

排尿日誌（記入例）

第 1 回

令和 4 年 7 月 19 日（水）

起床：5 時
就寝：22 時

時間	尿量 (ml)	尿意切迫感 (強○、弱△)	尿モレ (あれば○)	水分量	メモ
5:00	200	○	○	水 100cc	ふとんから起き上がる時
6:00				お茶 150cc 味噌汁 100cc	朝食
7:00	100	△			
9:00			○	お茶 100cc	荷物をもったとき
11:00	200	△			
12:00				お茶 100cc	昼食
13:00	150				
14:00				コーヒー100cc	
15:00			○		くしゃみしたとき
17:00				お茶 150cc 味噌汁 100cc	夕食
18:00	150	△			
21:00	200	○	○		トイレ間に合わず
22:00					就寝
2:00	200				

1 日の合計排尿量

1300 ml

1 日の合計水分摂取量

900 cc

排尿量の目安

1 回：200 cc～400 cc
1 日：ご自身の体重×25 cc

cc の目安一覧

1cc : しずく程度 30cc : おちょこ 1 杯程度
5cc : 小さじ 1 杯程度 100cc : コップ半分程度
15cc : 大きじ 1 杯程度 200cc : コップ 1 杯程度