

頭痛日記の書き方

頭痛のない日も記録しましょう。
受診時に、この日記をお持ちください。

1 日付・天気・生理

日付と曜日を記入します。天気は「晴・曇・雨」などの文字や、簡単な絵で記入してください。
生理の期間は「生理」欄に縦線を引きます。

2 頭痛の程度（痛）

午前・午後・夜ごとに、0～3で記入します。

0	頭痛なし	頭痛がなかった
1	軽い	軽い痛み
2	中くらい	中程度の痛み
3	強い	強い痛み

3 生活への影響（影響）

- 0：日常生活への支障なし
1：痛みはあるが、普段の活動はできる
2：仕事・学校・家事の能率が半分以下
3：活動ができず、横になる必要がある

「痛」は痛みの強さ、「影響」は生活への支障。
影響は、その日全体について記入します。

4 服薬と効果（薬）

飲んだ薬の名前（略称でも可）と量を、
飲んだ時間帯の「薬」の段に記入します。
効いたら○、少し効いたら△、効かなければ×
を薬の記録に添えてください。

5 メモ

痛み方、吐き気、前ぶれ、睡眠や食事、
いつもと違ったことなどを記入します。
生理や天気と頭痛の関係も、見返せます。

記入例

日付：10/7（水） 天気：雨

痛：午前0／午後2／夜1 影響：2

薬：午後A1錠 ○

メモ：ズキズキ、吐き気。前夜の睡眠5時間。

薬の略称メモ

自分で使う略称と薬名を書いておきましょう。

略称	薬名・1回の量



頭痛日記

HEADACHE DIARY



けやきリンと、毎日の記録を。

お名前

頭痛日記

28日分

記録期間： 年 月 日～ 月 日

お名前： 患者ID：

担当医：

毎日の記録を、診察に役立てましょう

痛・影響は0～3／薬の効果は○・△・×

日付	天気	生理	頭痛の程度・服薬			影響	メモ 症状・前ぶれ・出来事
			午前	午後	夜		
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					

日付	天気	生理	頭痛の程度・服薬			影響	メモ 症状・前ぶれ・出来事
			午前	午後	夜		
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					
／ ()		痛薬					

医師からのメッセージ

自由記載欄

書ききれなかったこと、薬の効果・副作用、
次の診察で聞きたいことなど。