片頭痛カレンダー

1日1マス。調子のよい日も、その日の夜のうちに記入しましょう。空白のマスがあってこそ、数として数えられます。月末に3つの合計を書き込みます。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	片頭痛日	頭痛日	服薬日
1月																																		
2月																																		
3月																																		
4月																																		
5月																																		
6月																																		
7月																																		
8月																																		
9月																																		
10月																																		
11月																																		
12月																																		

片 片頭痛 · **頭** そのほかの頭痛 · その日に急性期治療薬（鎮痛薬、トリプタン、ゲパント）を使ったら**文字を丸で囲む** · 痛みのない日は空白のまま。日付をまたいだ片頭痛は、片頭痛のあった日**2日**と数えます。

これは記録であり、診断ではありません。かかりつけ医や神経内科医に持っていきましょう。医師が尋ねるのはこの3つの合計です。

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

片頭痛カレンダー

もっと詳しく記録したい月に。各マスの隅に日付を書き、最大の痛みの強さを記入し、急性期治療薬を使ったらチェックを入れます。1か月に1ページです。

月	火	水	木	金	土	日
強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □
強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □
強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □
強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □
強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □	強さ ___ /10 薬 □

今月の片頭痛のあった日

頭痛のあった日（合計）

急性期治療薬を使った日

休んだ日・短縮した日

回数ではなく日数を数えます。2日続いた片頭痛は、片頭痛のあった日2日です。

migrainejournal.app/ja/downloads
印刷・共有は自由です · 再アップロードではなくリンクでお願いします