疱疹

水痘・帯状疱疹ウイルスによる皮膚の感染症で、痛みを伴う発疹がみられます。

肝機能異常

肝臓の機能が障害され、肝機能検査値が上昇します。

国内または海外で確認されている重大な副作用

敗血症、肺炎などの重篤な感染症

シムジア®のようなTNFαのはたらきを抑える治療を受けると、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなることがあります。敗血症（感染が血液の流れによって全身に広がった状態で、発熱、寒け、震え、発汗などがみられる）や肺炎（せき、痰、発熱、寒け、息苦しさなどがみられる）などの重篤な感染症があらわれることがあります。

結核

結核菌による肺の炎症で、過去に結核を患ったことのある患者さんでは、再び症状があらわれるおそれがあります。せき、痰、発熱、体重減少などがみられます。

重篤なアレルギー反応

アナフィラキシーと呼ばれる急激で強いアレルギー反応（呼吸困難、血圧低下、意識消失）があらわれることがあります。

脱髄疾患

神経線維の一部が破壊される疾患で、新たに発症もしくは悪化することがあります。代表的な疾患に多発性硬化症があります。多発性硬化症では、視力障害（視力の低下、物が二重に見える、眼球が震える、目の痛み）、しびれ、歩行障害がみられます。

重篤な血液障害（汎血球減少、血小板減少、白血球減少、顆粒球減少など）

血液中の赤血球、白血球、血小板などが減少することがあります。

抗dsDNA抗体の陽性化を伴うループス様症候群

自分の体に対する抗体があらわれ、関節痛、筋肉痛、皮疹などの症状があらわれることがあります。

間質性肺炎

肺炎のなかでも肺胞間質に起こる肺炎で、発熱、空咳、動いた後の息切れなどがみられます。

**これらの症状があらわれた場合は、
すみやかに主治医、看護師または薬剤師に
相談してください。**

薬の記録をつけましょう

安全に関節リウマチの治療を続けるためには、正しく薬を服用することが大切です。
関節リウマチ以外の治療のために、他の医療機関を受診するときには、この投薬手帳を持参し、担当医師にご相談ください。

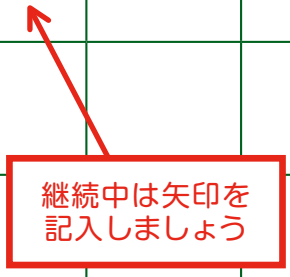
【記入例】

薬の名前を記入しましょう

	薬の名前	4月1日（火）	4月15日（火）	4月19日（土）
注射	○○○○○	2本	→	→
内服	△△△△△	6カプセル／週	→	→
	□□□□□	1錠／日	→	→

服用した1日（1週）あたりの量を記入しましょう

5月3日（土）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
1本					
→					



薬の記録

	薬の名前	月　日 （　　）	月　日 （　　）	月　日 （　　）
注射				
内服				

月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)

薬の記録

	薬の名前	月　日 （　　）	月　日 （　　）	月　日 （　　）
注射				
内服				

月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)	月　日 (　　)

注射の記録

シムジア®の投与スケジュール

初回 月　日(　)	1回400mg(注射器2本)
2週間後 月　日(　)	1回400mg(注射器2本)
4週間後 月　日(　)	1回400mg(注射器2本)
6週間後 月　日(　)～	2週間に1回、＿＿＿曜日 1回200mg(注射器1本)
投与スケジュールに変更がある場合、下記にご記入ください。	
月　日(　)～	＿＿＿週間に1回、＿＿＿曜日 1回　200mg　400mg (注射器　1本　2本　)
月　日(　)～	＿＿＿週間に1回、＿＿＿曜日 1回　200mg　400mg (注射器　1本　2本　)

注射した日は注射の記録を必ず記入しましょう。

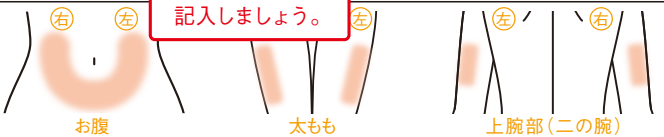
注射の記録【記入例】

注射日	1 月 7 日（月） 体温 36.5 ℃
注射部位 注射した箇所を○で囲む	 注射した箇所を○で囲みます。 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日付	体調の変化や気になる症状	体温
1/15（火）	少し疲れたので、横になって休んだ。	

注射前に、体温を測りましょう。

体調の変化や気になる症状を記入しましょう。

注射日	月 体温 ℃
注射部位 注射した箇所を○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日付	体調の変化や気になる症状	体温

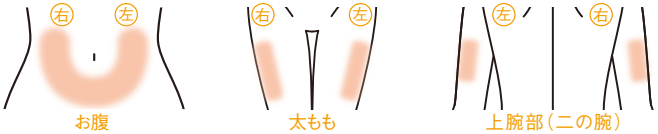
日付	体調の変化や気になる症状	体温

次回の診察日に主治医に聞きたいことなど、覚え書きに活用してください。

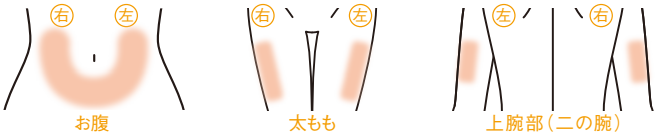
覚え書き

1/17（木）来月の旅行について先生に相談すること。

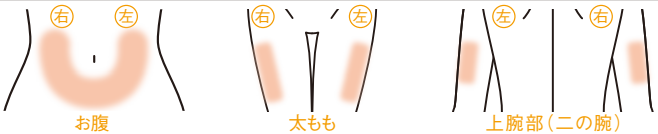
注射の記録

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

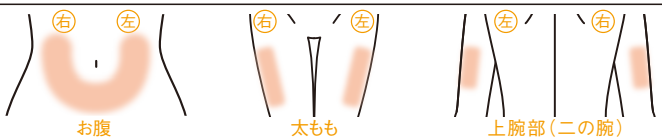
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

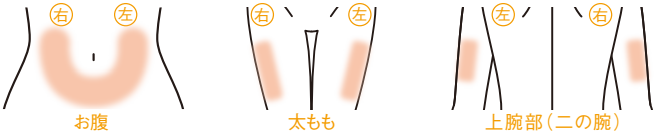
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

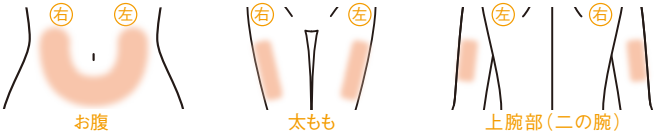
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

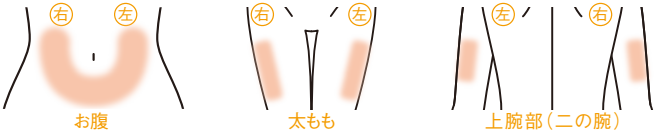
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

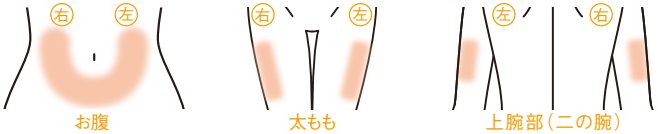
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

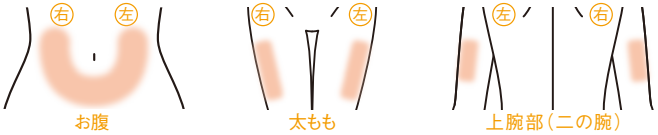
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

覚え書き

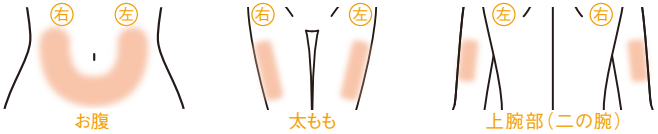
注射の記録

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

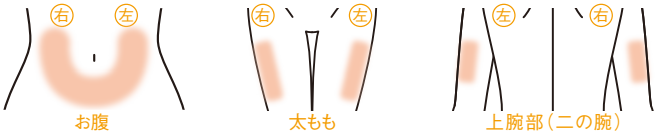
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

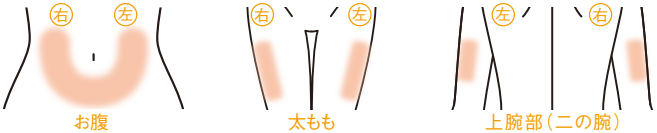
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

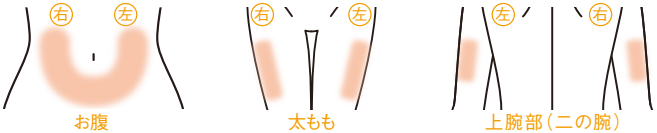
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

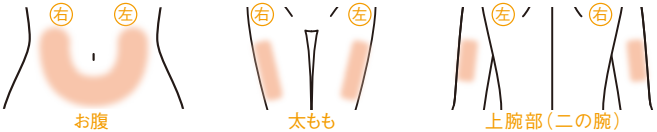
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

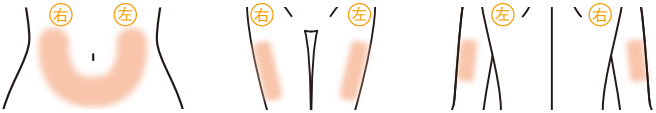
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

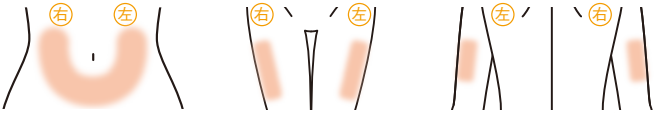
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

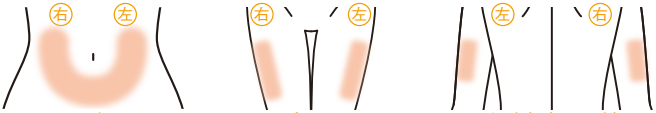
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

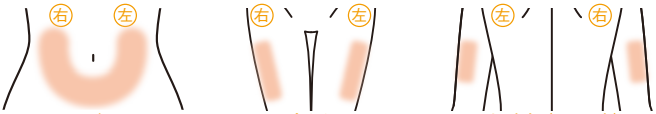
覚え書き

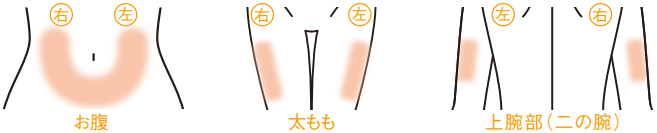
注射の記録

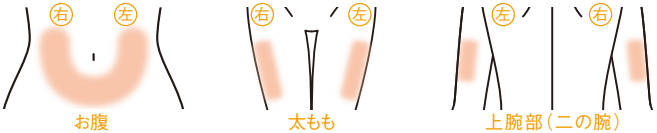
注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

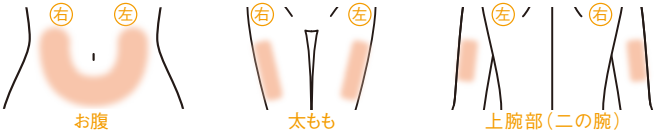
注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

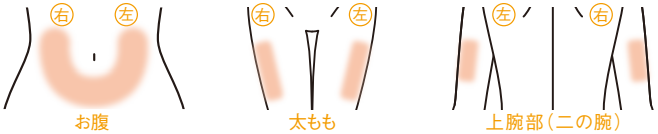
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

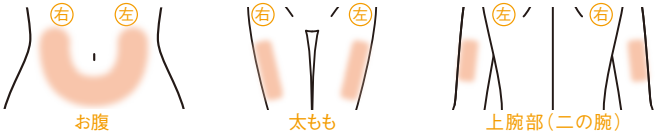
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

覚え書き

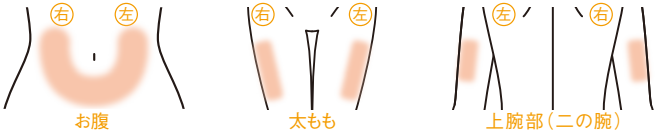
注射の記録

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

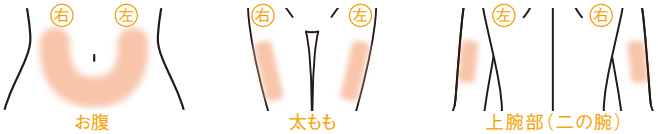
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

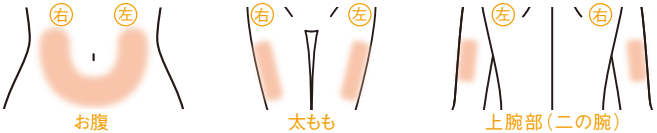
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

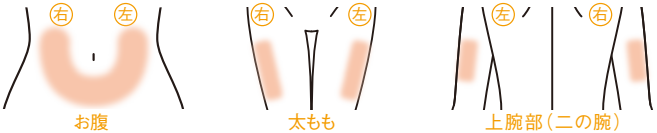
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

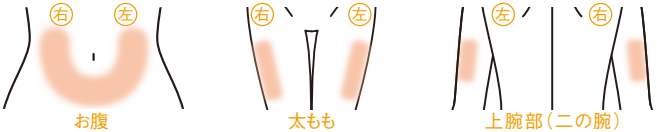
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

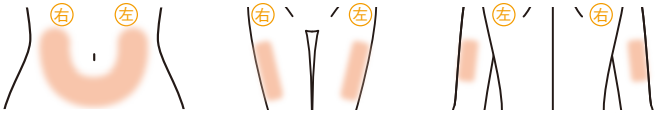
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

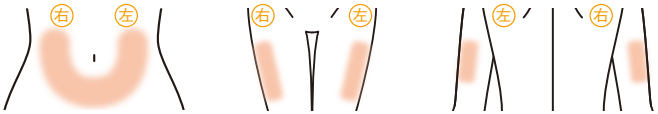
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

覚え書き

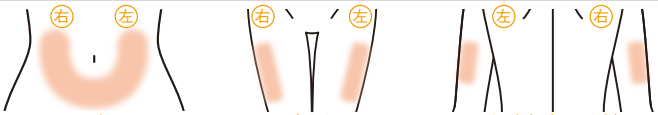
注射の記録

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

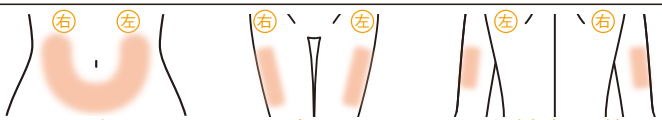
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

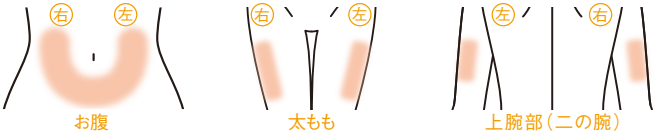
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

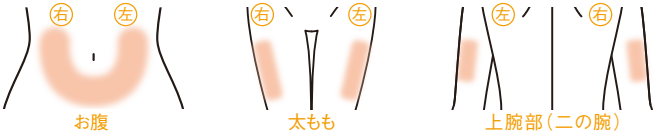
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

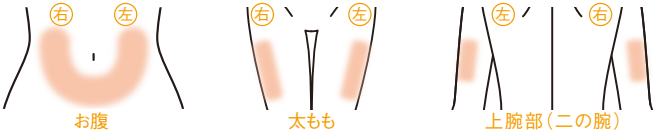
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

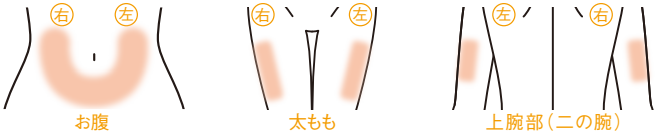
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

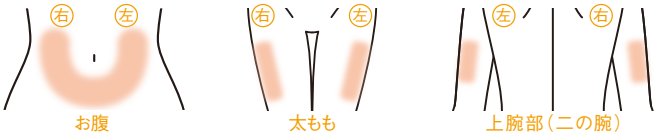
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

覚え書き

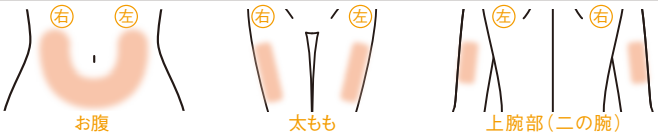
注射の記録

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

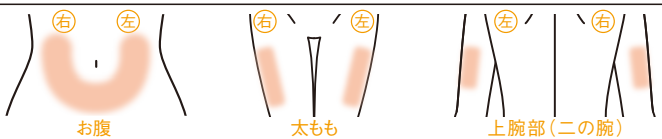
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

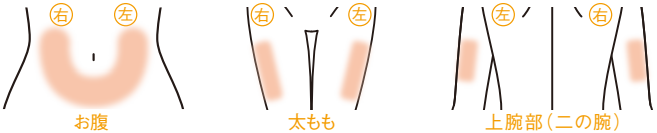
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

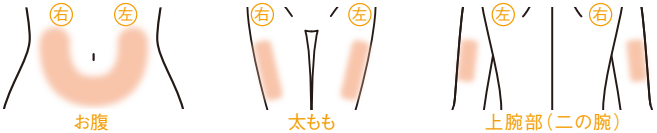
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

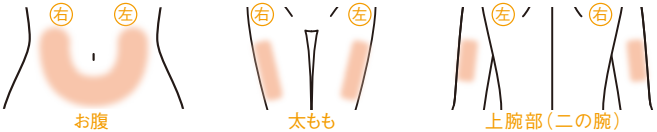
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。

日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

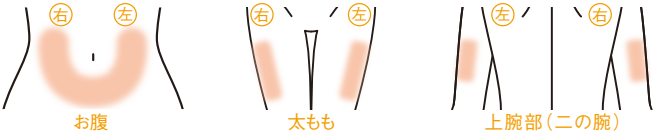
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

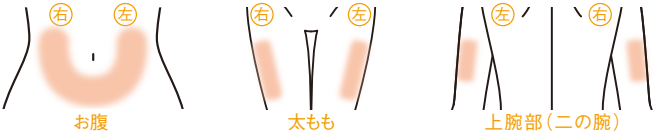
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

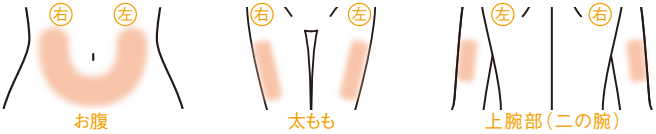
注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

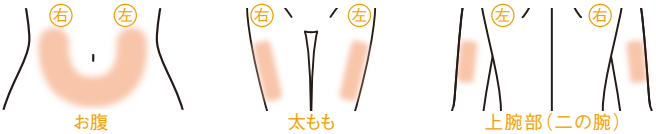
覚え書き

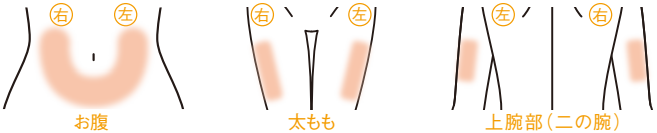
注射の記録

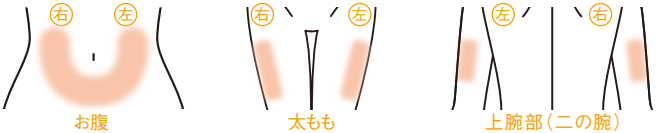
注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

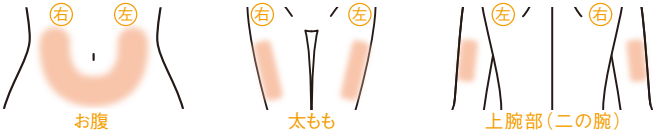
注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　日（　）　体温　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

注射日	月　　日（　　）　体温　　℃	
注射部位 注射した箇所を ○で囲む	 一度に2本を注射した場合は、1本目を注射した箇所に①、2本目を注射した箇所に②、と記入しましょう。	
日　付	体調の変化や気になる症状	体　温

覚え書き

関節の腫れ・痛み、体調の記録をつけましょう

腫れと痛みの数と場所を記入しましょう

天気を記入しましょう

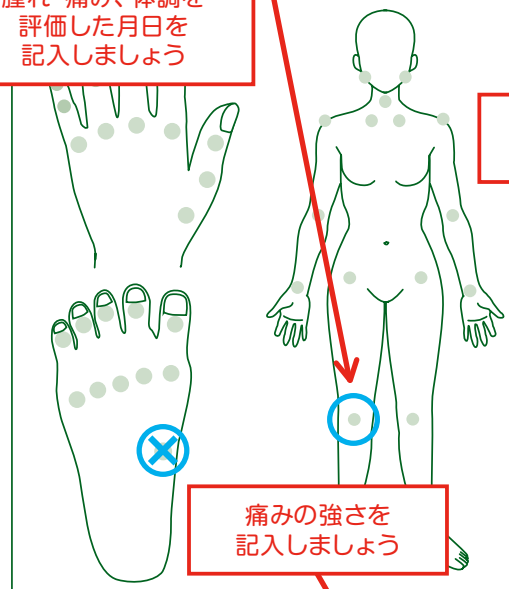
体温を記入しましょう

【記入例】

日付	4 月 / 日(火)	天気	晴れ	体温	37.2 ℃
関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○： 2 ヵ所 ×： 3 ヵ所		朝のこわばりの持続時間		時間 30 分

腫れ・痛み、体調を評価した月日を記入しましょう

朝のこわばりが続いた時間を記入しましょう



痛みの強さを記入しましょう

体調を記入しましょう

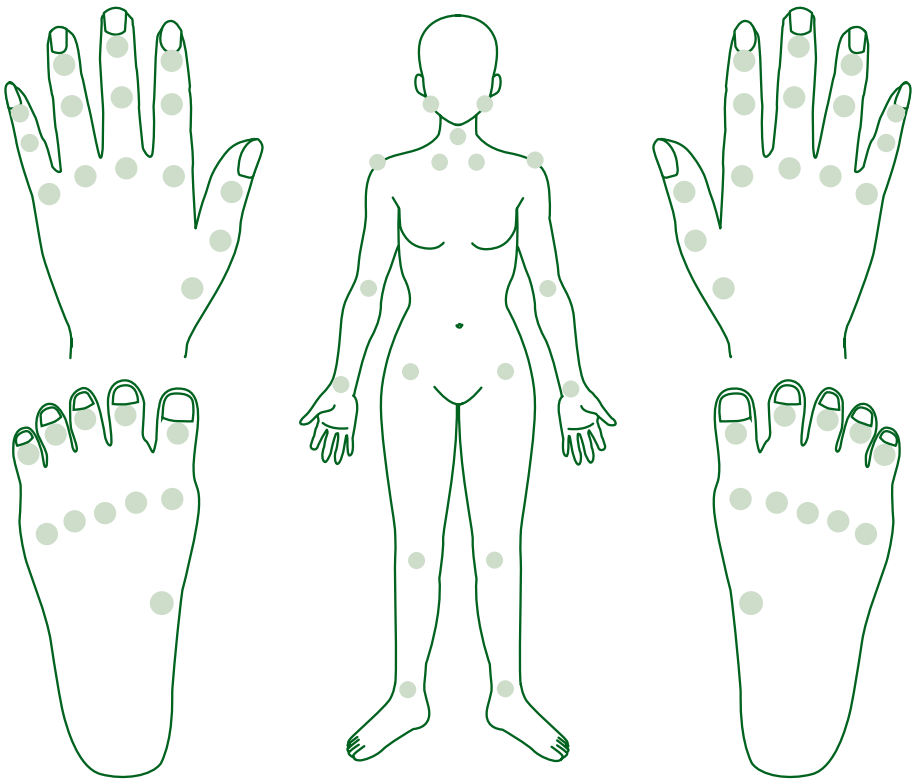
痛みの強さは？	痛みなし 0	最も強い痛み 100
体調は？	良い 0	悪い 100
気付いたこと	体が軽くなった。 頭がスッキリした。	

何か気付いたことや気になることがあれば記入しましょう

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：　カ所 ×：　カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

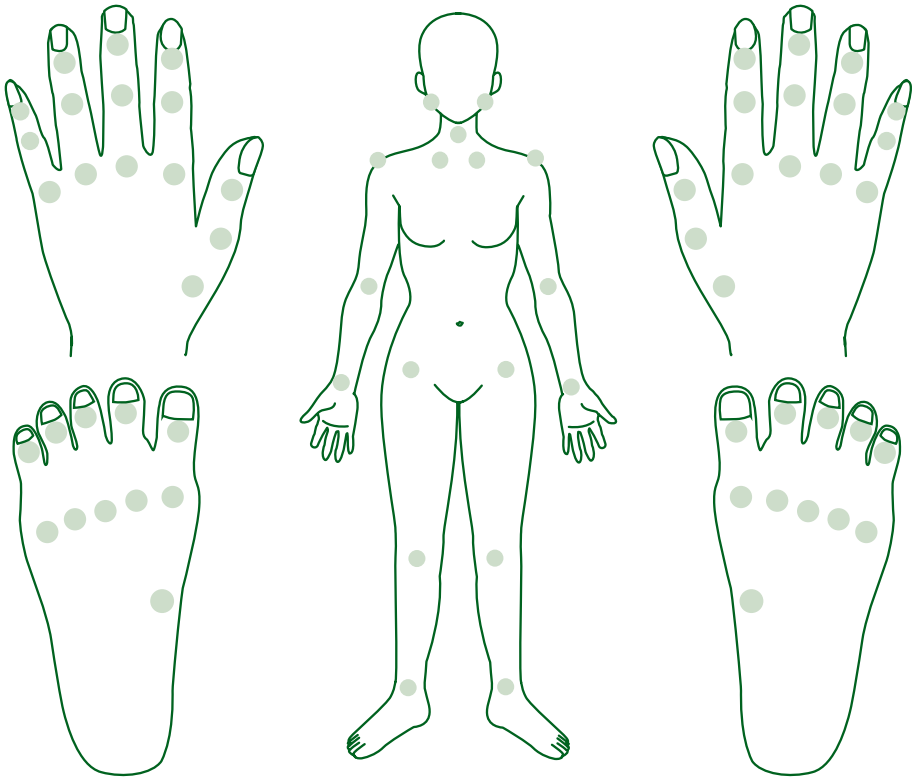
体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：＿＿＿＿カ所 ×：＿＿＿＿カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

気付いたこと

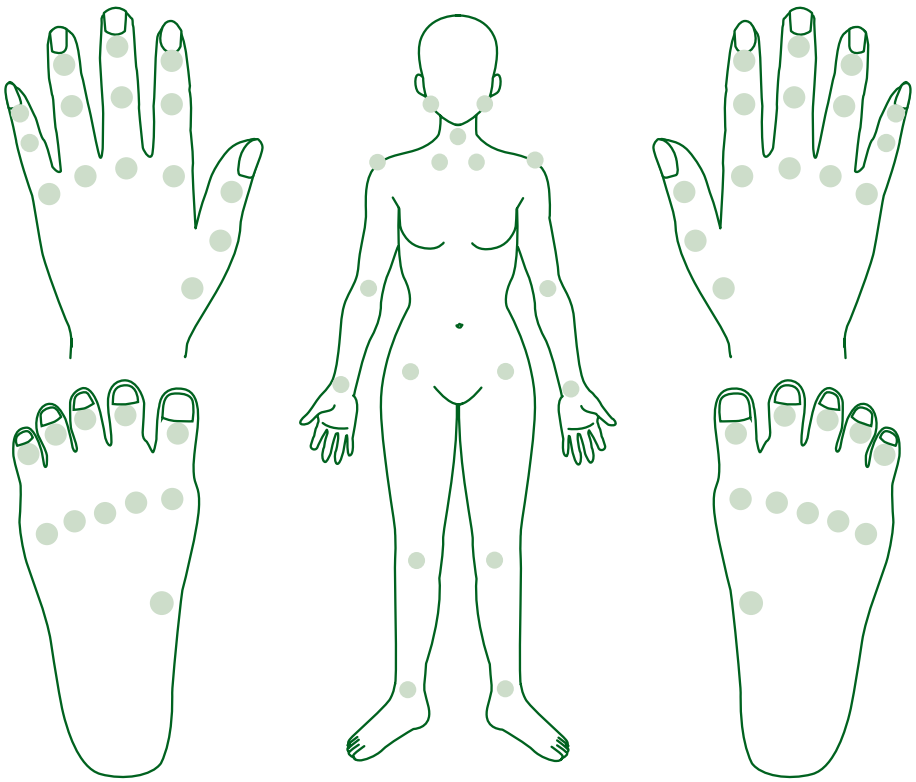
日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間

時間　分



痛みの強さは？

痛みなし 0 ——— 最も強い痛み 100

体調は？

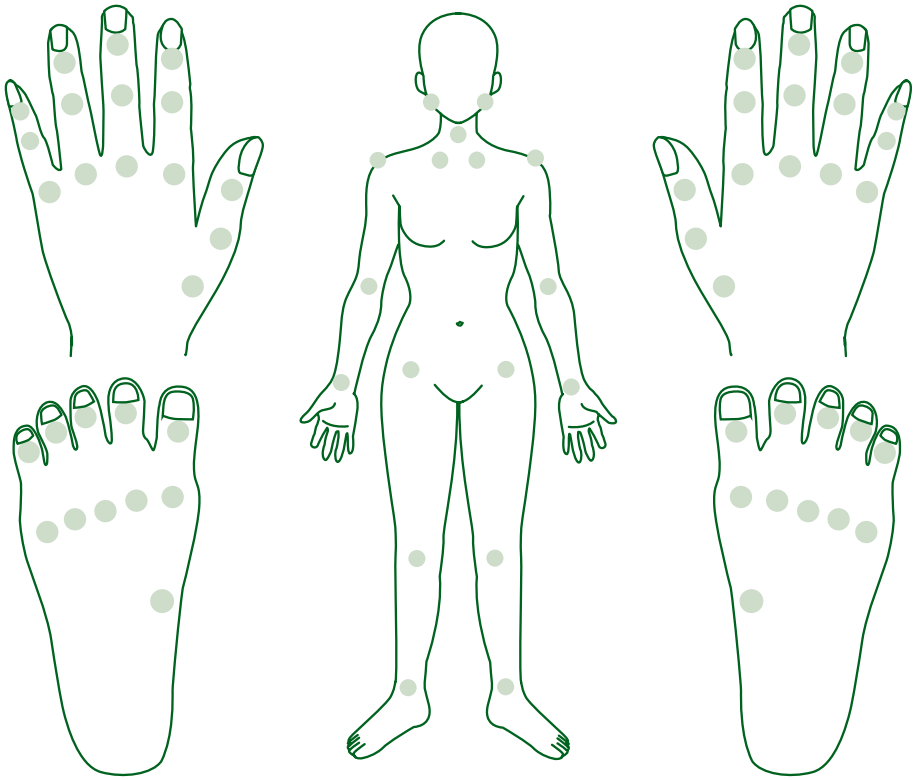
良い 0 ——— 悪い 100

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：　カ所 ×：　カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

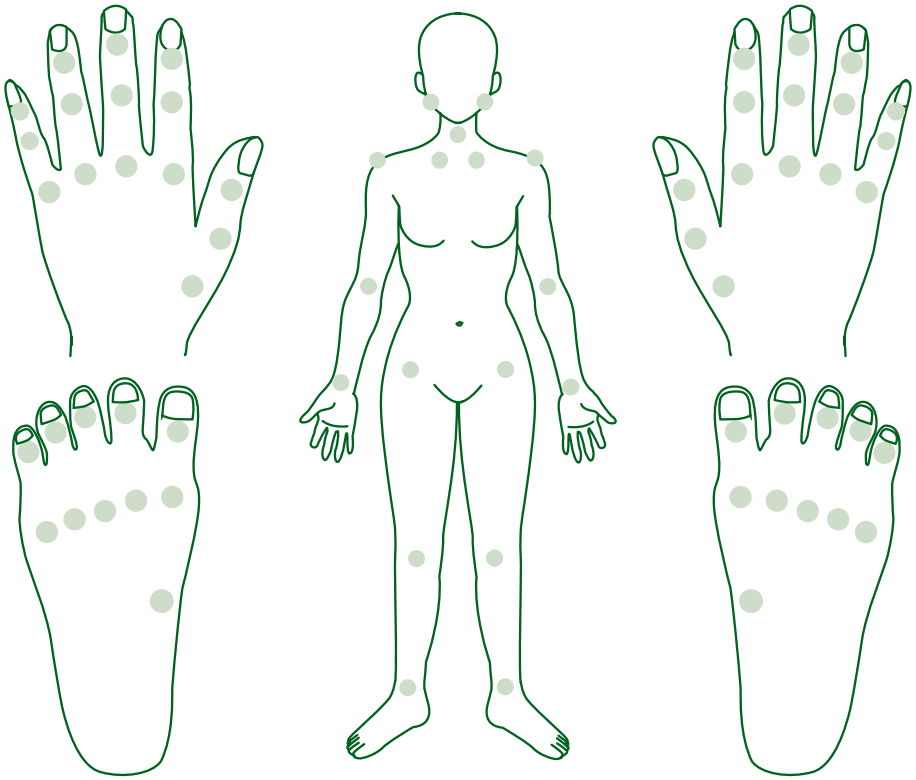
気付いたこと

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間　時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ― 100 最も強い痛み

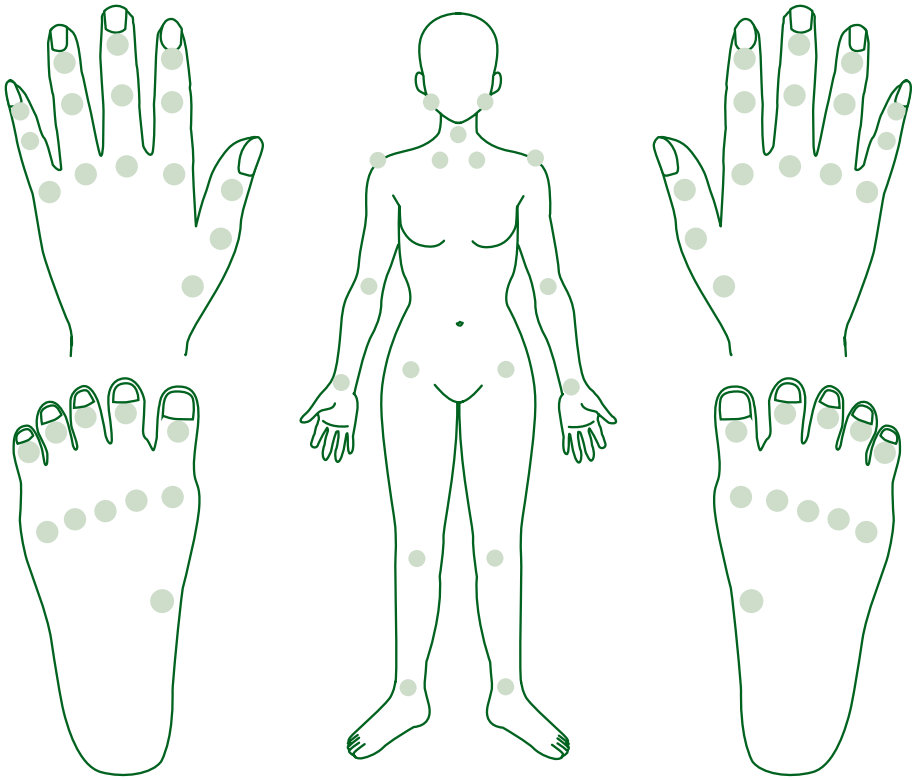
体調は？　良い 0 ― 100 悪い

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：　カ所 ×：　カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

気付いたこと

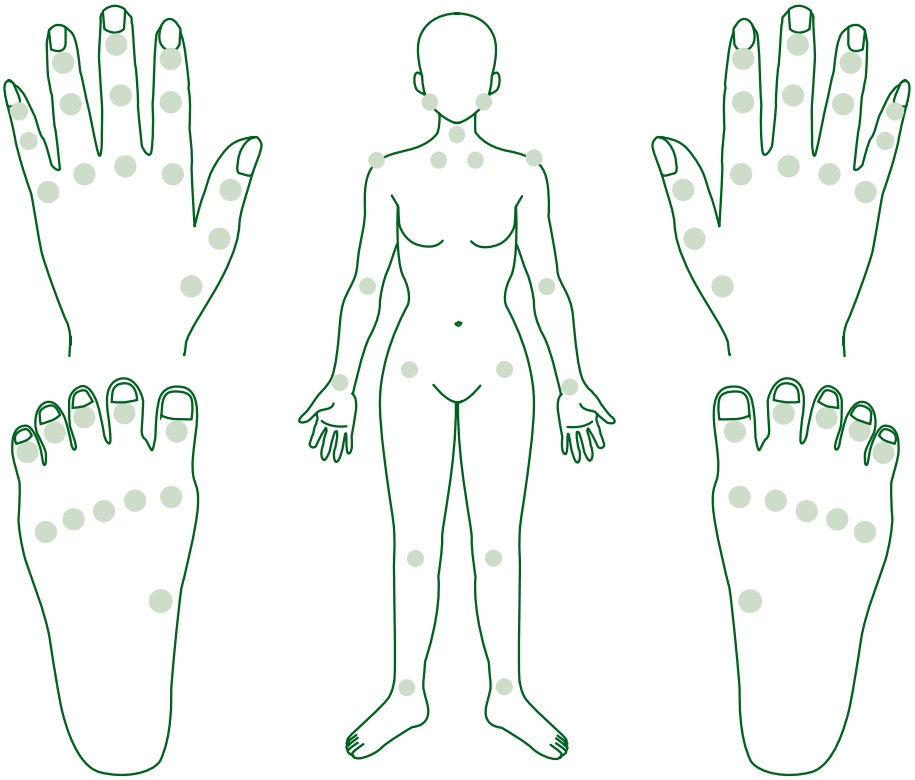
日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間

時間　分



痛みの強さは？

痛みなし 0 ——— 100 最も強い痛み

体調は？

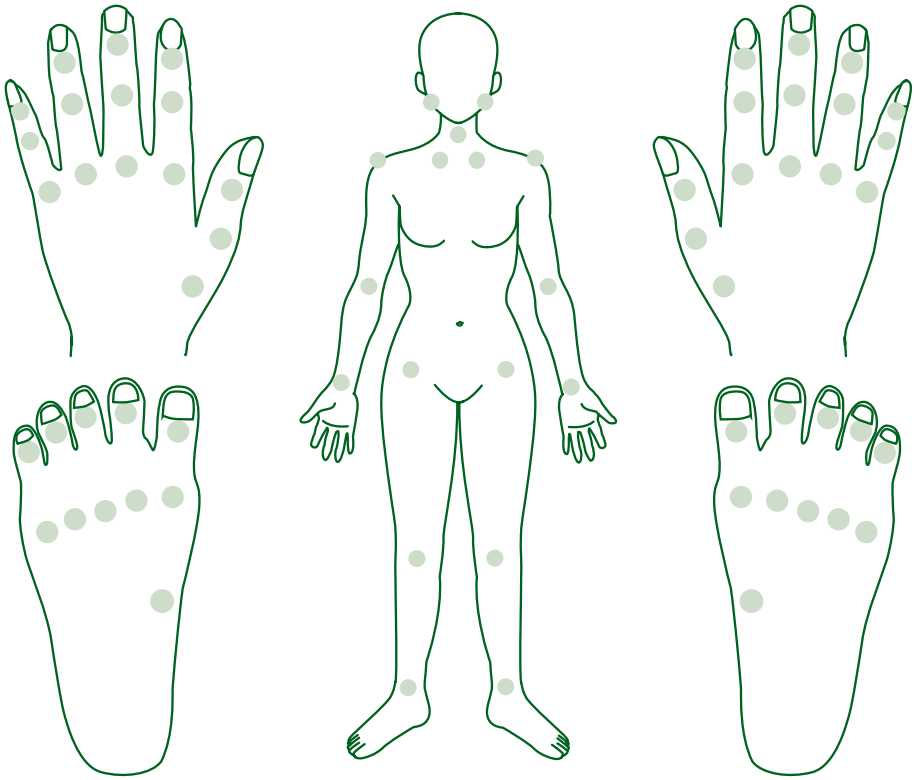
良い 0 ——— 100 悪い

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：＿＿＿＿カ所 ×：＿＿＿＿カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

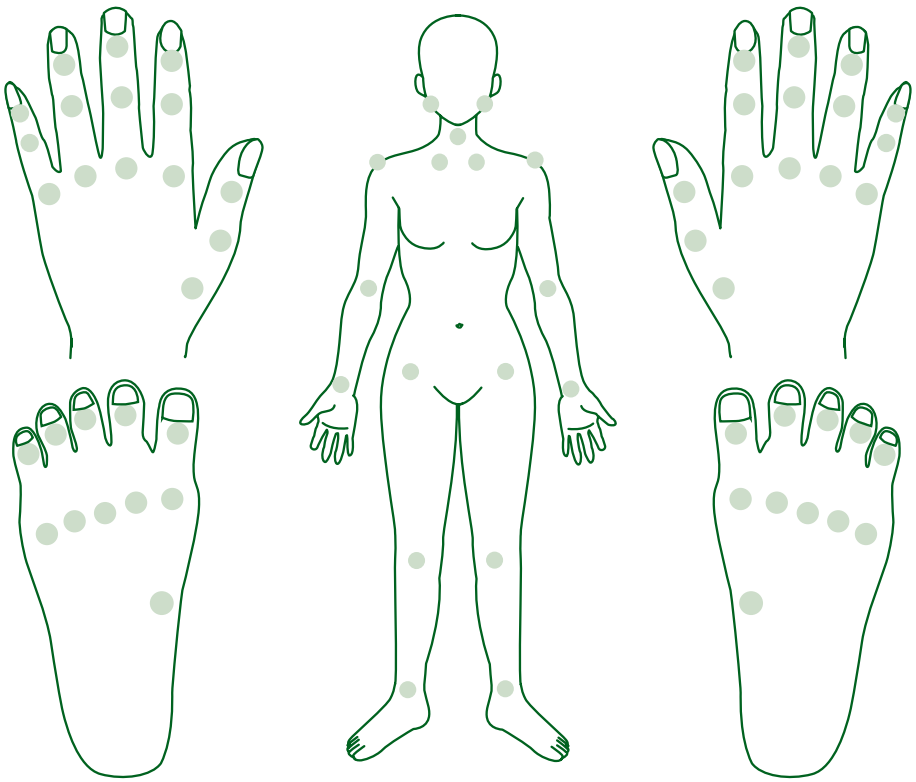
気付いたこと

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間　時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―――― 100 最も強い痛み

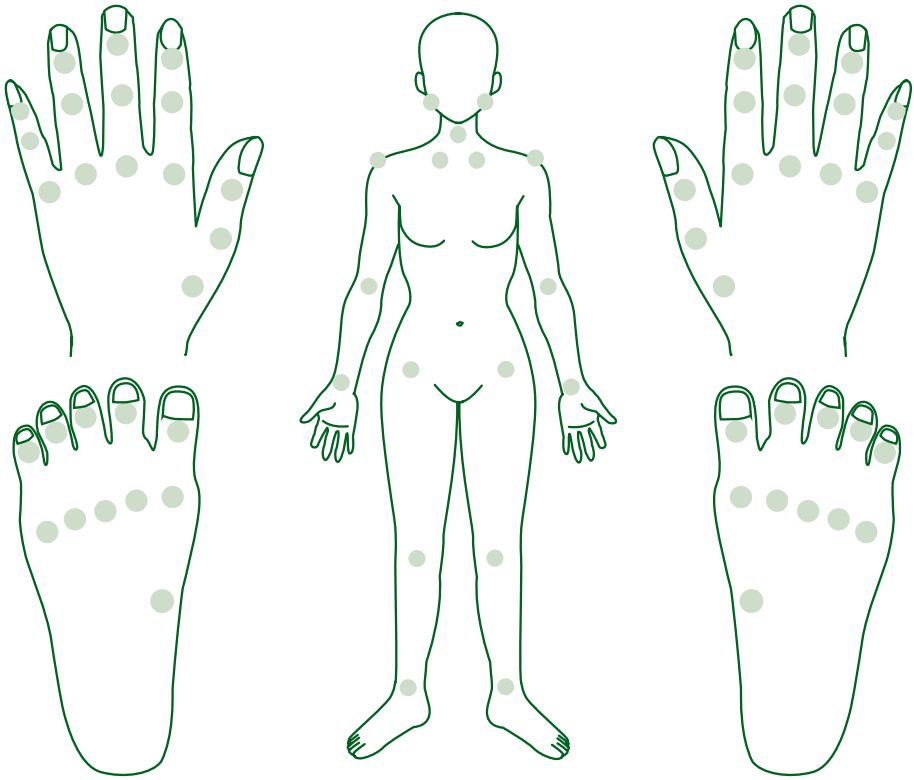
体調は？　良い 0 ―――― 100 悪い

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：＿＿＿＿カ所 ×：＿＿＿＿カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

気付いたこと

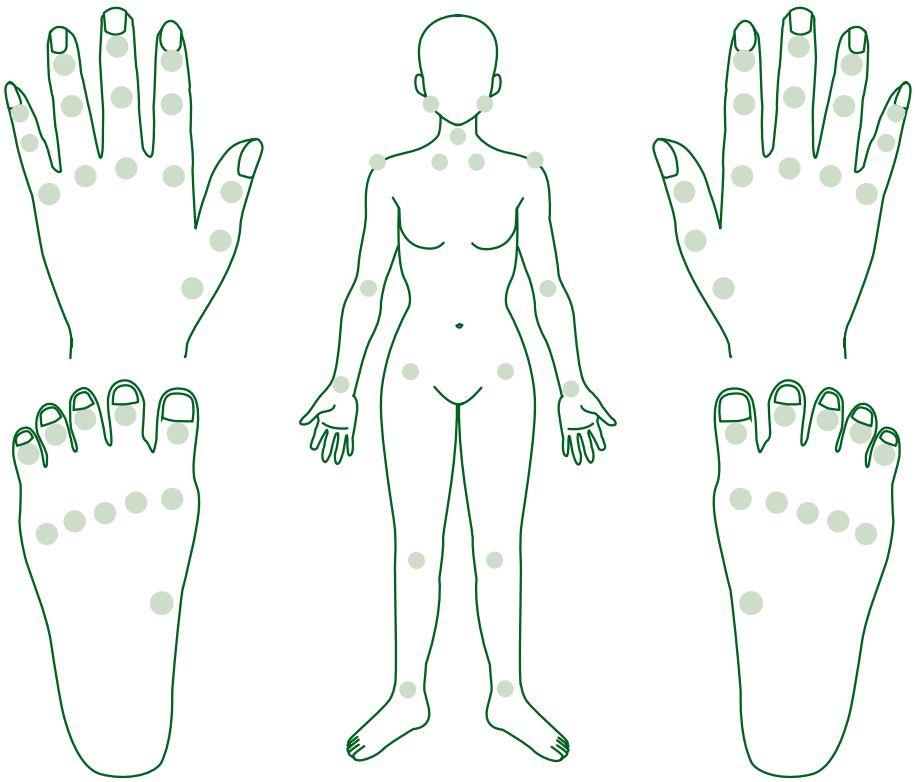
日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間

時間　分



痛みの強さは？

痛みなし 0 ——— 100 最も強い痛み

体調は？

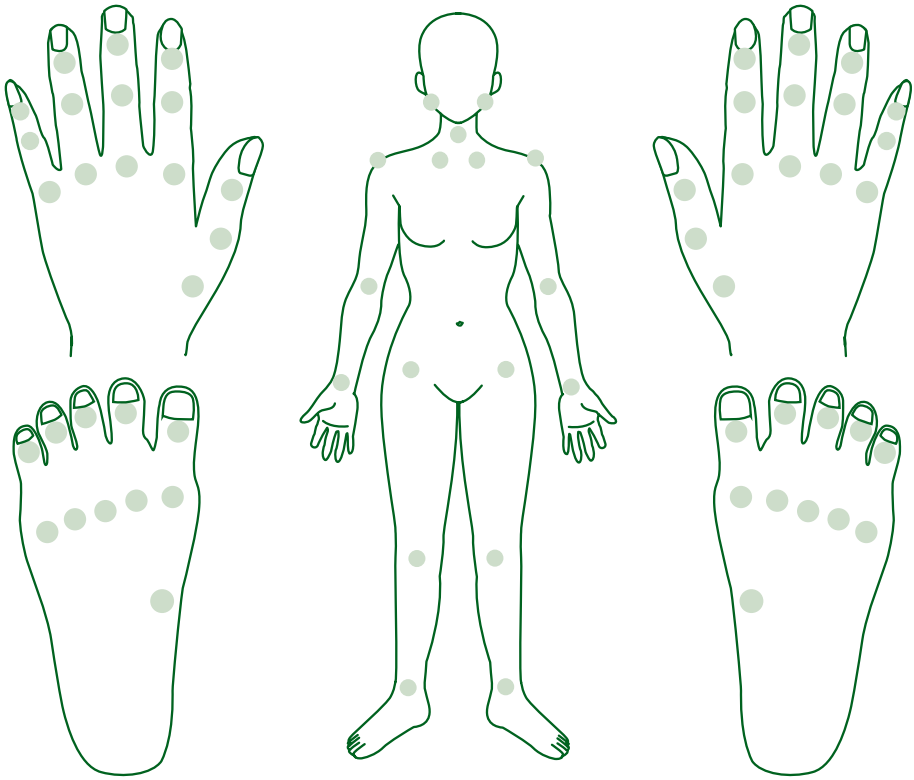
良い 0 ——— 100 悪い

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：＿＿＿＿カ所 ×：＿＿＿＿カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

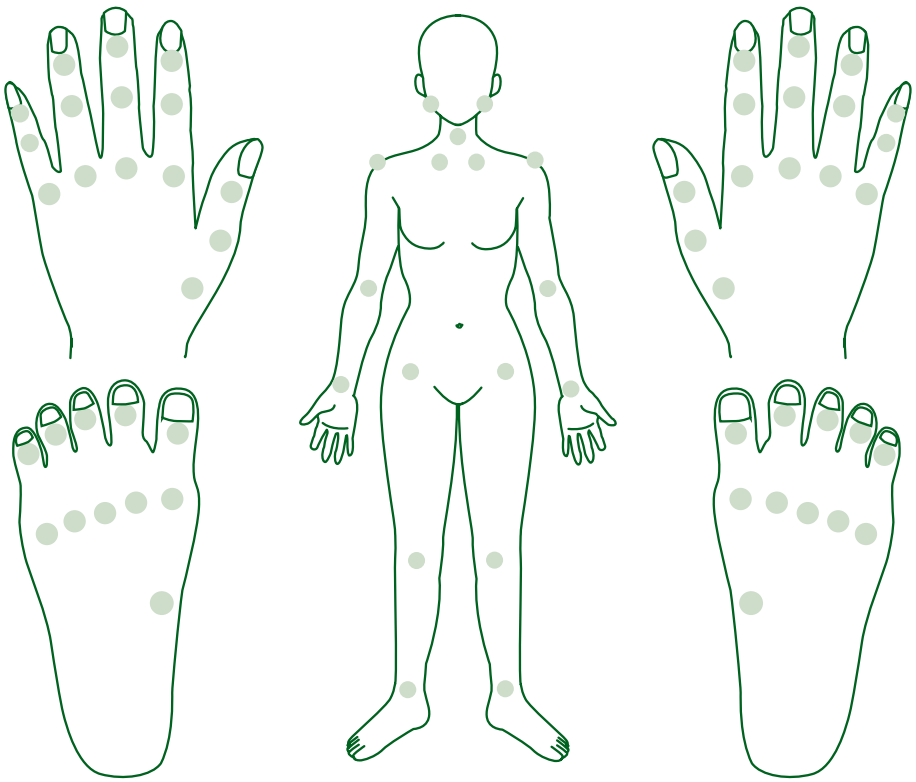
気付いたこと

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間　時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ― 100 最も強い痛み

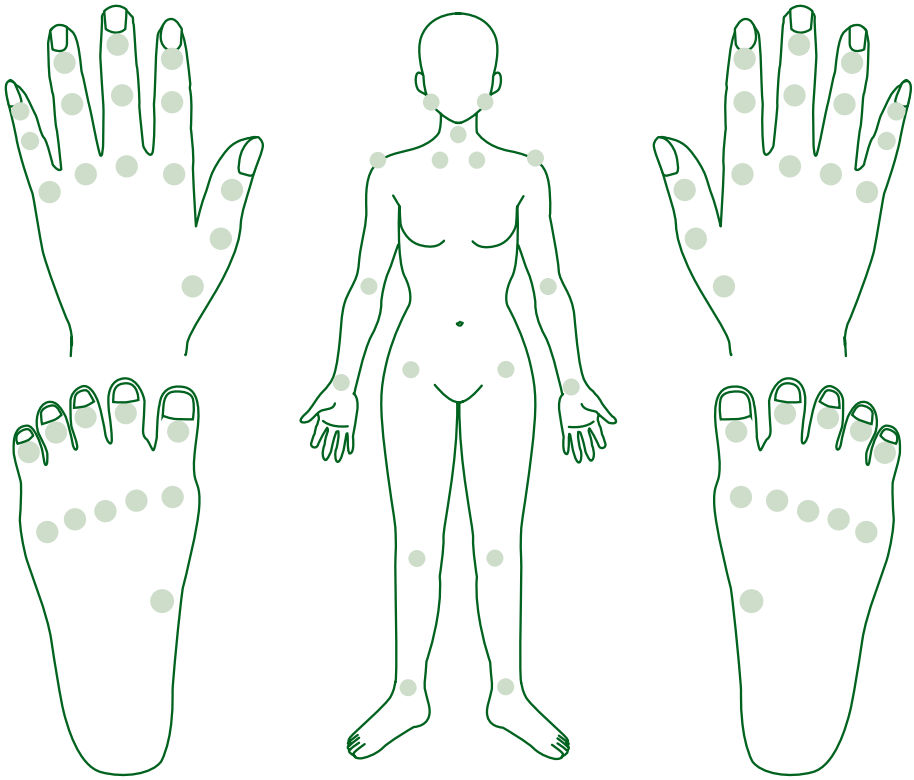
体調は？　良い 0 ― 100 悪い

気付いたこと

関節の腫れ・痛み、体調の記録

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み 腫れのある関節：○印 痛みのある関節：×印	○：　カ所 ×：　カ所	朝のこわばりの持続時間	時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

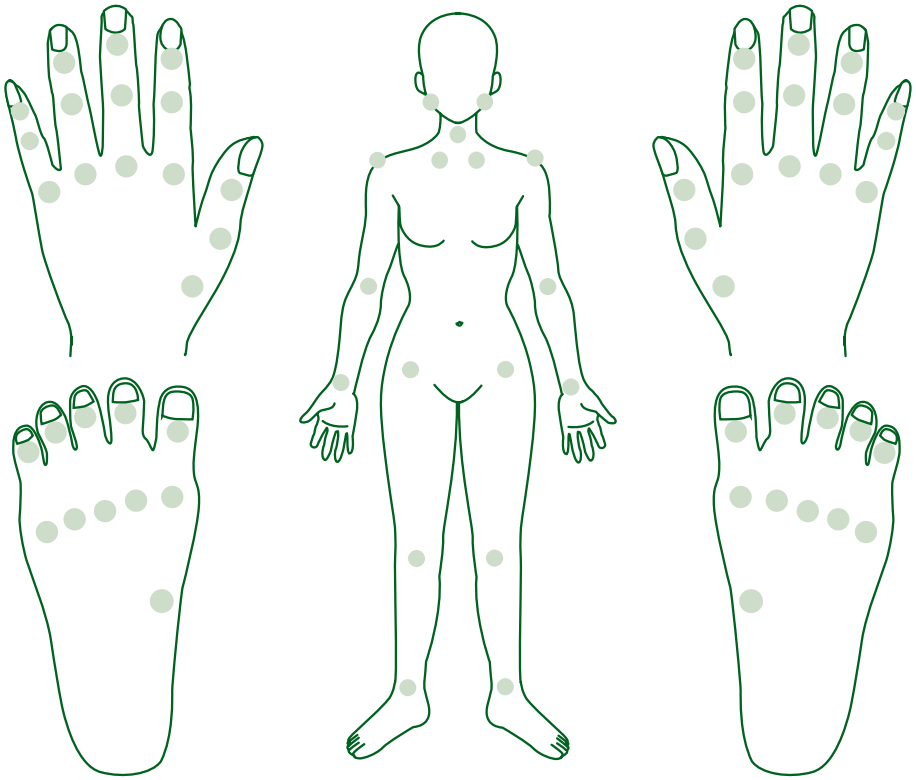
気付いたこと

日付	月　日（　）	天気		体温	℃

関節の腫れと痛み
腫れのある関節：○印
痛みのある関節：×印

○：＿＿＿＿カ所
×：＿＿＿＿カ所

朝のこわばりの持続時間　時間　分



痛みの強さは？　痛みなし 0 ―― 100 最も強い痛み

体調は？　良い 0 ―― 100 悪い

気付いたこと

日常生活動作の記録をつけましょう

日常生活動作を記録することで、不自由さ（身体機能障害）の程度を知ることができ、治療目標を立てることにもつながります。

【記入例】

日常生活動作を評価した月日を記入しましょう

日付 4月 1日（火）	困難なくできる 0点	なんとかひとりでできる 1点	手伝いがあればできる 2点	全くできない 3点
［衣類着脱、身支度］靴紐結びやボタンかけも含め自分で身支度ができますか?	0	1	(2)	3
［起床］就寝、起床の動作ができますか?	0	(1)		
［食事］いっぱい水の入ったコップを口元まで運べますか?	0	(1)	2	3
［歩行］戸外の平坦な地面を歩けますか?	0	1	(2)	3
［衛生］身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか?	0	1	2	(3)
［伸展］腰を曲げて床にある衣類を拾えますか?	0	(1)	2	3
［握力］蛇口を開けたり閉めたりできますか?			(2)	3
［活動］車の乗り降りができますか?	0	(1)	2	3
小計	0	4	6	3
合計	13 点			

日常生活動作を評価して印をつけましょう

小計・合計を記入しましょう

日常生活動作の記録

日付 月　　日（　　）	困難なくできる 0点	なんとかひとりでできる 1点	手伝いがあればできる 2点	全くできない 3点
［衣類着脱、身支度］ 靴紐結びやボタンかけも含め自分で身支度ができますか?	0	1	2	3
［起床］ 就寝、起床の動作ができますか?	0	1	2	3
［食事］ いっぱい水の入ったコップを口元まで運べますか?	0	1	2	3
［歩行］ 戸外の平坦な地面を歩けますか?	0	1	2	3
［衛生］ 身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか?	0	1	2	3
［伸展］ 腰を曲げて床にある衣類を拾えますか?	0	1	2	3
［握力］ 蛇口を開けたり閉めたりできますか?	0	1	2	3
［活動］ 車の乗り降りができますか?	0	1	2	3
小計				
合計	点			

日常生活動作の記録

日付 月　　日（　　）	困難なくできる 0点	なんとかひとりでできる 1点	手伝いがあればできる 2点	全くできない 3点
［衣類着脱、身支度］ 靴紐結びやボタンかけも含め自分で身支度ができますか?	0	1	2	3
［起床］ 就寝、起床の動作ができますか?	0	1	2	3
［食事］ いっぱい水の入ったコップを口元まで運べますか？	0	1	2	3
［歩行］ 戸外の平坦な地面を歩けますか?	0	1	2	3
［衛生］ 身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか?	0	1	2	3
［伸展］ 腰を曲げて床にある衣類を拾えますか?	0	1	2	3
［握力］ 蛇口を開けたり閉めたりできますか?	0	1	2	3
［活動］ 車の乗り降りができますか?	0	1	2	3
小計				
合計	点			

日付 月　　日（　　）	困難なくできる 0点	なんとかひとりでできる 1点	手伝いがあればできる 2点	全くできない 3点
［衣類着脱、身支度］ 靴紐結びやボタンかけも含め自分で身支度ができますか?	0	1	2	3
［起床］ 就寝、起床の動作ができますか?	0	1	2	3
［食事］ いっぱい水の入ったコップを口元まで運べますか?	0	1	2	3
［歩行］ 戸外の平坦な地面を歩けますか?	0	1	2	3
［衛生］ 身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか?	0	1	2	3
［伸展］ 腰を曲げて床にある衣類を拾えますか?	0	1	2	3
［握力］ 蛇口を開けたり閉めたりできますか?	0	1	2	3
［活動］ 車の乗り降りができますか?	0	1	2	3
小計				
合計	点			

その他の注意

旅行の事前準備について

以下について医師に相談すること

●旅行の可否、投与スケジュール、体調管理について。

●診断名・病歴・薬剤名や主治医の連絡先などの医療情報を記載した手紙の用意について。

飛行機を利用される場合

●医薬品や注射器の持ち込みについて事前に各航空会社に確認すること。

海外の場合

●医薬品や注射器の持ち込みについて、渡航先によってルールが異なるので、在日大使館などで確認すること。

●診断名・病歴・薬剤名や主治医の連絡先などの医療情報を記載した英文の手紙が必要な場合があります。医師に相談しましょう。

シムジア®の自己注射に関するお問い合わせはこちらのフリーダイヤルへ

0120-88-4620

24時間受付

お名前

緊急時連絡先

医療機関名

主治医名　　先生

電話番号

注射開始日　　年　　月　　日

関節リウマチ:7つの療養生活ポイント

1. ストレスをためずに、安定した精神状態で過ごしましょう。
2. 段差を減らし、関節への負担を少なくする住まいの環境を整えましょう。
3. リウマチ体操などの運動と十分な睡眠の両方が大切です。
4. 冷え、湿気には注意しましょう(関節の腫れや痛みを強めます)。
5. バランスのよい食事を三食規則正しくとりましょう。
6. 関節に負担をかけない動作を身につけましょう。
7. できることは、なるべく自分で行うようにしましょう。

関節リウマチは早期発見、早期治療により病状の進行を最小限に食い止めながら、発症前と変わらない生活の実現を目指す時代となってきました。

ユーシービージャパン株式会社　　アステラス製薬株式会社

(2024年9月作成)EMC-NK

CIM95005A04
JP-CZ-2400151