

MD migraine diary



 興和株式会社

23.1 作成 (1.0)
(No.1605)OX

監修：慶應義塾大学 名誉教授 鈴木則宏 先生

頭痛の概要

「頭痛」には、脳の検査をしても何の異常も見つからない慢性的な頭痛（一次性頭痛）と、脳や他の器官の病気が原因になる頭痛（二次性頭痛）があります。

「一次性頭痛」には、脈打つように痛む発作性の頭痛（片頭痛）、頭全体が締め付けられるような頭痛（緊張型頭痛）、ある一定の時期に集中して起こる頭痛（群発頭痛）、クスリの飲み過ぎで痛みに過敏になる頭痛（薬物乱用頭痛）があります。

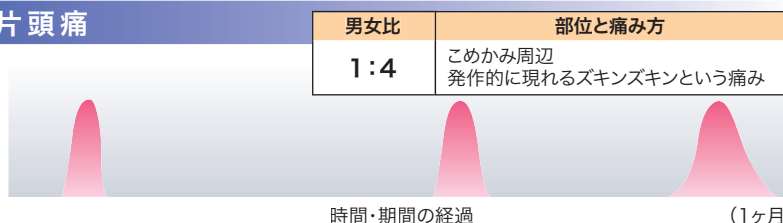
「二次性頭痛」は、「くも膜下出血」、「脳梗塞」、「脳出血」、「脳腫瘍」など、発見が遅れると致命的になりかねない病気が原因の頭痛です。

頭痛の特徴

「一次性頭痛」はそれぞれ、痛みの「持続時間」と「頻度」に特徴があります。自分の「頭痛」を知ることで、主治医と一緒に最適な頭痛の管理・治療について話し合しましょう。

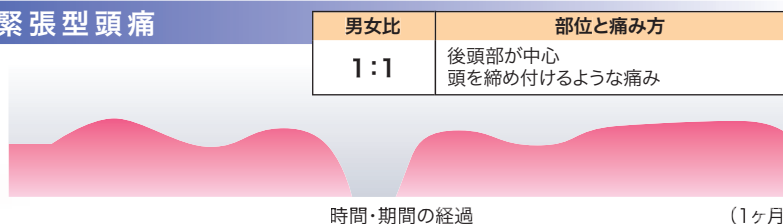
片頭痛

▲
痛みの強さ



緊張型頭痛

▲
痛みの強さ



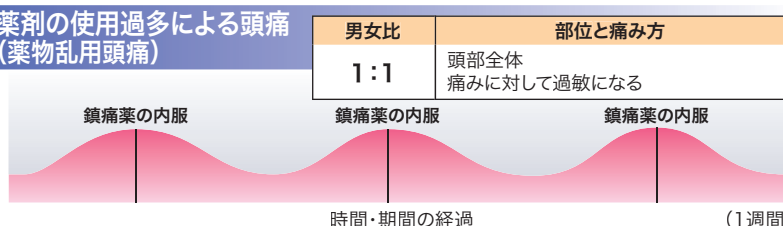
群発頭痛

▲
痛みの強さ



薬剤の使用過多による頭痛 (薬物乱用頭痛)

▲
痛みの強さ



片頭痛の予防と対処方法

「片頭痛」発作を予防するために、以下の点にじゅうぶん気をつけてください。

片頭痛予防のポイント



ストレス

日常生活において可能な限りストレスをためず、気分をリラックスさせましょう。



睡眠

睡眠不足や、睡眠過多に注意して、規則正しい生活をおくりましょう。



環境

人混み、換気の悪いところ、強い光、騒音、刺激臭などの誘発因子を避けましょう。



食事

赤ワイン、チョコレート、チーズなど片頭痛発作を誘発する可能性がある食物の摂取をひかえましょう。

「片頭痛」発作がおきてしまったら、以下のように対処してください。

片頭痛の対処方法



安静

こめかみや額などの血管が拍動している箇所を冷やし、安静にしてください。



低刺激

お風呂に入らず、体温があまり高くないシャワーを利用しましょう。



カフェイン

コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインを含む飲料を摂取してみてください。

片頭痛の薬剤

「片頭痛」のクスリには、大きく分けて「治療薬」と「予防薬」の2種類があります。



「治療薬」には「頭痛」の発作時の痛みをおさえるために使用され、「トリプタン製剤」や「エルゴタミン製剤」や「鎮痛薬」があります。



「予防薬」は「頭痛」の発作頻度や重症度、頭痛持続時間の軽減などに対して使用され、「抗てんかん薬」、「カルシウム拮抗薬」や「ベータ遮断薬」があります。

薬の飲み方は医師の指示を守りましょう。



記入欄

①日付の記入
日付を記録してください。

0月0日	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		

②-1頭痛の程度の記入
痛みの程度には個人差があります。自分自身の経験に基づいて、5段階で記入してください。

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		

②-2頭痛の継続時間の記入
痛みの程度は時間とともに変化します。痛みの程度を曲線であらわしてください。

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

③治療薬の記入
処方されている治療薬の略称を服用した時間に記入してください。(右頁下をご確認下さい)

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

④症状の記入
痛みに伴う諸症状の略称をMEMO欄に記入してください。略称にない症状についても記入してください。(頁下より選んでください)

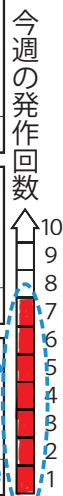
⑤予防薬の記入
処方されている予防薬の略称をスペースに記入してください。(右頁下をご確認下さい)

⑥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マス塗りつぶしてください。

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

⑦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。

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日



症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

記入例1 (Aさんの場合)

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	(は) (と)
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

記入例2 (Bさんの場合)

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	(み)、目の奥の痛み
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	(み)、目の奥の痛み
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

記入例3 (Cさんの場合)

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	(み)
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO
大	痛みの強さ	(み)
小		
服薬確認(治療薬)		予防薬 生理日

治療薬と予防薬の記載方法を主治医と相談してください
(例) 治療薬の頭文字と錠数

記入欄

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

治療薬と予防薬の記載方法を主治医と相談してください

(例) 治療薬の頭文字と錠数

今週の発作回数

↑

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

今週の発作回数

↑

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

記入欄

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

治療薬と予防薬の記載方法を主治医と相談してください
 (例) 治療薬の頭文字と錠数

今週の発作回数

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

今週の発作回数

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

記入欄

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

治療薬と予防薬の記載方法を主治医と相談してください
 (例) 治療薬の頭文字と錠数

今週の発作回数

今週の発作回数

記入欄

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

今週の発作回数



月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(月)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(火)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(水)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(木)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(金)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(土)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																				
	大																					
日	痛みの強さ																					
	小																					
(日)	服薬確認(治療薬)																				予防薬	生理日

治療薬と予防薬の記載方法を主治医と相談してください

(例) 治療薬の頭文字と錠数

今週の発作回数



記入欄

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(月)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(火)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(水)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(木)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

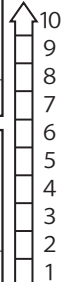
月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(金)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(土)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(日)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

今週の発作回数



月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(月)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(火)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(水)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(木)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(金)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(土)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO																	
	大																		
日	痛みの強さ																		
	小																		
(日)	服薬確認(治療薬)		予防薬		生理日														

治療薬と予防薬の記載方法を主治医と相談してください

(例) 治療薬の頭文字と錠数

今週の発作回数



記入欄

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(月)	服薬確認(治療薬)		

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(火)	服薬確認(治療薬)		

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(水)	服薬確認(治療薬)		

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(木)	服薬確認(治療薬)		

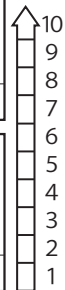
月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(金)	服薬確認(治療薬)		

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(土)	服薬確認(治療薬)		

月	(時)0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22	MEMO	
	大		
	痛みの強さ		
日	小	予防薬	生理日
(日)	服薬確認(治療薬)		

症状のマーク (み)…脈打つ痛み (は)…はき気 (お)…重い痛み (と)…嘔吐

今週の発作回数



頭痛発作回数の記録

期間	頭痛発作回数
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	

期間	頭痛発作回数
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	
月 日 ~ 月 日	