

記入例

生理のあった日に○をつけてください。

頭痛の程度と日常生活への影響度を3段階で記入してください。
(程度はご自身で定義してかまいません。)
≡ 重度 ≡ 中等度 ≡ 軽度

日付	生理	頭痛の程度			影響度	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
		午前	午後	夜		
7/12 (月)	○	痛 ≡ ≡	痛 ≡	—	≡	①② 1日中寝ていた
		薬 バ2	③			
7/13 (火)	○	痛 ≡ ≡	痛 ≡	—	≡	① 夕方だいぶよくなった
		薬 △				
7/14 (水)		痛 ≡	—	—	+	① 朝約1時間頭痛
		薬				
7/15 (木)		痛 —	—	—	—	1日の出来事や気になることなどがあれば、自由に記入してください。
		薬				
7/16 (金)		痛 —	—	—	—	
		薬				服用した薬の頭文字と数を記入してください。薬が効いた場合は○、やや効いた場合は△で囲んでください。
7/17 (土)		痛 —	—	—	—	
		薬				
7/18 (日)		痛 —	—	—	—	
		薬				

マークの例(必要に応じて)

- ①……脈打つ痛み
- ②……重い痛み
- ③……はき気
- ④……嘔吐

頭痛ダイアリー (詳細版)

監修

埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生

頭痛の悩み.jpからもダウンロード可能です。



頭痛の悩み.jp



お名前

日付	生理	頭痛の程度			影響度	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
		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	—	—	—	—	

今回来院日

月

日

次回来院日

月

日

日付	生理	頭痛の程度			影響度	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
		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	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
		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	—	—	—	—	

自由記入欄