

片頭痛の患者さんへ



頭痛ダイアリー

監修

埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生



2026年版

1月～12月

なぜ頭痛の記録が必要なの？

頭痛の症状は人によって異なるため、一人ひとりの頭痛のタイプに合わせた対策を行えるよう、自分の頭痛の特徴を把握することが大切です。

頭痛ダイアリーを活用して、頭痛が起こった日時や日数、どのような痛みか、どれくらいの痛みか、頭痛はどれくらいの時間続いたか、はき気や光・音・においなどが気になったか、薬を飲んだかどうかなど、頭痛の症状に関することを記録しましょう。

また、頭痛の症状だけではなく、頭痛によって仕事・学校・家事など、日常生活に支障が生じていないか、自分が頭痛にどの程度悩まされているのかというような、頭痛によって生じるストレスについても記録しておきましょう。

自分の頭痛の特徴(や誘因)を知り、生活への影響について適切に把握することが、頭痛をコントロールするための第一歩となります。

頭痛ダイアリーは、治療を行う医師にとっても、頭痛の日数や痛みの状況、薬の使用状況、日常生活への影響の程度など、頭痛の情報を具体的に確認することができ、確実な診断や治療効果の把握に役立ちます。

診察では、頭痛ダイアリーの記録を医師と共有しましょう。

参考資料：

頭痛の診療ガイドライン作成委員会編, 日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修.

頭痛の診療ガイドライン2021. 医学書院, 2021

日本頭痛学会ウェブサイト：頭痛ダイアリーで頭痛を攻略

https://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html (2025年5月閲覧)

頭痛ダイアリーの記入方法

頭痛ダイアリーは、月間のカレンダーと頭痛の記録のページからなります。

月間のカレンダーでは、頭痛があった日に印をつけておくことで、1カ月にどれくらい頭痛があったか、ひと目で確認することができます。

頭痛の記録をつけることで、「頭痛のタイプ」「頭痛の起こり方と経過」「薬の効果」「頭痛の誘因」などがわかるようになります。頭痛の記録は複写式になっていますので、切り離して医師と共有することができます。

下記の記入例を参考に、①～⑥の項目を記入してください。

頭痛の記録 記入例

① ②		③		④	⑤	⑥
日付	月経	頭痛の程度			影響度	誘因 (MEMO 頭痛のタイプ、はき気、 前ぶれなど)
		午前	午後	夜		
1 (木)	痛	—	+	++	+	⑤ 前ぶれあり 昨日の子供の 運動会の疲れ?
	薬		バ2			
2 (金)	痛	++	++	—	++	⑤ ⑥ ⑦ 食事かてきず 薬を飲んで 一日中寝ていけ。
	薬	バ1△	マ			
3 (土)	痛	+	++	+	++	くもり 外出したかー一日中 がまんしなけいす ならなかつた。
	薬		バ1△			
4 (日)	痛	—	—	—	—	
	薬					
5 (月)	痛	—	—	—	—	
	薬					
6 (火)	痛	—	—	—	—	
	薬					

① 日付

② 月経

月経があった期間に線を引いてください。

③ 頭痛の程度と薬の略称

・頭痛の程度を3段階で記入してください。

++ 重度 ++ 中程度 + 軽度

・薬を服用した場合は、薬の名前と服用した数、効果を記入してください。
薬の名前は頭文字を記入し、効果は、効いたら○で囲み、やや効いたら△をつけてください。

④ 日常生活への影響度

日常生活への影響度を3段階で記入してください。

++ 重度 ++ 中程度 + 軽度

⑤ 誘因

頭痛の誘因と思われることがあれば記入してください。

例：精神的ストレス・解放、睡眠の過不足、天候の変化、空腹、飲酒、月経 など

⑥ MEMO

症状のマークや1日の出来事、状態などをお書きください。

症状のマーク

- (脈) … 脈打つ痛み (は) … はき気
 (重) … 重い痛み (吐) … 嘔吐
 (光) … 光が気になる
 (音) … 音が気になる
 (に) … においが気になる

頭痛の記録の仕様について

頭痛の記録はひと月につき、2枚セットの複写式になっていますので、切り離して医師と共有することができます。

複写した文字が他の月に写らないように、このページを下敷きにして、2枚セットの2枚目の後ろに差し込んでご使用ください。

詳細は、下記の図を参照ください。

なぜ頭痛の記録が必要な?

頭痛の症状は人によって異なるため、一人ひとりの頭痛のタイプに合わせた対策を行えるよう、自分の頭痛の特徴を把握することが大切です。

頭痛ダイアリーを活用して、頭痛が起こった日時や日数、どのような痛みか、どれくらいの痛みか、頭痛はどれくらいの時間続いたか、ほき賢や光・音にいたいなどが記述になったか、薬を飲んだかどうかなど、頭痛の症状に関することを記録しましょう。

また、頭痛の症状だけでなく、頭痛によって仕事・学校・家事など、日常生活に支障が生じていないか、自分が頭痛にどの程度悩まされているのかという点も、頭痛によって生じるストレスについても記録しておきましょう。

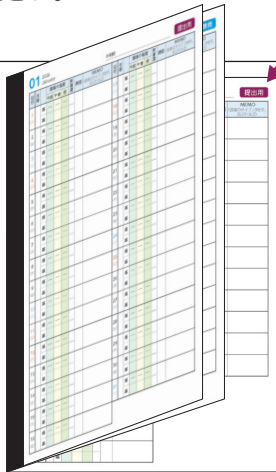
自分の頭痛の特徴(や誘因)を知り、生活への影響について適切に把握することが、頭痛をコントロールするための第一歩となります。

頭痛ダイアリーは、治療を行う医師にとっても、頭痛の日数や痛みの状況、薬の使用状況、日常生活への影響の程度など、頭痛の情報を具体的に確認することができると、確実な診断や治療効果の把握に役立ちます。

診察では、頭痛ダイアリーの記録を医師と共有しましょう。

頭痛の記録の仕様について

① このページを2枚セットの複写の2枚目の後ろに差し込んで記入する



なぜ頭痛の記録が必要な?

頭痛の症状は人によって異なるため、一人ひとりの頭痛のタイプに合わせた対策を行えるよう、自分の頭痛の特徴を把握することが大切です。

頭痛ダイアリーを活用して、頭痛が起こった日時や日数、どのような痛みか、どれくらいの痛みか、頭痛はどれくらいの時間続いたか、ほき賢や光・音にいたいなどが記述になったか、薬を飲んだかどうかなど、頭痛の症状に関することを記録しましょう。

また、頭痛の症状だけでなく、頭痛によって仕事・学校・家事など、日常生活に支障が生じていないか、自分が頭痛にどの程度悩まされているのかという点も、頭痛によって生じるストレスについても記録しておきましょう。

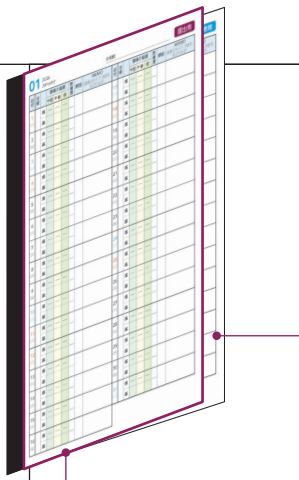
自分の頭痛の特徴(や誘因)を知り、生活への影響について適切に把握することが、頭痛をコントロールするための第一歩となります。

頭痛ダイアリーは、治療を行う医師にとっても、頭痛の日数や痛みの状況、薬の使用状況、日常生活への影響の程度など、頭痛の情報を具体的に確認することができると、確実な診断や治療効果の把握に役立ちます。

診察では、頭痛ダイアリーの記録を医師と共有しましょう。

② 1枚目をミシン目に沿って切り取り、医師に共有

保管用



医師に共有

01

2026

January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

02 2026 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

03

2026
March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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				

04 2026
April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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		

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

05 2026
May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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						

06

2026

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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				

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

07 2026
July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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	

08

2026

August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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					

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

09

2026
September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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			

10

2026

October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

11

2026

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					

12

2026

December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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		

頭痛があった日に◎(ひどい)または○(中程度～軽度)をつけましょう。
1カ月にどれくらい頭痛があったか確認することができます。

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The top and bottom edges of the page have a solid blue border.

MEMO (気が付いたこと、疑問、質問、希望など)

[illegible]

MEMO (気が付いたこと、疑問、質問、希望など)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

お名前:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

