

排尿日誌

年 月 日 ()

起床時間： 時 分

就寢時間： 時 分

1日の合計排尿量

ml

排尿の目安量

1 回 : 200cc~400cc

1 日：ご自身の体重 × 25cc

1日の合計水分摂取量

CC

cc の目安一覧

1cc：しずく程度

5cc：小さじ1杯程度

15cc：大さじ 1 杯程度

30cc：おちょこ 1 杯程度

100cc：コップ半分程度

200cc：コップ1杯程度

記入例

排尿日誌

2025年 8月 26日（火）

起床時間： 5時 00分

就寝時間： 22時 00分

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	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	荷物を持った時
11:00	200	△			
12:00				お茶 100cc	昼食
13:00	150				
14:00				コーヒー 100cc	
15:00			○		くしゃみをした時
17:00				お茶 150cc 味噌汁 100cc	夕食
18:00	150	△			
21:00	200	○	○		トイレに間に合わず
22:00					就寝
2:00	200				

1日の合計排尿量

1200 ml

1日の合計水分摂取量

900 cc

排尿の目安量

1回：200cc~400cc

1日：ご自身の体重 × 25cc

ccの目安一覧

1cc：しずく程度

5cc：小さじ1杯程度

15cc：大さじ1杯程度

30cc：おちょこ1杯程度

100cc：コップ半分程度

200cc：コップ1杯程度