

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
- + 軽度

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ぬ。
- #+ 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である。
- + 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)
		午前	午後	夜		
10/13 (月)	痛薬	—	+	##	+	①前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (火)	痛薬	##	##	—	##	②(は) 食事でますます 飲んで一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛薬	+	##	+	##	外出しに一日中かき しななければならぬ。
10/16 (木)	痛薬	—	—	—	—	一日の出来事や状態など をお書きください。
10/18 (土)	痛薬	—	—	—	—	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。
10/19 (日)	痛薬	—	—	—	—	

生理のあった期間に線を引いてください。

症状のマーク

- ①…… 脈打つ痛み
- ②…… 重い痛み
- (は)…… はき気
- (吐)…… 嘔吐

薬の記載の略称

- パ…… パファリン
- ゾ…… ゴーミグ
- マ…… マクサルト
- イ…… イミグラン
- レ…… レルパックス
- ア…… アマージ

頭痛ダイアリー

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



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。

頭痛ダイアリー

年 月 日 ~ 月 日 / 担当医:

名前: 歳 男・女 / 患者ID:

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。)