

頭痛日記

名前: _____

日付	/ (曜日)	/ (曜日)	/ (曜日)	/ (曜日)
天気				
頭痛の持続時間				
頭痛の性状				
頭痛の場所				
痛みの程度 右図の0~10				
肩こり (+/-)				
前兆 (+/-)				
光がまぶしい(+/-)				
音が過敏に聞こえる(+/-)				
涙や鼻水が出る(+/-)				
吐き気・嘔吐 (+/-)				
痛み止めの薬を飲んだ(+/-)				
薬の種類:				
痛みの誘因 (頭痛の直前に起こった事)				
頭痛が悪くなる原因				
頭痛が良くなる原因				
女性の方の生理と頭痛の関係 生理日前に頭痛があった 生理時に頭痛があった 生理とは関係ない				

※記入例

<頭痛の性状>

ズキンズキン、ガンガン、チクチク、ビリビリ、重たい感じ、締め付けられるような痛みなど

<頭痛の場所>

右、左、両側、前、後ろ、こめかみ、目の奥

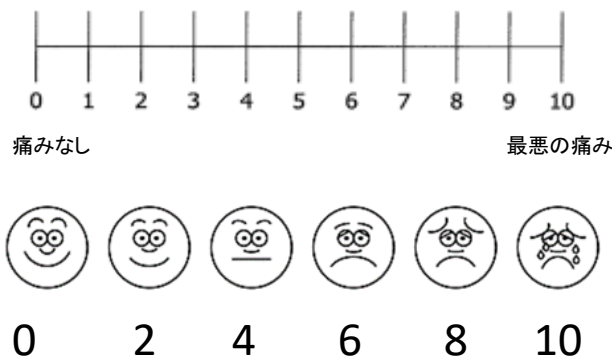
<痛みの誘因>

飲食物、アルコール、薬、ストレス、睡眠など

<頭痛が悪くなるまたは良くなる原因>

姿勢、運動、入浴、登校、会社、安静
暗いところ、休暇など

<痛みの程度>



※女性の方は以下もご記載ください。

妊娠している / していない

直近の生理開始日・期間: _____



藤が丘オーキッドファミリークリニック

名前:

※自由記載欄

日付	/ (曜日)	/ (曜日)	/ (曜日)	/ (曜日)
天気				
頭痛の持続時間				
頭痛の性状				
頭痛の場所				
痛みの程度(0~10)				
肩こり (+/-)				
前兆 (+/-)				
光がまぶしい(+/-)				
音が過敏に聞こえる(+/-)				
涙や鼻水が出る(+/-)				
吐き気・嘔吐 (+/-)				
痛み止めの薬を飲んだ(+/-)				
薬の種類:				
痛みの誘因 (頭痛の直前に起こった事)				
頭痛が悪くなる原因				
頭痛が良くなる原因				
女性の方の生理と頭痛の関係				
生理日前に頭痛があった				
生理時に頭痛があった				
生理とは関係ない				



藤が丘オーキッドファミリークリニック