誘因テスト

変えるのは1つ・6週間

1つだけ変えて、6週間続けましょう。一度に4つ変えると、どれが効いたのかわからず、その後ずっと4つの禁止事項を守り続けることになります。

変える1つのこと

開始日

ベースライン — 何かを変える前に

片頭痛のあった日（直前4週間）

平均の痛みの強さ /10

急性期治療薬を使った日

ベースラインがなければ比べるものがなく、記憶に頼ると間違えます。

6週間

週	片頭痛のあった日	平均の強さ	続けられた？	ほかに変わったこと — 体調不良、旅行、締め切り、睡眠
1				
2				
3				
4				
5				
6				

結果

片頭痛のあった日：前 → 後

判定 — 続ける、やめる、もう一度試す

決める前に

この6週間で、ほかに変わったことはありませんか？ 仕事が落ち着いた月、休暇、季節の変わり目だけでも数字は動きます。

向きも確認しましょう。食欲、のどの渇き、首のこわばり、光過敏は、片頭痛の一部として痛みの*前*に現れることがよくあります。それらを避けても効果はありません。

これは記録であり、診断ではありません。結果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。

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