



おっこの具合チェックシート

男性・女性のみなさん

この1週間のあなたの状態にもっとも近いものをひとつだけ選んで、あてはまる数字に○をつけてください

症状	点数	頻度
質問1 朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
	1	8~14回
	2	15回以上
質問2 夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
	1	1回
	2	2回
	3	3回以上
質問3 急に尿がしたくなり、がまんが難しいことがありましたか	0	なし
	1	週に1回より少ない
	2	週に1回以上
	3	1日1回くらい
	4	1日2~4回
	5	1日5回以上
質問4 急に尿がしたくなり、がまんできずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
	1	週に1回より少ない
	2	週に1回以上
	3	1日1回くらい
	4	1日2~4回
	5	1日5回以上

気になる症状がある場合は、医師へご相談ください。特に質問3の症状がある場合は、医師へ相談されることをおすすめします。

合計
点数

点



こちらの質問にも
お答えください

裏に

「ふだんの生活で
気をつけておきたいこと」を
まとめています



ふだんの生活で気を

困っているのは自分
だけだとは思わない
ようにしましょう！
(とても多い病気です)



身体(特に
冷やさなし
しましょう



便秘に気をつけ、
肥満があれば
改善するよう
にしましょう！



ビールなどの
コーヒー・お
カフェイン類
食べ物を控え



気をつけておきたいこと

下半身)を
のように
う！



水分の摂り過ぎに
気をつけましょう！



のアルコール、
茶などの
類、刺激の強い
きましょう！



はずかしがらずに
医師に相談
しましょう！





おっこの具合チェックシート

男性のみなさん

質問	どのくらいの割合で 次のような症状がありましたか あてはまる数字に○をつけてください	全くない	5回に1回の 割合より少ない	2回に1回の 割合より少ない	2回に1回の 割合くらい	2回に1回の 割合より多い	ほとんどいつも
この1か月の間に、尿をしたあとに まだ尿が残っている感じがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をしてから2時間以内に もう一度しなくてはならないことがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をしている間に 尿が何度もとぎれることがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をがまんするのが難しい ことがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿の勢いが弱いことが ありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をし始めるために お腹に力を入れることがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、夜寝てから朝起きるまでに ふつう何回尿をするために起きましたか		0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
		0	1	2	3	4	5

気になる症状がある場合は、医師へご相談ください。

合計
点数

点



男性・女性の
みなさん

質問

現在の尿の状態がこのまま変わらずに
続くとしたら、どう思いますか

とても満足	満足	ほぼ満足	なんとも いけない	やや不満	いやだ	とてもいやだ
0	1	2	3	4	5	6