片頭痛日記 — 記入例（1週間）

記入済みの1週間はこうなります

無料の片頭痛日記1ページ目と同じ欄に、架空の1週間を記入した例です。青い文字が記入内容で、右側の解説はなぜそう書いたのかを説明しています。

年／月
3月

私の「5」は
仕事はできるが、ペースが落ちる

私の「9」は
暗い部屋にいて、話せない

日	片頭痛 ○×△	開始	最大 /10	時間	薬と時刻	睡眠	メモ
3日(月)	×					7½	ふつうの日
4日(火)	×					6	締め切りで夜ふかし
5日(水)	○	7:30	7	9	スマトリプタン 50mg · 8:15	5	起きたら痛かった。火曜は昼食抜き。
6日(木)	○	（続き）	5	6	イブプロフェン 400mg · 10:00	8	同じ片頭痛の2日目
7日(金)	×					7	だるくて疲れが残る（回復期）
8日(土)	△	15:00	3	2		8	軽い頭痛。片頭痛ではない
9日(日)	×					7½	

なぜこう書くのか

調子のよい日も書く
月曜、火曜、日曜にも×と睡眠時間を書いています。これがないと頻度が出せず、つらかった日のリストになるだけです。

物差しを決めておく
上の欄で「5」と「9」を自分の言葉で決めておくと、3月の「7」と6月の「7」が同じ意味になります。

1回の片頭痛、2日間
水曜の片頭痛は木曜まで続きました。片頭痛は1回ですが、*片頭痛のあった日は2日*です。医師や保険会社が数えるのはこの数字です。

量と時刻
「スマトリプタン 50mg・8:15」の時刻から、始まって45分後に飲んだことがわかります。医師が知りたいのはまさにそこです。

頭痛がすべて片頭痛とは限らない
土曜は△です。頭痛のあった日には数えますが、片頭痛のあった日には数えません。

この1週間からわかること

片頭痛のあった日	頭痛のあった日（合計）
2	3
急性期治療薬を使った日	**片頭痛の回数**
2	1

パターンはメモから見えてきます。水曜の前の短い睡眠と抜いた昼食は、1つのデータです。それが3か月分集まれば、試してみる価値のあるパターンになります。

これは例であり、実在の人の記録ではありません。

白紙の日記は migrainejournal.app/ja/downloads から入手できます。

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