

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	③④ 1日中寝ていた
13 (火)	○	≡	トリプタン トリプタン以外 無	③ 夕方だいぶよくなった
14 (水)		≡	トリプタン トリプタン以外 ③	③ 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	
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	

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。

*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)

- ③ …… 脈打つ痛み
- ④ …… 重い痛み
- ⑤ …… はき気
- ⑥ …… 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