

頭痛手帳～痛みとお薬を見やすく管理～

今週の発作回数

○ 20

○ 19

○ 18

○ 17

○ 16

○ 15

○ 14

○ 11

○ 10

○ 9

○ 8

○ 7

● 6

● 5

● 4

● 3

● 2

● 1

日付の記入

0/0 大きい 痛み

月 小さい 治療薬

予防薬の記入
服用した予防薬の略称（下部の記載例参照）を記入してください。

頭痛の程度
痛みの程度を自分自身の経験に基づいて、5段階で記入してください。

頭痛の継続時間の記入
時間とともに変化する痛みの程度を曲線であらわしてください。

治療薬の記入
服用した治療薬の略称（下部の記載例参照）を服用した時間に記入してください。

症状などの記入
痛みに伴う諸症状の略称（下部の記載例参照）や気になる出来事などを記入してください。

生理日の記入
頭痛と生理の関連を調べるため女性の方はスペースに記入してください。

発作回数の記入
週ごとの頭痛発作の回数を発作1回につき1つ塗りつぶしてください。

- 症状のマーク例
- (み) 脈打つ痛み
 - (お) 重い痛み
 - (し) 締め付けられるようなにぶい痛み
 - (は) はき気
 - (と) 嘔吐
 - (ふ) 腹痛
 - (む) 無気力
 - (ま) まぶしい

記入例 10時から16時まで締め付けられるようなにぶい痛みと吐き気がある治療薬としてイミグランを服用

	時刻▶▶▶	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	今日のメモ
2/8	大きい													(し) (は) 昼食は食べず横になる
	小さい													
月	治療薬													その他の薬

記入例 21時から翌日5時まで脈打つ痛みと、目の奥の痛みがある予防薬にテラナスを服用しており、治療薬としてアマージを服用

	時刻▶▶▶	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	今日のメモ
5/1	大きい													(み) 目の奥が痛い 夜から朝にかけて雨
	小さい													
火	治療薬													その他の薬

	時刻▶▶▶	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	今日のメモ
5/2	大きい													(み) 目の奥が痛い
	小さい													
水	治療薬													その他の薬

記入例 8時から12時、22時から翌日4時まで重い痛みがあり、生理日だった薬は飲まなかった

	時刻▶▶▶	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	今日のメモ
9/9	大きい													(お) 外出予定はキャンセル
	小さい													
木	治療薬													その他の薬

	時刻▶▶▶	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	今日のメモ
9/10	大きい													(お) 夜に何度か目が覚めた
	小さい													
金	治療薬													その他の薬

記録について 記録して自分自身の状態を見つめなおすことは、頭痛の予想や薬のコントロールにも効果的です。いきなり完璧を目指さず、気軽に記録してみましょう。

- 治療薬の記載例**
 パ…パファリン イ…イミグラン ゾ…ゾーミグ レ…レルパックス マ…マクサルト ア…アマージ
- 予防薬の記載例**
 セ…セレニカR (バルプロ酸) ミ…ミグシス テ…テラナス イ…インデラル