

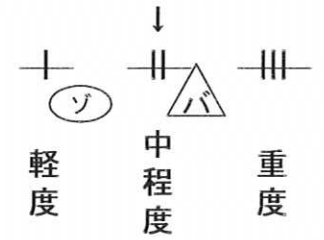
〈見本〉

頭痛ダイアリー

名前 _____

1月

午前 午後 夜
 痛みのあった時間にチェック



パ…パファリン
 ズ…ゾーミグ
 マ…マクスルト
 イ…イミグラン
 レ…レルバックス
 ア…アマージ

○薬服用して効いた時
 △薬服用して効かなかった時

影響度

+++ 何も手につかず横にならなければならない。
 ++ 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。

脈…脈打つ痛み
 重…重い痛み
 は…はき気
 吐…嘔吐

日付	生理	午前	午後	夜	影響度	MEMO	日付	生理	午前	午後	夜	影響度	MEMO
1/1 (木)		—	—	—	—	主人の実家へ行く	/17 (土)		—	—	—	—	友達と飲み会
/2 (金)		—	—	—	—	五社稲荷 初もう出 豊川実家へ	/18 (日)		—	—	十+ (パ)	—	(重)
/3 (土)		—	—	—	—		/19 (月)		—	十+ (パ)	—	—	
/4 (日)		—	—	—	—	カラオケとボーリング	/20 (火)		—	十+ (ソ)	—	—	生理痛あり (重)
/5 (月)		—	—	—	—	平尾医院 受診	/21 (水)		—	—	—	—	整形外科受診
/6 (火)		—	—	—	—		/22 (木)		—	—	十+ (ハ)	十+	
/7 (水)		—	十+ (ソ)	—	十+	今日から学校部活 (重)	/23 (金)		十+ (ソ) 2/3	—	十+ (パ)	十+	部活試合 (は) (脈)
/8 (木)		—	—	—	—		/24 (土)		—	—	—	—	
/9 (金)		—	—	—	—		/25 (日)		—	—	—	—	
/10 (土)		—	十+ (ソ) 2/3	—	十+	昨夜不眠 (脈)	/26 (月)		—	—	—	—	
/11 (日)		—	—	—	—		/27 (火)		—	十+ (ハ)	十+ (ソ)	十+	朝ウォーキング
/12 (月)		—	—	—	—		/28 (水)		—	—	—	—	
/13 (火)		—	—	—	—		/29 (木)		—	—	—	—	
/14 (水)		—	—	十+ (パ)	十+	出張 (脈)	/30 (金)		—	—	—	—	
/15 (木)		—	—	十+ (ソ)	十+	仕事忙しい (脈)	/31 (土)		—	十+	十+ (ソ)	十++	昨夜残業 (重) (脈)
/16 (金)		—	—	—	—	睡眠とり体が楽							

