

片頭痛の患者さんへ

頭痛ダイアリー

2024年1月～12月

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



なぜ頭痛の記録が必要なのか？

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るため、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.jhnsnet.net/dr_medical_diary.html(2023年7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

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			
10/14 (月)	痛 薬	—	+	++	+	疲れ 月経	⑤ 前ぶれあり 昨日の子供の 運動会の疲れ?
10/15 (火)	痛 薬	++	++	—	++	月経	⑥ ① 食事かたがはず 薬を飲んで 一日中寝ていた。
10/16 (水)	痛 薬	+	++	+	++	くもり 低気圧	外出したか一日中 がまんしなげれな らなかつた。
10/17 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
10/18 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
10/19 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
10/20 (日)	痛 薬	—	—	—	—		

症状のマーク

- ⑤ … 脈打つ痛み
- ⑥ … はき気
- ⑦ … 重い痛み
- ⑧ … 嘔吐
- ⑨ … 光が気になる
- ⑩ … 音が気になる
- ⑪ … においが気になる

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。

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、一人ひとりの痛み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記録することが大切です。

頭痛ダイアリーを記録して、頭痛が起きた日時や日数、どのような痛みか、どれくらい痛い痛みか、頭痛はどれくらい頻発したか、はき気や吐き気においなどが別になったり、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、自分が医療にどの程度参加されているのかわかるよう、痛みによって生じるストレスについても記録していきましょう。

自分の頭痛の特徴(や原因)を知り、生活への影響について実際に把握することが、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、痛み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、痛みの特徴を具体的に把握することができますため、重要な診断や治療決定の拠り所になります。

医療では、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、一人ひとりの痛み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記録することが大切です。

頭痛ダイアリーを記録して、頭痛が起きた日時や日数、どのような痛みか、どれくらい痛い痛みか、頭痛はどれくらい頻発したか、はき気や吐き気においなどが別になったり、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、自分が医療にどの程度参加されているのかわかるよう、痛みによって生じるストレスについても記録していきましょう。

自分の頭痛の特徴(や原因)を知り、生活への影響について実際に把握することが、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、痛み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、痛みの特徴を具体的に把握することができますため、重要な診断や治療決定の拠り所になります。

医療では、頭痛ダイアリーの記録を医師と共有しましょう。

②2枚目をミシン目に沿って切り取り、医師に共有

医師に共有

保管用

01

2024
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か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 2024 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	29		

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 2024 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 2024 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か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 2024 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 2024 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か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

2024
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

2024

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

2024

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

2024

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か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

2024
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

2024

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。

