

頭痛ダイアリー記載方法

年 月 日～ 月 日 / 担当医:
 名前: 歳 男・女 / 患者ID:

頭痛の程度
 頭痛の程度を3段階で記載してください。
III 重度 **II** 中程度 **I** 軽度

日常生活への影響度
 日常生活への影響度を3段階で記載してください。
III 何も手につかず、横にならなければならない
II 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である
I 頭痛はあるが、日常生活に大きな支障はない

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			
7/6 (日)	痛薬	II	II	III	④ 生理はじまる。食事ができず外出予定をキャンセル。	1 2 3	
7/7 (月)	痛薬	III	I	III	① 朝から④につき、午前は会社を休めた。	1 2 3	
7/8 (火)	痛薬	II	II	II	① 午後には、痛み出す。午前中会議続いたので、	1 2 3	

生理のあった期間に線を引いてください。

服用薬の略称と服用した数、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
 (重): 重い痛み (は): はき気
 (吐): 嘔吐 (脈): 脈打つ痛み
 (寝): 寝込む (動): 動くときどくなる

薬の略称
 ア: アマージ イ: イミグラン錠 イ点: イミグラン点鼻液 イ注: イミグラン自己注射
 ソ: ソーミグ錠 ソ口: ソーミグ口腔内速溶錠 レ: レルボックス マ: マクサル錠
 マ口: マクサル口腔内崩壊錠 パ: パファリン
 他: 他の鎮痛薬(市販薬を含む) … 薬の名前も記入

一日の出来事や状態などを記載してください。

服用した薬でどれくらい症状が改善したか○で囲んでください。
 1. 症状はなく、日常生活が普段通り行えるようになった。
 2. 気になるが、仕事や家事は何とかできる。
 3. 何とか我慢できるが、仕事や家事はできない。

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			
1	痛薬						1
2	痛薬						2
3	痛薬						3
4	痛薬						1
5	痛薬						2
6	痛薬						3
7	痛薬						1
8	痛薬						2
9	痛薬						3
10	痛薬						1
11	痛薬						2
12	痛薬						3
13	痛薬						1
14	痛薬						2
15	痛薬						3
16	痛薬						1
17	痛薬						2
18	痛薬						3
19	痛薬						1
20	痛薬						2
21	痛薬						3
22	痛薬						1
23	痛薬						2
24	痛薬						3
25	痛薬						1
26	痛薬						2
27	痛薬						3
28	痛薬						1
29	痛薬						2
30	痛薬						3

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			
1	痛薬						1
2	痛薬						2
3	痛薬						3
4	痛薬						1
5	痛薬						2
6	痛薬						3
7	痛薬						1
8	痛薬						2
9	痛薬						3
10	痛薬						1
11	痛薬						2
12	痛薬						3
13	痛薬						1
14	痛薬						2
15	痛薬						3
16	痛薬						1
17	痛薬						2
18	痛薬						3
19	痛薬						1
20	痛薬						2
21	痛薬						3
22	痛薬						1
23	痛薬						2
24	痛薬						3
25	痛薬						1
26	痛薬						2
27	痛薬						3
28	痛薬						1
29	痛薬						2
30	痛薬						3

自由記載欄
 (MEMO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。)

医師から患者さんへ

頭痛ダイアリー

年 月 日～ 月 日 / 担当医:
 名前: 歳 男・女 / 患者ID:

● 予防薬を服用していますか? : はい いいえ
 服用しているお薬の名前を記入してください。()

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			
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3

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			
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3

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			
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3

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			
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3
/	痛薬						1 2 3
()	痛薬						1 2 3