

# 1月

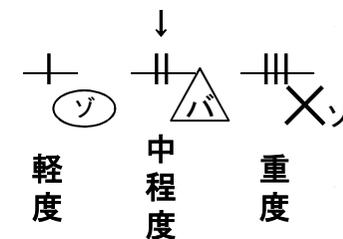
## 頭痛ダイアリー

名前 \_\_\_\_\_

### <見本>

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)		—	—	+	+	(重)
/3 (土)		—	—	—	—		/19 (月)		—	+	—	—	
/4 (日)		—	—	—	—	カラオケとボーリング	/20 (火)		—	+	—	—	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)		—	—	+	+	
/7 (水)		—	+	+	+	今日から学校 部活 (重)	/23 (金)		+	—	+	+	部活試合 (は脈)
/8 (木)		—	—	—	—		/24 (土)		—	—	—	—	
/9 (金)		—	—	—	—		/25 (日)		—	—	—	—	
/10 (土)		—	+	—	+	昨夜不眠 (脈)	/26 (月)		—	—	—	—	
/11 (日)		—	—	—	—		/27 (火)		—	+	+	+	朝ウォーキング
/12 (月)		—	—	—	—		/28 (水)		—	—	—	—	
/13 (火)		—	—	—	—		/29 (木)		—	—	—	—	
/14 (水)		—	—	+	+	出張 (脈)	/30 (金)		—	—	—	—	
/15 (木)		—	—	+	+	仕事忙しい (脈)	/31 (土)		—	+	+	+	昨夜残業 (重脈)
/16 (金)		—	—	—	—	睡眠とり体が楽							

午前 午後 夜  
痛みのあった時間にチェック



バ…バファリン  
ゾ…ゾーミッグ  
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  
△薬服用してまあまあ効いた時  
×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 吐…嘔吐  
重…重い痛み は…はき気

