

# 排尿日誌の記入の仕方

- この排尿日誌では、就寝時から翌日の就寝前までを1日分として記録します。
- 休日などを利用して、連続する日付で排尿状態を記録してください。
- 連日が難しい場合でも、次の受診までに医師の指示に従って記録してください。

日付、就寝・起床時刻を記入

日付： \_\_\_月\_\_\_日( ) 名前： \_\_\_\_\_ [1日目]  
 就寝時刻： 22時 50分 翌日の就寝時刻： 時 分  
 起床時刻： 7時 00分 就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

1 夜中に起きて  
排尿した時刻と  
尿量を記入

1	2	3	4	5	6	7	8	9
排尿時刻	尿量(mL)	切迫感	漏れ	me				
0 : 20	260				↓ 夜寝てから朝起きて 最初の排尿まで ①夜間尿量 680 (mL)			
2 : 45	100							
5 : 50	170							
:								
起床								
7 : 05	150				↓ 朝起きて2回目の 排尿から就寝前まで ②昼間尿量 1230 (mL)			
9 : 30	200							
11 : 00	160							
12 : 15	120							
14 : 30	150							
16 : 15	160							
18 : 30	190							
21 : 20	140	✓						
22 : 55	110							

6 翌日の就寝時刻を  
記入  
連日の場合は、  
次ページに記入

2 朝起きてから寝る  
までに排尿した時刻  
と尿量を記入

5 <排尿回数>は夜間と昼間の  
排尿回数(表の左側の数字)  
をそれぞれ記入  
<尿量>は計算式にあてはめ、  
1日尿量に対する夜間尿量  
の割合を計算

3 尿意切迫感\*や  
尿漏れがあった場合に  
✓を記入  
\*突然トイレに行きたくなり、  
我慢するのが難しい症状

4 夜間・昼間尿量の  
合計をそれぞれ記入

<排尿回数> 夜間： 3 回 昼間： 9 回

<尿量> ①夜間尿量 680 (mL) ÷ ①+② 1日尿量 1910 (mL) ×100= 1日尿量に対する夜間尿量の割合 35.6 (%)

500mLくらいの取っ手付きの市販の計量カップや目盛り付きプラスチック製コップなどで尿を測り、時刻と量を記入してください。



日付: \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) 名前: \_\_\_\_\_ 1日目

就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 翌日の就寝時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

起床時刻: \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分 就寝時から翌日の就寝前までの1日分を記入してください。

		排尿時刻	尿量 (mL)	切迫感	漏れ	memo
就寝 ▶ 	1	:				
	2	:				
	3	:				
	4	:				
	5	:				
起床 ▶ 	1	:				①夜間尿量 (mL)
	2	:				
	3	:				
	4	:				
	5	:				
	6	:				
	7	:				
	8	:				
	9	:				
	10	:				
	11	:				
	12	:				
	13	:				
	14	:				
	15	:				

〈排尿回数〉 夜間: \_\_\_\_\_ 回 昼間: \_\_\_\_\_ 回

〈尿量〉

①夜間尿量 (mL)	÷	①+② 1日尿量 (mL)	×100=	1日尿量に対する夜間尿量の割合 (%)
---------------	---	------------------	-------	------------------------