

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	+++	++	—	+++	①(は) 食事ができずトモ ②(吐) 飲んで一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛薬	+	++	+	++	外出して1泊 日中の痛み しなければならなかった。
10/16 (木)	痛薬	—	—	—	—	
10/17 (金)	痛薬	—	—	—	—	
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お書きください。)