片頭痛のときの対応プラン

調子のよい日に記入

誰も推測しなくていいように、誰も聞かなくていいように。1枚は冷蔵庫に貼っておきましょう。

片頭痛が始まったら、してほしいこと

- [ ] そっとしておいてほしい
- [ ] 一度だけ様子を見に来てほしい
- [ ] ベッドまで手を貸してほしい
- [ ] 部屋を暗く涼しくしてほしい
- [ ] ドアを閉めてほしい
- [ ] ドアを少し開けておいてほしい

しないでほしいこと

- [ ] 天井の照明をつける
- [ ] 何度も具合を聞く
- [ ] においの強い料理をする
- [ ] 洗濯機を回す
- [ ] 私に何かを決めさせる
- [ ] 私の代わりに謝る

物の置き場所

薬・保冷剤・洗面器・水

私の薬

何をいつ飲むか（医師と相談して決めたとおりに）。渡した時刻を書いてください。

代わりにお願いしたいこと

- [ ] 予定をキャンセルする
- [ ] 電話に出る
- [ ] 子どもを外に連れ出す
- [ ] 職場に連絡する

連絡してほしい人

翌日のこと

ぼんやりして疲れているあいだに必要なこと

すぐに受診が必要なとき

医師から注意するよう言われた症状を書いてください。インターネットで推測しないでください。緊急時は119番に電話してください。

これはプランであり、医学的な助言ではありません。内容はかかりつけ医または神経内科医と確認してください。

スマホで記録したい方は、読み取ってMigraine Journalへ。
同じ記録をiPhoneで。集計は自動、記録は無料です。
migrainejournal.app · 印刷・共有は自由です

片頭痛のときの対応プラン

調子のよい日に記入

誰も推測しなくていいように、誰も聞かなくていいように。1枚は冷蔵庫に貼っておきましょう。

片頭痛が始まったら、してほしいこと

- [ ] そっとしておいてほしい
- [ ] 一度だけ様子を見に来てほしい
- [ ] ベッドまで手を貸してほしい
- [ ] 部屋を暗く涼しくしてほしい
- [ ] ドアを閉めてほしい
- [ ] ドアを少し開けておいてほしい

しないでほしいこと

- [ ] 天井の照明をつける
- [ ] 何度も具合を聞く
- [ ] においの強い料理をする
- [ ] 洗濯機を回す
- [ ] 私に何かを決めさせる
- [ ] 私の代わりに謝る

物の置き場所

薬・保冷剤・洗面器・水

私の薬

何をいつ飲むか（医師と相談して決めたとおりに）。渡した時刻を書いてください。

代わりにお願いしたいこと

- [ ] 予定をキャンセルする
- [ ] 電話に出る
- [ ] 子どもを外に連れ出す
- [ ] 職場に連絡する

連絡してほしい人

翌日のこと

ぼんやりして疲れているあいだに必要なこと

すぐに受診が必要なとき

医師から注意するよう言われた症状を書いてください。インターネットで推測しないでください。緊急時は119番に電話してください。

これはプランであり、医学的な助言ではありません。内容はかかりつけ医または神経内科医と確認してください。

スマホで記録したい方は、読み取ってMigraine Journalへ。
同じ記録をiPhoneで。集計は自動、記録は無料です。
migrainejournal.app · 印刷・共有は自由です