

<記載方法の手順>

- ① 毎回の排尿時に、軽量カップに全尿を採り尿量を確認して下さい。
- ② “分”の欄に時刻を記載して下さい。
- ③ “排尿量”の欄に排尿量を記載して下さい。
- ④ 起床時刻と就寝時刻を明記して下さい。
- ⑤ 尿意の程度について以下の1～5の番号を“尿意の程度”の欄に記載して下さい。

<尿意の程度の記載>

- 1: 尿意が無いのにトイレに行った
(時間的、あるいは60分くらい我慢出来る)
- 2: 普通に排尿したい尿意でトイレに行った
(30分くらい我慢できる)
- 3: 強い尿意をもよおしてトイレに行った
(15分も待てない)
- 4: 突然もれてしまいそうなほど我慢できないほどの尿意をもよおしトイレに行った
(5分も待てない)
- 5: 突然 我慢できないほどの尿意をもよおしトイレに行ったが、間に合わずもれた。

記載例	月 日 ()		
	時間	分	排尿量 (ml) 尿意の程度 (0,1,2,3,4,5) (不快感・痛み)
午前0時	30	100	3
1時			
2時			
3時	20	150	4
4時			
5時			
6時	30	300	3
7時			
8時			
9時	10	100	3 不快感
10時			
11時			
午後12時	40	150	4 痛み
13時			
14時			
15時			
16時	25	200	3
17時			
18時	45	150	1
19時			
20時			
21時			
22時	10	250	2
23時			

起床: 6 時 30 分

就寝: 23 時 30 分