

## 頭痛ダイアリーの記入方法です

頭痛は、本人以外には分かりにくいので、できる範囲内で記入して、次の診察の時、持ってきてください。小学校高学年以上は、自分で記入してください。

記入のしかた

### 1.頭痛の様子

いつ始まっていつ終わったか（線で描く）

どのくらいの痛みだったか（ふつう強くて寝込むほどは5以上、生活できるのは5以下）

頭痛の前ぶれ（目の症状など）、きっかけ（低気圧、光、寝不足、食べ物など）

頭痛以外の症状（吐き気、嘔吐、光、音、臭いに敏感になるなど）

### 2.使ったお薬

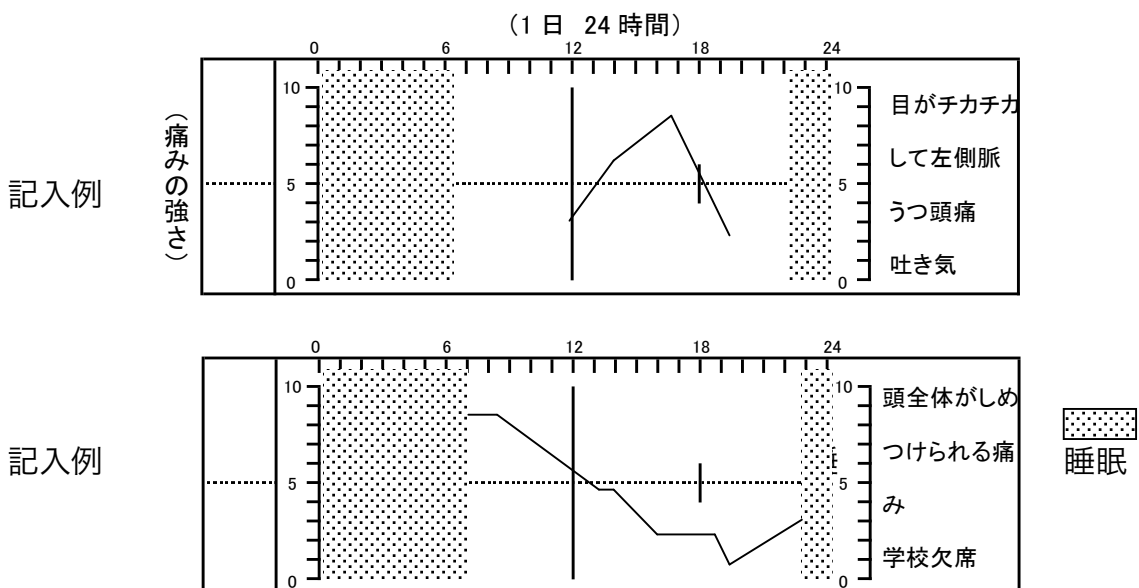
☆ブルフェン®→ブ ☆カロナール®→カ ☆バファリン®→バ ☆ロキソニン®→ロ  
☆イミグラン®錠→イT ☆イミグラン®点鼻液→イN ☆ゾーミック®→ゾ  
☆レルパックス®→レ ☆マクサルト®→マ ☆アマージ®→ア

その他（

）

### 3.学校や家での生活の様子

おけいこ、塾、テスト、けんかやいじめ、ストレスに感じることなど何でも書いてください。睡眠時間も記入してください。



♥ できるだけ毎日、その日のうちに記入しましょう！

筑波学園病院 小児・思春期頭痛外来