受診準備シート

この1枚を持参

日記をまるごと渡すかわりに、この1枚を渡しましょう。初診は20〜30分ほどのことが多く、その大半がこの4つの数字を確認することに使われます。直近3か月の平均を書いてください。

氏名　　受診日　　記録の期間

1か月の片頭痛のあった日数

回数ではなく日数。2日続いた片頭痛は2日と数えます。

1か月の頭痛のあった日数（すべて）

ふつうの頭痛も含めます。

1か月の急性期治療薬を使った日数

薬の種類ごとに。正直に書きましょう。治療方針が変わります。

支障度スコア

MIDASまたはHIT-6と実施日。経過を見るため古いスコアも保管を。

これまでの治療 — 医師にとって最も大切な部分

薬（予防薬と急性期治療薬）	最大量	期間	やめた理由／効果

「名前は思い出せないけれど効かなかった薬」では次の手が打てません。少量で2週間で効かなかったのか、十分な量で4か月試して効かなかったのかで、次のステップはまったく変わります。

いつもの片頭痛

前ぶれ・痛む場所・ほかの症状・続く時間・翌日の様子

これまでの経過とほかの病気

初めて片頭痛が起きた年齢・今のパターンになった時期・家族歴

ほかに飲んでいる薬（避妊薬、気分や睡眠の薬を含む）

聞きたいこと

- [ ] これはどの種類の頭痛ですか？ その理由は？
- [ ] 私は予防薬の対象になりますか？
- [ ] 効かないと判断するのはいつですか？
- [ ] どんな副作用なら、続けずにやめるべきですか？
- [ ] 急性期治療薬は月に何日まで使ってよいですか？
- [ ] どんなときに予定より早く受診すべきですか？
- [ ] 次の受診までに何を記録すればよいですか？

自分の質問

今日決まったこと

診察室を出る前に書きましょう

これは記録であり、診断ではありません。医師の判断を優先してください。

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