

## 記載例

**頭痛の程度**  
頭痛の程度を3段階で記載してください。

- +++ 重度
- ++ 中程度
- +

**日常生活への影響度**

- +++ 何も手につかず、横にならなければならない。
- ++ 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である。
- +

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)
		午前	午後	夜		
10/13 (月)	痛薬	—	+	++	+	①前ぶれあり ②昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (火)	痛薬	+++	++	—	++	①②は食事が出てすぐ 飲んで一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛薬	+	++	+	++	外出して一日中おまん しなければならなかった。
10/16 (木)	痛薬	—	—	—	—	—
10/17 (金)	薬	—	—	—	—	—
10/18 (土)	痛薬	—	—	—	—	—
10/19 (日)	痛薬	—	—	—	—	—

生理のあった期間に線を引いてください。

一日の出来事や状態などをお書きください。

飲んだ薬の略称と服薬した数、効果を記載してください。効いたら○で囲む。やや効いたら△をつける。

### 症状のマーク

- ①……脈打つ痛み
- ②……はき気
- ③……重い痛み
- ④……嘔吐

### 薬の記載の略称

- バ……バファリン
- イ……イミグラン
- ゾ……ゾーミッグ
- レ……レルパックス
- マ……マクサルト

## 頭痛ダイアリー

## 頭痛ダイアリー



**この頭痛ダイアリーは複写式です。**

切り離さずに2枚かさねてご記入ください。

監修：北里大学医学部 内科 教授 坂井文彦

年 月 日 ~ 月 日 / 担当医:

名前: 歳 男・女 / 患者ID:

# 頭痛ダイアリー

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)
		午前	午後	夜		
/ (月)	痛薬	—	—	—	—	
/ (火)	痛薬	—	—	—	—	
/ (水)	痛薬	—	—	—	—	
/ (木)	痛薬	—	—	—	—	
/ (金)	痛薬	—	—	—	—	
/ (土)	痛薬	—	—	—	—	
/ (日)	痛薬	—	—	—	—	
/ (月)	痛薬	—	—	—	—	
/ (火)	痛薬	—	—	—	—	
/ (水)	痛薬	—	—	—	—	
/ (木)	痛薬	—	—	—	—	
/ (金)	痛薬	—	—	—	—	
/ (土)	痛薬	—	—	—	—	
/ (日)	痛薬	—	—	—	—	

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)
		午前	午後	夜		
/ (月)	痛薬	—	—	—	—	
/ (火)	痛薬	—	—	—	—	
/ (水)	痛薬	—	—	—	—	
/ (木)	痛薬	—	—	—	—	
/ (金)	痛薬	—	—	—	—	
/ (土)	痛薬	—	—	—	—	
/ (日)	痛薬	—	—	—	—	
/ (月)	痛薬	—	—	—	—	
/ (火)	痛薬	—	—	—	—	
/ (水)	痛薬	—	—	—	—	
/ (木)	痛薬	—	—	—	—	
/ (金)	痛薬	—	—	—	—	
/ (土)	痛薬	—	—	—	—	
/ (日)	痛薬	—	—	—	—	

## あなたの頭痛を記録しましょう

ドクターから患者さまへ

自由記載欄 (左の欄に書ききれなかったこと、薬の効果、副作用等についても書きください。)