

1月

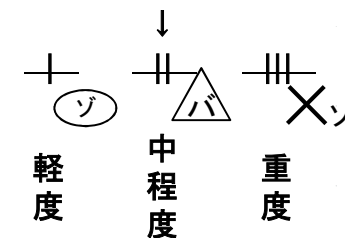
頭痛ダイアリー

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

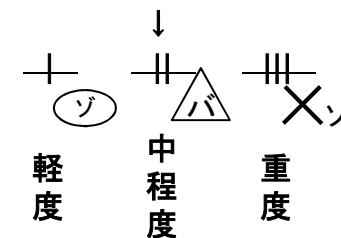
+++ 何も手につかず横にならなければならない。
++ 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である。
+ 頭痛はあるが日常生活に大きな支障はない。

脈…脈打つ痛み ⊃…嘔吐
重…重い痛み は…はき気

月 頭痛ダイアリー

名前 _____

午前 午後 夜
痛みのあった時間にチェック



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 ()		—	—	—	—		/17 ()		—	—	—	—	
/2 ()		—	—	—	—		/18 ()		—	—	—	—	
/3 ()		—	—	—	—		/19 ()		—	—	—	—	
/4 ()		—	—	—	—		/20 ()		—	—	—	—	
/5 ()		—	—	—	—		/21 ()		—	—	—	—	
/6 ()		—	—	—	—		/22 ()		—	—	—	—	
/7 ()		—	—	—	—		/23 ()		—	—	—	—	
/8 ()		—	—	—	—		/24 ()		—	—	—	—	
/9 ()		—	—	—	—		/25 ()		—	—	—	—	
/10 ()		—	—	—	—		/26 ()		—	—	—	—	
/11 ()		—	—	—	—		/27 ()		—	—	—	—	
/12 ()		—	—	—	—		/28 ()		—	—	—	—	
/13 ()		—	—	—	—		/29 ()		—	—	—	—	
/14 ()		—	—	—	—		/30 ()		—	—	—	—	
/15 ()		—	—	—	—		/31 ()		—	—	—	—	
/16 ()		—	—	—	—								

バ…バファリン
 ズ…ゾーミッグ
 マ…マクサルト
 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