片頭痛日記

1日1行。片頭痛のない日も、その日のうちに記入しましょう。つらい日だけを記録した日記では、頻度がわかりません。かかる時間は15秒ほどです。

年／月　　氏名　　私の「5」は　　私の「9」は

日	片頭痛 ○ / ×	開始時刻	最大の強さ /10	持続時間	薬と時刻	睡眠時間	メモ — 直前24時間のいつもと違うこと
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							

痛みの強さ　なし · 軽度 · 中程度 · 重度 · 最重度

始める前に、上の欄で自分の物差しを決めておきましょう。1か月目の「7」は、3か月目には「5」になりがちです。

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

片頭痛の詳細シート

何枚か印刷しておきましょう。記入はいちばんつらい時期が過ぎてから。最中に書く必要はありません。疑わしいものには*時刻*も書きます。始まる数時間前に現れたものは、原因ではなく片頭痛そのものの始まりかもしれません。

日付 | 開始 | 終了 | 合計時間

最大の痛みの強さ — 数字を1つ丸で囲む

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

症状

- ☐ 前兆
- ☐ 吐き気
- ☐ 嘔吐
- ☐ 光過敏
- ☐ 音への過敏
- ☐ においへの過敏
- ☐ めまい
- ☐ 疲労感
- ☐ かすみ目
- ☐ 首のこわばり
- ☐ チクチク・しびれ
- ☐ 頭がぼんやりする

その他

痛んだ場所



- ☐ 額
- ☐ こめかみ 左／右
- ☐ 頭頂部
- ☐ 目の奥
- ☐ 後頭部
- ☐ 首
- ☐ あご
- ☐ 副鼻腔／頬
- ☐ 頭全体

直前の24時間

食事・睡眠・仕事量・移動・いつもと違うこと（時刻も）

考えられる誘因

生活習慣

- ☐ 睡眠不足
- ☐ ストレス
- ☐ 脱水
- ☐ 食事を抜いた
- ☐ 運動

飲食

- ☐ カフェイン
- ☐ アルコール
- ☐ チョコレート
- ☐ 熟成チーズ
- ☐ 加工肉

環境

- ☐ 天気の変化
- ☐ まぶしい光
- ☐ 大きな音
- ☐ スクリーンタイム

ホルモン

- ☐ 月経周期

疑わしい誘因それぞれの時刻

薬

薬の名前／量／時刻／効いたか

効いたこと、効かなかったこと

暗い部屋・冷やす・睡眠・食事・また試したいこと

翌日の様子

元気、集中力、気分 — 回復期も片頭痛の一部です

前夜の睡眠：_____ 時間 · その日のストレス：低 / 中 / 高

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

受診用のまとめ

受診の前に1・2ページから書き写し、日記をまるごと渡すかわりにこの1枚を渡しましょう。 4つの数字は直近3か月の平均です。

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）

片頭痛だけでなく、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

薬の種類ごとに数えます。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	最大量	期間	やめた理由／効果

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

ほかの病気と薬

避妊薬、気分や睡眠の薬も含めて

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

日記は記録であり、診断ではありません。日記から見えてきたことは、かかりつけ医または神経内科医と話し合ってください。

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