CIMZIA® NOTE

シムジア® による治療を受ける方へ

シムジア® の自己注射に関するお問い合わせは
こちらのフリーダイヤルへ

シムジア® コールセンター

0120-88-4620

（24時間受付）

シムジア® の情報サイトはこちら

psoriasis-cimzia.jp

Devices designed in partnership with OXO GOOD GRIPS CIMZIA®はUCB PHARMA S.A., Belgiumの登録商標です。
OXO, GOOD GRIPSはHelen of Troy社の登録商標であり、同社よりライセンスされて使用しています。

ユーシービージャパン株式会社

'21年10月改訂
JP-P-CZ-PSO-2100677

もくじ

❶ はじめに …… 1
❷ もっと知ろう、乾癬のこと …… 2
❸ シムジア®を知ろう …… 5
❹ 副作用 …… 8
❺ 記録のしかた …… 9
❻ 今の自分を知ろう …… 10
❼ 治療の記録 …… 11
❽ 投与カレンダー …… 25
❾ アプリ「明日の乾癬」のご紹介 …… 28

あなたの情報

名前

電話番号

住所

シムジア®使用開始日

年　月　日

かかりつけの病院の情報（シムジア®の処方を受けている病院）

主治医名

病院名

病院連絡先

はじめに

― 監修医 今福先生からのメッセージ ―

乾癬は、本来自分の体を守るための炎症が過剰に起きるためにおこる全身性の病気です。乾癬の症状は皮膚症状が主ですが、一部の患者さんでは関節症状を伴う場合もあります。

生物学的製剤であるシムジア®は、免疫の異常を整えるために体の中から治療するお薬です。乾癬の症状をしっかり改善するためには、シムジア®のことを正しく理解したうえで、適切な治療を続けていくことが大切です。

まずはこの手帳でご自分の病気や治療の記録をするようにしてみましょう。

ぜひ主治医との情報共有にお役立てください。心配なことや気になることがある場合は、主治医や看護師、薬剤師などに相談しましょう。

そして、一緒にあなたの目指す乾癬治療をしていきましょう。

監修：福岡大学医学部 皮膚科学教室
教授 **今福 信一** 先生

乾癬をしっかり改善するために…

もっと知ろう、乾癬のこと

乾癬を体の中から治すのはなぜ？

乾癬には、尋常性乾癬、関節症性乾癬、膿疱性乾癬、乾癬性紅皮症などの病型があり、免疫の異常が原因と考えられています。

私たちの体の免疫機能ではサイトカイン*と呼ばれる物質がはたらいています。その中でも発熱や炎症を促進するTNFα（ティー・エヌ・エフ アルファ）をはじめとした複数のサイトカインが増え過ぎることにより、全身の部位に影響を及ぼし、多様な症状があらわれると考えられています。

そのため乾癬の治療では患者さんの症状に応じて、サイトカインを抑えるはたらきをもつ生物学的製剤が選択されることがあります。

乾癬の発症のしくみ（イメージ）

乾癬は、肥満やストレスなど、さまざまな要因で悪化すると考えられています。
乾癬の改善には、そうした要因への対処も大切なポイントです。

＊サイトカインには、TNFαと同様に発熱や炎症を促進するはたらきをもつIL（インターロイキン）-17やIL-23とよばれるものもあります。

＊＊付着部炎とは、アキレス腱、足裏や踵などの部位でおきる炎症で、痛みや腫れを伴います。

乾癬をしっかり改善するために…

もっと知ろう、乾癬のこと

乾癬と肥満の気になる関係

乾癬の悪化と肥満は関係があるの?

乾癬では患者さんのBMI*や体脂肪率、内臓脂肪率が高いほど皮膚症状の重症度が高くなるといわれています。

どうして肥満が関係するの?

内臓脂肪にある肥満細胞組織から、乾癬を悪化させる原因の１つであるTNFαが産生されます。そのため、体内のTNFαの量が増え過ぎとなり、乾癬の症状が悪化すると考えられています。

どこからが肥満？自分の肥満度を測ってみよう!

肥満度を判定する指標に、BMIと呼ばれる身長と体重を用いた計算式があります。
日本では**BMI25以上を肥満**としています。

【計算方法:体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))＝BMI】

170cm／80kgの患者さんの場合 …… 80÷(1.7×1.7)＝27.68 ⇒ BMIは「27.68」となります。

わたしのBMIは、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿です。

乾癬症状が悪化する原因の1つである肥満をコントロールするためにも、生活習慣を見直し、改善するようにしましょう。

乾癬と肥満の関係については
WEBサイト「明日の乾癬」でもご紹介しています

明日の乾癬 検索

シムジア®を知ろう

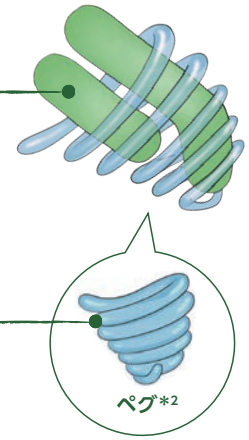
シムジア®は、乾癬の悪化を引き起こす体内のTNFα*1のはたらきを抑えるTNFα阻害薬と呼ばれるお薬です。尋常性乾癬、関節症性乾癬、膿疱性乾癬、乾癬性紅皮症の患者さんの治療に使用されます。

*1 TNFαについては、P.2,3参照

●シムジア®の構造

TNFαを認識する部分です。

シムジア®を覆っている成分です。水分を吸収することで体積が大きくなり、シムジア®の作用が延長しやすいなどのメリットがあります。



*2 ペグとは、ポリエチレングリコール(Poly Ethylene Glycol)という親水性が高い物質で、医薬品コンタクトレンズなどに使われています。

●シムジア®の特徴*3

シムジア®は特殊な構造をしているため、下記のような特徴があります。

ポイント1 ペグに覆われているため、作用時間の延長が期待される

ポイント2 炎症が起きている部位へ効率的に集まりやすくなる性質がある[2)]

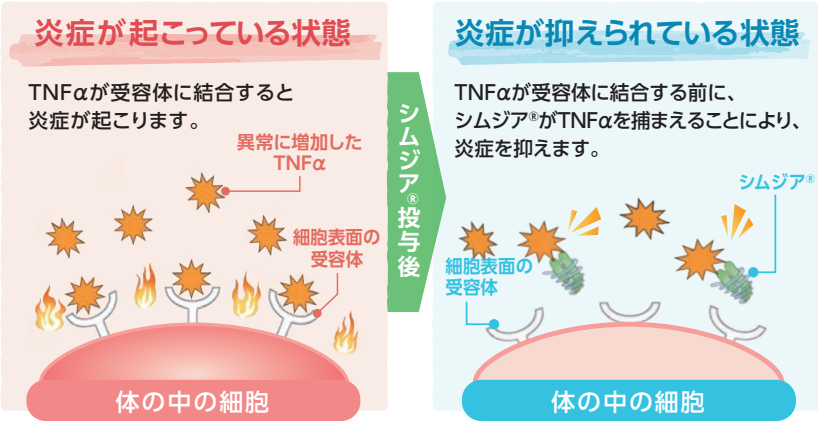
*3 詳細については、「シムジア®による乾癬治療を受けられる方へ」のP.7～9参照。

1) 古江増隆 ほか. 診る・わかる・治す 皮膚科臨床アセット10 ここまでわかった乾癬の病態と治療. 2016; 172-176.
2) Palframan R et al.: J Immunol Methods. 2009; 348:36-41.

シムジア® を知ろう

シムジア®のしくみ

シムジア®には、TNFαが細胞表面の受容体に結合するのをふせぐ作用があります。この作用により、炎症をはじめとしたTNFαのはたらきを抑えることができるのです。



シムジア®の投与部位

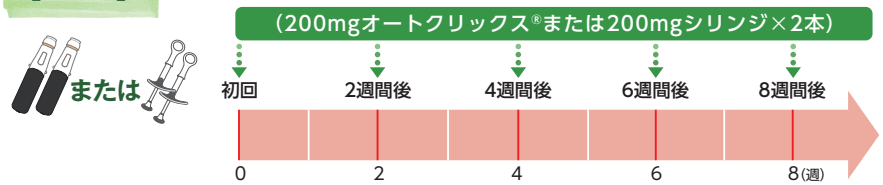
シムジア®はお腹か太ももに皮下注射します。ご家族の方が注射される場合は上腕部にも注射できます。
前回とは違う箇所に注射してください。
一度に2本注射する場合は、1本目と2本目の注射箇所は少なくとも3cm離してください。

おへその周囲(約5cm)は
避けてください。

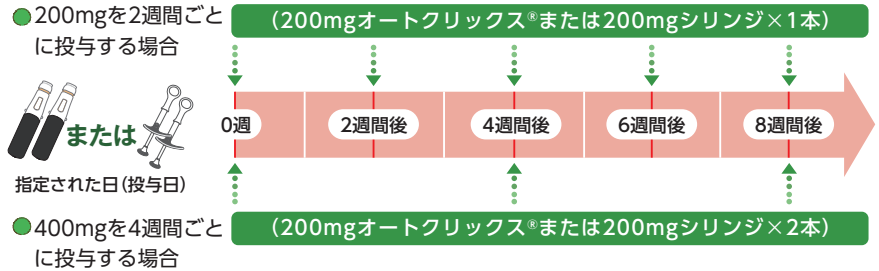
シムジア®の投与スケジュール

シムジア®は、通常400mgを2週間間隔で注射します。
治療を継続し症状が安定したら、患者さんによっては、200mgを2週間間隔、もしくは400mgを4週間ごとのスケジュールに変更となることもあります。

【通 常】



【症状安定後】



- 乾癬の症状が安定した後の投与スケジュールについては、患者さんの症状や希望を加味し、医師と患者さんとの相談のうえ決まります。
- オートクリックス®とシリンジの投与スケジュールは同じです。

Devices designed in partnership with OXO GOOD GRIPS

副作用

シムジア®投与中に注意すること

- 感染症を防ぐため、日頃から手洗いやうがいを行い、規則正しい生活を心がけてください。
- 予防接種を受ける場合には、必ず事前に主治医へ相談してください。
- 妊娠していることがわかった場合には、すぐに主治医に相談してください。

シムジア®を投与中に、**次のような症状があらわれることがあります。その場合は、すみやかに主治医、看護師または薬剤師に相談**してください。

- 鼻水、くしゃみ、鼻づまり、頭痛、寒気、食欲がない
- 全身がだるい、皮膚や白目が黄みがかっている
- のどが赤い、のどの腫れ、のどの痛み
- 痛みを伴う発疹
- 発熱、震え、発汗
- せき、痰、息苦しさ
- 体重が減った
- 視力の低下、物が二重に見える、眼球が震える、目の痛みなどの目の症状
- 注射部位の異常（赤み、腫れ、痛み、かゆみ、出血）

記録のしかた

【治療の記録】の記録のしかた

日々の治療の記録を残し、ご自分の状態を知るだけではなく、主治医や看護師に伝えるためにも活用しましょう。

1ページで1ヵ月分の記録ができるようになっています。記録する月を記入しましょう

治療の記録

11 月

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

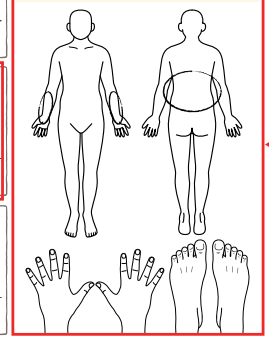
注射箇所に丸をし、日付を記入しましょう。

記録日、体温、体重を記入しましょう。
また、当てはまる症状がある場合にはチェックを入れましょう。

注射日	体温	体重		
2 日	36.9 ℃	92.1 kg	□発熱 □せき、痰 ☑鼻水、くしゃみ	
皮膚	良 — 1 — 2 — (3) — 4 — 5 — 悪			
関節	良 — (1) — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪			
16 日	36.9 ℃	kg	□発熱 ☑せき、痰 ☑鼻水、くしゃみ	
皮膚	良 — 1 — 2 — 3 — (4) — 5 — 悪			
関節	良 — (1) — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪			
日	℃	kg	□発熱 □せき、痰 □鼻水、くしゃみ	
皮膚	良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪			
関節	良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪			

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日 日

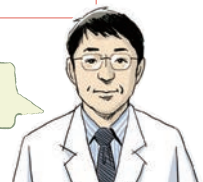


1ヵ月に1回、皮膚症状・関節症状がみられる部位に丸をつけましょう。

Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）
・旅行中に注射日があるため、先生に相談する
・11/17頃からやや風邪っぽい

気づいたことや心配なことは忘れずに記入しましょう。

記録はきちんと続けましょう。



今の自分を知ろう

シムジア®による治療が始まります。
ご自分の今の状態を知り、今後の振り返りに役立てましょう。

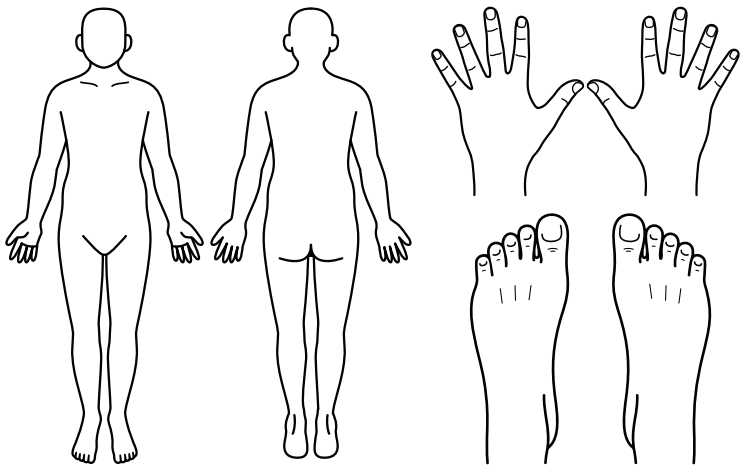
記録開始日　　月　　日（　　）　体温：　　℃　体重：　　kg

● 今の自分の状態を5段階で評価し、当てはまる数字にそれぞれ丸をつけましょう。

皮膚　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

関節　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

● 皮膚症状・関節症状のある部分に丸をつけましょう。



● 乾癬の症状が改善したらやりたいことなど、治療を頑張ってみようと思える目標を立ててみましょう。

【治療目標】

治療の記録

月

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

● 注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

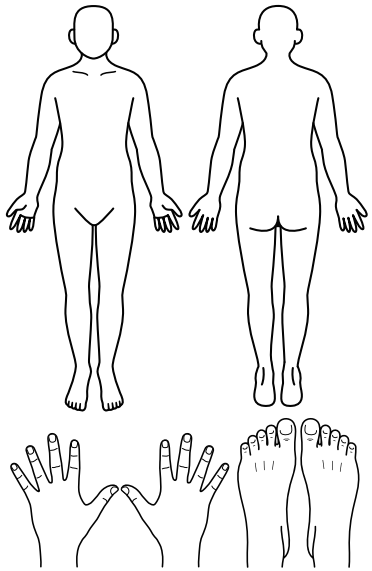
注射日　　日　体温：　　℃　体重：　　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　　日　体温：　　℃　体重：　　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　　日　体温：　　℃　体重：　　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節　良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

治療の　記録

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

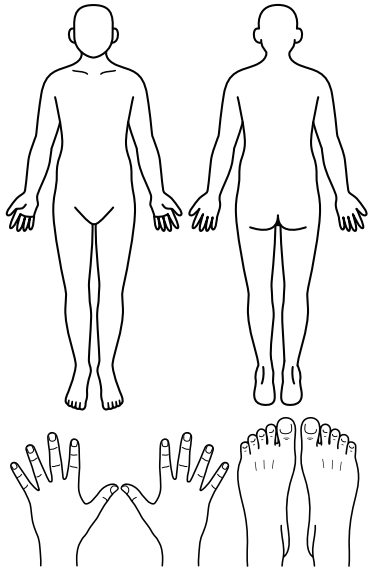
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

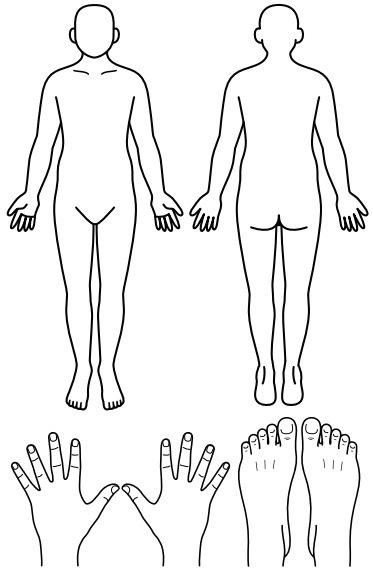
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

治療の　記録

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

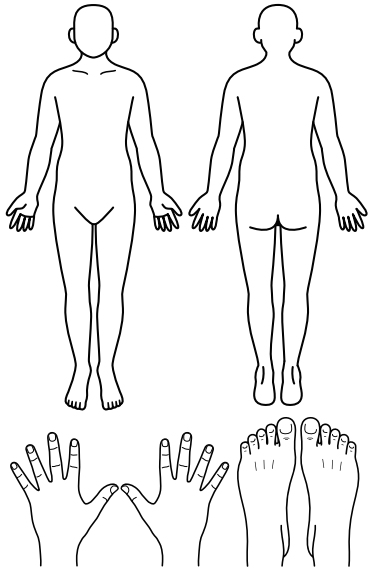
注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

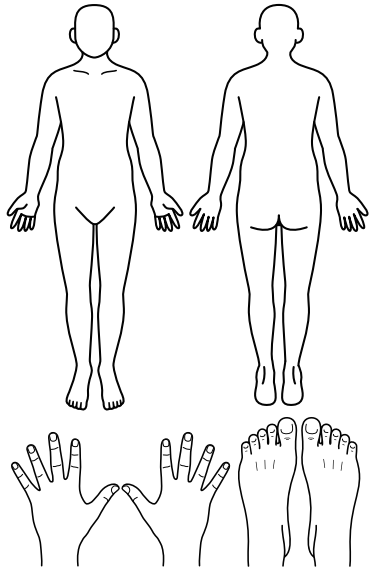
注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

治療の　記録

月

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

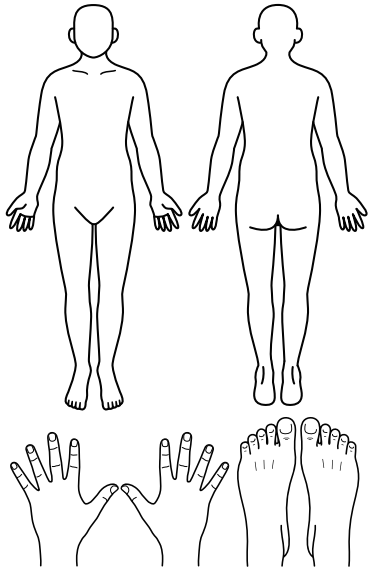
注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

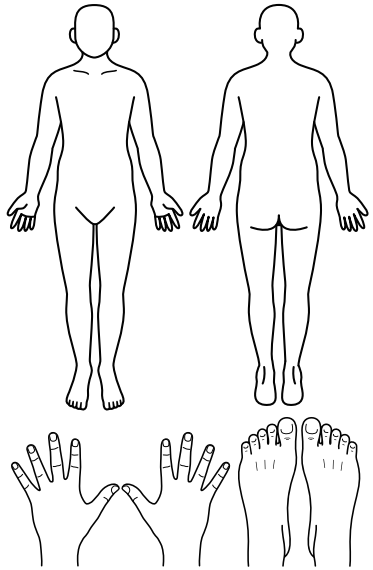
注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日　体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

治療の　記録

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

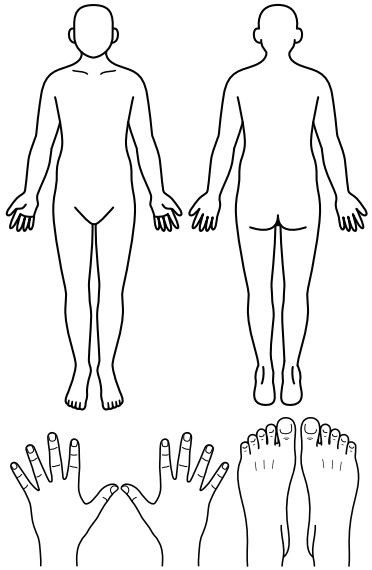
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

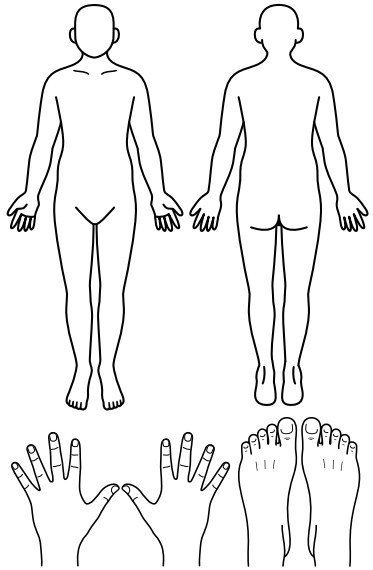
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

治療の　記録

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

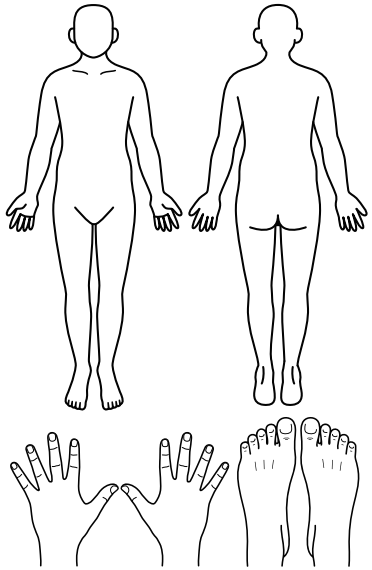
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

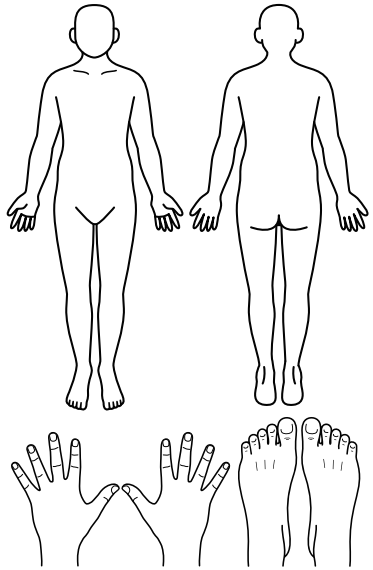
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

治療の　記録

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

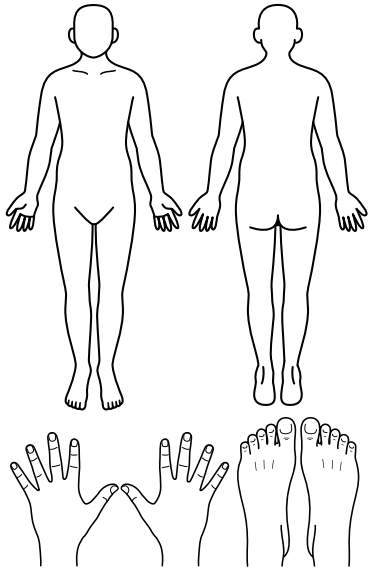
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

月

ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

お 腹

太もも

ご家族の方が注射される場合

上腕部

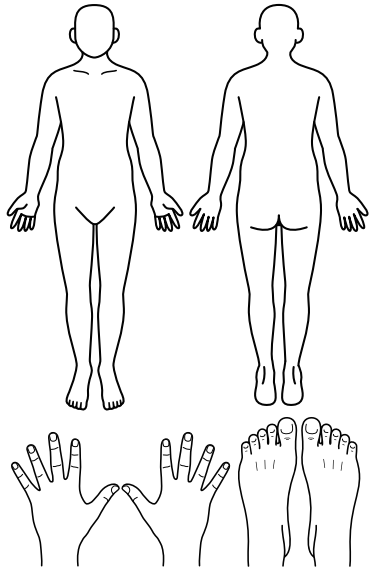
注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日　日
体温：　℃　体重：　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

治療の記録

月

安全に薬を使用するためには、きちんと記録を残し、治療の経過をみることが大切です。ご自分の状態を記録し、何か気になることがあれば主治医へ伝えるようにしましょう。

●注射した箇所に日付と印をつけるようにしましょう

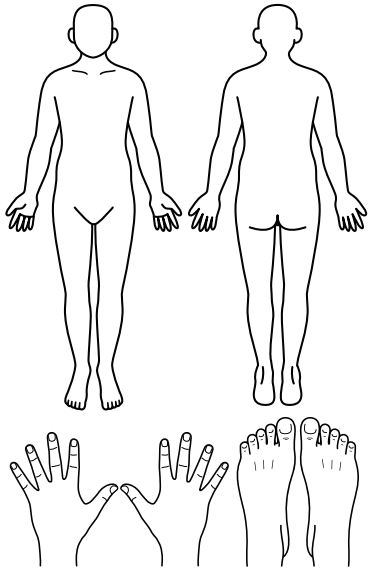
注射日 日　体温:　℃　体重:　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日 日　体温:　℃　体重:　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

注射日 日　体温:　℃　体重:　kg
□発熱　□せき、痰　□鼻水、くしゃみ
皮膚 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪
関節 良 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 悪

1ヵ月に1回皮膚と関節の症状がある場所をチェックしましょう。

チェック日　日



Memo（気づいたことや心配なことなどを記入し、次回受診時に主治医へ確認しましょう）

投与カレンダー

2022年

シムジア®の投与日が決まったらカレンダーに〇をつけ、忘れないようにしましょう。

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023年

投与カレンダー

2024年

シムジア®の投与日が決まったらカレンダーに〇をつけ、忘れないようにしましょう。

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

アプリ「明日の乾癬」のご紹介

明日の乾癬は、乾癬患者さんのための治療サポートアプリです。**アプリ上で投薬や乾癬生活レベル（DLQI）、気になる症状などの記録ができます。**他にもさまざまな機能をご用意していますので、ぜひご活用ください。

機能のご紹介

治療を簡単に記録する

治療記録機能

治療の記録や治療を続けるためのサポート機能が充実しています。

- 治療内容
- 治療日のリマインド機能
- 治療した日
- 写真による記録
- 自覚症状の記録　など

自分の乾癬の状態を数字でみてみる

病状チェック機能

乾癬の症状がどのくらい日常生活に影響を及ぼしているのか、数字でみることができることをご存知ですか？当てはまる項目にチェックするだけで、自動計算されるため、簡単にご自分の状態を把握し、治療の経過を比較することができます。

1分で読める乾癬コラム

月1回コラムをお届け

乾癬の原因や治療方法、治療を見直すタイミングから、入浴方法や日々の過ごし方のコツなど、日常生活の注意点まで、分かりやすく解説したコラムを月に1回、お届けします。以外と知らなかった情報を得られるかもしれません。

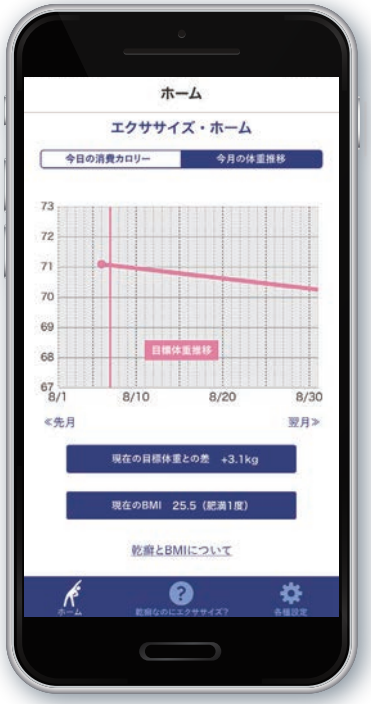
監修：東京医科大学 皮膚科学分野 教授　大久保 ゆかり 先生

自分の変化をかるたでチェック

かるたで自分の変化を確認

患者さんの声を参考に、乾癬が改善したらできるようになったことをかるたにしました。
治療を頑張った結果、あなたが気づかないうちにできるようになっていることが増えているかもしれません。かるたを使って、ご自分の変化を確認してみてはいかがでしょうか。

アプリに乾癬患者さん向けのエクササイズサポート機能が追加されました



追加機能 その❶

自由にエクササイズを組み合わせる

筋トレ15本、エアロビクス6本の中から、ご自分に合った運動を自由に組み合わせることができます。

追加機能 その❷

目標体重の設定/BMIの自動計算機能

BMI（肥満度をあらわす体格指数）を計算し、簡単に自分の肥満を確認することができ、目標体重設定の目安となります。

追加機能 その❸

消費カロリーの記録

エクササイズを実施すると、何kcal消費したのか、自動で計算/記録がされます。

『明日の乾癬』を利用するには、アプリ専用ストアからダウンロードしてください（無料でご利用いただけます）

iPhoneの方はこちら　App Store からダウンロード

Androidの方はこちら　Google Play で手に入れよう