

PPPD めまい手帳— めまいとうまく付き合い、できることを少しずつ増やしましょう —

日付	めまいの 強さ	どんな場面？	不安の強さ	できたこと・行動	ひとこと
月 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		
火 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		
水 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		
木 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		
金 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		
土 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		
日 /	0 1 2 3 4 5		0 1 2 3 4 5		

めまいの強さ 0=なし 1=ごく軽い 2=軽い 3=中等度 4=強い 5=とても強い

不安の強さ 0=なし 1=ごく軽い 2=軽い 3=中等度 4=強い 5=とても強い

「どんな場面？」の記入例

立っている、歩いている、頭・体を動かした、スーパー・お店、人混み、電車・バス・車、エスカレーター・

エレベーター、スマートフォン・パソコン、その他()

週末に 1 週間の振り返りをしましょう

今週、めまいが強くなりやすかった場面

めまいがあってもできたこと

来週、少し挑戦してみたいこと

解説

①1 枚目をコピーして使用してください。

②「できたこと」を大切にしましょう

たとえば、

「スーパーで少しふらついた → でも 10 分買い物できた」

「電車でめまいを感じた → 途中下車せず目的地まで行けた」

「散歩中にふわふわした → 予定していたコースを歩けた」

というように記録します。

症状がゼロになることだけを目標にせず、「症状があってもできたこと」にも目を向けてみましょう。

③1 週間の最後に、振り返りをしましょう。

特に 3 番目が重要です。

たとえば「スーパーに行けない」という患者さんなら、いきなり 30 分買い物するのではなく、

5 分だけ入る → 10 分買い物する → 混雑していない時間に買い物する → 通常の買い物へ

というように、無理のない範囲で段階的に活動を広げる際の記録にも使えます。