月経と片頭痛

3周期 · 1ページ

月経の行は出血のあった日を塗りつぶし、**片頭痛**の行は片頭痛のあった日に印をつけます。3周期たったら、下のチェックで片頭痛が月経の前後に集中しているかがわかります。これは医師が確認するパターンです。

1か月目

年／月 _____

	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
月経																															
片頭痛																															

2か月目

年／月 _____

	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
月経																															
片頭痛																															

3か月目

年／月 _____

	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
月経																															
片頭痛																															

医師が見る期間

1日目は出血の始まった日です。期間は**その2日前**から**3日目**まで。0日目はないので、全部で5日間です。

–4	–3	**–2**	**–1**	**1**	**2**	**3**	4	5

配合型の経口避妊薬や周期的なホルモン補充療法による消退出血も、ここでは月経として数えます。

3周期たったら

期間内に片頭痛？	1: ○ / ×	2: ○ / ×	3: ○ / ×
ほかの時期にも片頭痛？	1: ○ / ×	2: ○ / ×	3: ○ / ×

3周期のうち2周期以上で期間内に片頭痛があれば、医師に見せるべきパターンです。ほかの時期にも片頭痛があるかどうかは関係ありません。

これは記録であり、診断ではありません。このパターンが意味を持つかどうかは医師が判断します。

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