

## 記入例

生理のあった日に○をつけてください。

頭痛の程度を3段階で記入してください。  
(程度はご自身で定義してかまいません。)

≡ 重度 ≡ 中等度 ≡ 軽度

日付	生理	頭痛の程度	急性期治療薬	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
7/12 (月)	○	≡	トリプタン トリプタン以外 無	み は 1日中寝ていた
13 (火)	○	≡	トリプタン トリプタン以外 無	み 夕方だいぶよくなった
14 (水)		≡	トリプタン トリプタン以外 無	み 朝約1時間頭痛
15 (木)			トリプタン	1日の出来事や気になることなどがあれば、自由に記入してください。
16 (金)			無	急性期治療薬の服用について、市販薬も含めて該当するところに○をつけてください。
17 (土)		—	トリプタン トリプタン以外 無	
18 (日)		—	トリプタン トリプタン以外 無	

\*トリプタン系薬剤は、片頭痛などの症状を緩和する処方薬です。  
ご不明の場合は、医師または薬剤師にご確認ください。

マークの例(必要に応じて)

- み …… 脈打つ痛み
- お …… 重い痛み
- は …… はき気
- 吐 …… 嘔吐

# 頭痛ダイアリー (簡易版)

監修

埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生

頭痛の悩み.jpからもダウンロード可能です。

頭痛の悩み.jp



お名前

日付	生理	頭痛の程度	急性期治療薬	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
／ (月)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (火)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (水)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (木)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (金)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (土)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (日)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (月)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (火)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (水)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (木)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (金)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (土)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (日)		——	トリプタン トリプタン以外 無	

今回来院日

月

日

次回来院日

月

日

日付	生理	頭痛の程度	急性期治療薬	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
／ (月)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (火)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (水)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (木)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (金)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (土)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (日)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (月)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (火)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (水)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (木)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (金)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (土)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (日)		——	トリプタン トリプタン以外 無	

日付	生理	頭痛の程度	急性期治療薬	メモ (頭痛の症状、生活への支障など)
／ (月)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (火)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (水)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (木)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (金)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (土)		——	トリプタン トリプタン以外 無	
／ (日)		——	トリプタン トリプタン以外 無	

自由記入欄