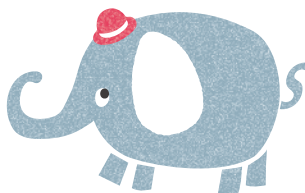


頭痛ダイアリーの記載方法

ご自身の症状を正確に先生にお伝えできていますか？頭痛の程度や日常生活に与えた影響、服用した薬とその効果などを記録することにより「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。右側の例をもとに①～⑥の項目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			
10/13 (月)		痛 —	痛 +	痛 ++	+	①(重) 前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?	1 2 ③
		薬	他2				
10/14 (火)		痛 +++	痛 ++	痛 —	++	①(脈) ②(は) 食事ができず、マを飲んで1日中寝ていた。	① ② 3
		薬	他1△	①(マ)			
10/15 (水)		痛 +	痛 ++	痛 +	++	外出したが1日中がまんしなければならなかった。	1 ② 3
		薬	他1△				
/		痛 —	痛 —	痛 —			1 2

症状のマーク

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

薬の記載の略称

- ゾ …… ゴミグ (ゾミトリプタン)
- マ …… マクサルト (リザトリプタン)
- イ …… イミグラン (スマトリプタン)
- レ …… レルパックス (エレトリプタン)
- ア …… アマーヅ (ナラトリプタン)
- 他 …… 市販薬を含むその他の鎮痛剤
例) パファリンを1錠飲んだとき(他1)

① 日付

② 生理

生理のあった期間に線を引いてください

③ 頭痛の程度と薬の略称

頭痛の程度を3段階で記載してください

- + 軽度
- ++ 中程度
- +++ 重度

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 例) ①(マ)
- やや効いたら△をつける 例) 他1△

④ 日常生活への影響度

影響度の程度を3段階で記載してください

- + 頭痛はあるが日常生活に大きな支障はない
- ++ 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である
- +++ 何も手につかず、横にならなければならない

⑤ MEMO

1日の出来事や状態などをお書きください

⑥ 改善

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

- 1: 痛みが軽減した
- 2: 吐き気やその他の症状がおさまった
- 3: 日常生活をふだん通り行えるようになった

