食事と誘因の記録

1週間 · _____ から始まる週

片頭痛の日だけでなく、毎日、何を**いつ**食べたり飲んだりしたかを書きましょう。多くの場合、食べ物そのものより時間が大切です。食事を抜くこと、カフェイン、アルコールがよくある容疑者です。

	月	火	水	木	金	土	日
朝食と時刻							
昼食と時刻							
夕食と時刻							
間食							
食事を抜いた／遅れた？							
カフェイン — 杯数と最後の1杯							
アルコール							
水 — 杯数							
睡眠 — 時間							
片頭痛？ 始まった時刻							
最大の痛みの強さ /10							
その前12時間に食べたもの							

食べ物のせいにする前に

食欲は片頭痛の原因ではなく、始まりのサインかもしれません。甘いものやしょっぱいものが欲しくなるのは、痛みの数時間前によくあることです。片頭痛の前にいつもチョコレートが出てくるなら、どちらが先だったかを考えてみてください。

ある食べ物のあとに一度つらい日があっても、何の証明にもなりません。数週間かけて探し、それからきちんと試しましょう。変えるのは1つだけ、期間は6週間（無料の誘因テストシートはそのためのものです）。

気づいたパターン

これは記録であり、診断ではありません。医師や管理栄養士に相談せずに、食品群をまるごと除かないでください。

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