薬の記録

片頭痛を**止めるために**飲むものすべて。鎮痛薬、トリプタン、ゲパント、吐き気止めなど。 1回の服用につき1行。2つの痛みの数値がそろって初めて、その薬が本当に効いているかがわかります。

日付	時刻	薬と量	服用前の痛み /10	2時間後の痛み /10	2回目？	副作用／メモ

今月の服薬日 — 急性期治療薬を使った日に印をつける

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

今月の合計日数

錠数ではなく日数を数える理由。急性期治療薬を使いすぎると、それ自体が頭痛を増やすことがあります（薬剤の使用過多による頭痛）。国際頭痛分類（ICHD-3、8.2）は*日数*で数えます。アセトアミノフェン、アスピリン、イブプロフェンなどの単一成分の鎮痛薬は**月15日以上**、トリプタン、エルゴタミン、オピオイド、複合鎮痛薬は**月10日以上**で、それが3か月を超えて続く場合です。

この使用過多の目安に近づいていたら、医師に相談してください。処方された薬を自己判断でやめないでください。

これは記録であり、医学的な助言ではありません。医師の指示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

薬の記録

試したことのある予防薬を、効かなかったものも含めてすべて。保険会社や専門医が尋ねるのはまさにこの内容です。到達した量、期間、やめた理由。そして、記憶から書き出すのがいちばん難しいリストでもあります。

薬	最大量	開始	中止	やめた理由 — 副作用／効果なし／その他	片頭痛のあった日／月 前 → 服用中

アレルギーと合わなかった薬

そのほかの薬とサプリメント

受診時は両方のページを持参してください。ほとんどの予防薬は、十分な量で2〜3か月使ってから判断します。

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