頭痛ダイアリー 記入例

頭痛があった日に印をつけておくことで、どれくらい頭痛があったか、ひと目で確認することができます。

以下の例を参考に❶～❺の項目を記入してください。

❶ 日付

❷ 生理のあった期間に線を引いてください。

症状のマーク

- (脈) 脈打つ痛み
- (重) 重い痛み
- (ピ) ピリピリと刺す痛み
- (は) はき気
- (吐) 嘔吐
- (光) 光がまぶしく感じる

❶ 日付	❷ 生理		❸ 頭痛の程度 午前	午後	夜	❹ 影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	❺ 改善
10/13 (月)		痛	—	＋	＋＋	＋	(重)前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?	
		薬		バ2				
10/14 (火)		痛	＋＋＋	＋＋	—	＋＋＋	(脈)(は)食事ができず、ゾを飲んで1日中寝ていた。	
		薬	バ2△	ゾ1				
10/15 (水)		痛	＋	＋＋	＋	＋＋	外出したが1日中がまんしなければならなかった。	
		薬		バ2△				
/ (木)		痛	—	—	—	—		
		薬						
/ (金)		痛	—	—	—			
		薬						
/ (土)		痛	—	—	—			
		薬						
/ (日)		痛	—	—	—			
		薬						

薬を服用した場合は「薬の頭文字」「数」「効果」を記載してください。

薬の記載について

例 効いたら○で囲む……ゾ1
やや効いたら△をつける……ゾ1△

❸❹「頭痛の程度」と「日常生活への影響度」を3段階で記載してください。

	頭痛の程度	日常生活への影響度
＋	軽　度	頭痛はあるが日常生活に大きな支障はない
＋＋	中等度	仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である
＋＋＋	重　度	何も手につかず、横にならなければならない

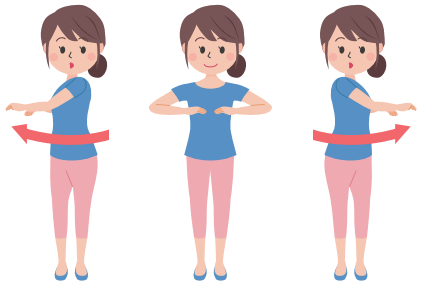
❺ 服用したお薬でどのように改善したか、あてはまるものを全て○で囲んでください。

改善のマーク

- 日常生活をふだん通りできるようになった
- 吐き気やその他症状がおさまった
- 痛みが軽減した

緊張型頭痛の緩和、片頭痛の予防・早期発見に

頭 痛 体 操



体操の方法を動画でご紹介
一緒にやってみましょう！

※片頭痛発作中は行わないでください。
※頭痛が悪化したら頭痛体操はお休みしてください。

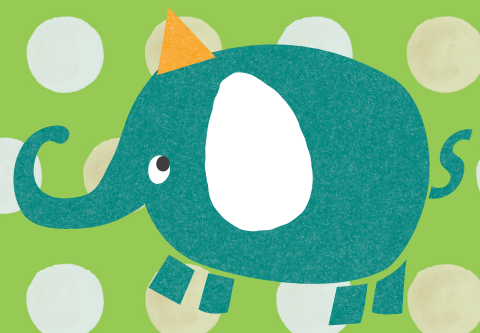
頭痛体操は頭痛オンラインでもご紹介しています。
頭痛ダイアリーのダウンロードも可能です。

頭痛に悩む方のためのWebサイト
頭痛 OnLine

沢井製薬株式会社

D020MI02

2024年8月作成
AIMI



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 先生

頭痛を記録することで、「頭痛のタイプ」「頭痛の経過」「薬の効果」「頭痛の誘因」などがわかるようになります。

日付	生理		頭痛の程度 午前	午後	夜	影響度	MEMO（頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など）	改善
／（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						

お名前：

日付	生理		頭痛の程度 午前	午後	夜	影響度	MEMO（頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など）	改善
／（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						

年　月　日 ～　年　月　日

日付	生理		頭痛の程度 午前	午後	夜	影響度	MEMO（頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など）	改善
／（月）		痛						
		薬						
／（火）		痛						
		薬						
／（水）		痛						
		薬						
／（木）		痛						
		薬						
／（金）		痛						
		薬						
／（土）		痛						
		薬						
／（日）		痛						
		薬						

ドクターから患者さんへ

自由記載欄