

頭痛ダイアリー 記入例

頭痛があった日に印をつけておくことで、どれくらい頭痛があったか、ひと目で確認することができます。

以下の例を参考に①～⑤の項目を記入してください。

① 日付

症状のマーク

- 脈) 脈打つ痛み (は) はき気
- (重) 重い痛み (吐) 嘔吐
- (ピ) ピリピリと刺す痛み (光) 光がまぶしく感じる

② 生理のあった期間に線を引きてください。

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
10/13 (月)	痛薬	—	+	++	+	(重) 前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?	☹️ 😞 😟
10/14 (火)	痛薬	+++	++	—	+++	(脈) (は) 食事ができず、水を飲んで1日中寝ていた。	☹️ 😞 😟 😠
10/15 (水)	痛薬	+	++	+	++	外出したが1日中がまんしなければならなかった。	☹️ 😞 😟
— (木)	痛薬	—	—	—	—		☹️ 😞 😟
— (金)	痛薬	—	—	—	—		☹️ 😞 😟
— (土)	痛薬	—	—	—	—		☹️ 😞 😟
— (日)	痛薬	—	—	—	—		☹️ 😞 😟

薬を服用した場合は「薬の頭文字」「数」「効果」を記載してください。

薬の記載について
例 効いたら○で囲む.....(ソ)1
やや効いたら△をつける.....ソ1△

③④ 「頭痛の程度」と「日常生活への影響度」を3段階で記載してください。

頭痛の程度 日常生活への影響度

- + 軽度 頭痛はあるが日常生活に大きな支障はない
- ++ 中等度 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である
- +++ 重度 何も手につかず、横にならなければならぬ

⑤ 服用したお薬でどのように改善したか、あてはまるものを全て○で囲んでください。

改善のマーク

- ☺️ 日常生活をふだん通りできるようになった
- 😊 吐き気やその他症状がおさまった
- 🙂 痛みが軽減した



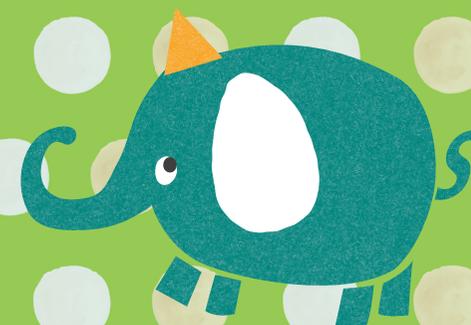
頭痛に悩む方のためのWebサイト

頭痛オンライン
<https://zutsu-online.jp/>

検索



医療機関名 _____



頭痛ダイアリー

監修：埼玉精神神経センター
埼玉国際頭痛センター長
坂井 文彦 先生

