

頭痛ダイアリーの記載例

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
- +

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

生理のあった期間に線を引いてください。

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、顔面など)
		午前	午後	夜		
9/8 (月)	痛薬					
9/9 (火)	痛薬					
9/10 (水)	痛薬		+	++		バ1△
9/11 (木)	痛薬					
9/12 (金)	痛薬					
9/13 (土)	痛薬	+	++	++		③ ④ 不眠に入り しつとしてはあ?
9/14 (日)	痛薬	+	++	++		外出し=バ、日中 カモンしつと水はばらばらに
9/15 (月)	痛薬					
9/16 (火)	痛薬					残業
9/17 (水)	痛薬					残業
9/18 (木)	痛薬	+++				④ ⑤ 残業の疲れ?
9/19 (金)	痛薬	+++				④ ⑤ 昨日と同じ
9/20 (土)	痛薬					
9/21 (日)	痛薬					

20年9月8日~10月5日 / 担当医:

名前: A.S 28歳 男 / 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、顔面など)
		午前	午後	夜		
9/22 (月)	痛薬					
9/23 (火)	痛薬					
9/24 (水)	痛薬					
9/25 (木)	痛薬					
9/26 (金)	痛薬		++	+++		④ ⑤ 薬を飲んで 寝たがずと辛い
9/27 (土)	痛薬	++				④ ⑤ 夜中からずと 痛い。薬は可い
9/28 (日)	痛薬					
9/29 (月)	痛薬					
9/30 (火)	痛薬					
10/1 (水)	痛薬					
10/2 (木)	痛薬					
10/3 (金)	痛薬					④ ⑤
10/4 (土)	痛薬		++	+++		④ ⑤ ⑥ 食事では可 ③ と飲んで可い寝たに
10/5 (日)	痛薬	+	+			バ1△

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
- +

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

方頭痛が始まる
早めにマカサルト 1錠
効果は不十分
2時間以上あけて 1錠追加

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書かしてください)

- ・週末にはほとんども痛みことが多い
- ・ストレスのせい?

気になることや薬の効果、副作用等、医師へ伝えたいことをご記入ください。

症状のマーク

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

薬の記載の略称

- バ…… バファリン
- ゾ…… ゾーミグ
- マ…… マカサルト
- イ…… イミグラン
- レ…… レルパックス
- ア…… アマージ

一日の出来事や状態などをお書きください。