

片頭痛の患者さんへ



頭痛ダイアリー

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



2025年版

1月～12月

AMGEN

なぜ頭痛の記録が必要なの？

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.jhsnet.net/dr_medical_diary.html (2024年6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			
10/13 (月)	痛 薬	— 薬	+ バ2	++	+	疲れ 月経	⑤ 前ぶれあり 昨日の子供の 運動会の疲れ?
10/14 (火)	痛 薬	++ バ1Δ	++ ㊦	—	++	月経	⑥ ㊦ 食事かてきず 薬と飲んで 一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛 薬	+ 薬	++ バ1Δ	+	++	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。
10/16 (木)	痛 薬	— 薬	— 薬	—	—		
10/17 (金)	痛 薬	— 薬	— 薬	—	—		
10/18 (土)	痛 薬	— 薬	— 薬	—	—		
10/19	痛 薬	— 薬	— 薬	—	—		

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Δ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。

症状のマーク

- ① … 脈打つ痛み ② … はき気
- ③ … 重い痛み ④ … 嘔吐
- ⑤ … 光が気になる
- ⑥ … 音が気になる
- ⑦ … においが気になる

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。



01

2025

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。

02 2025 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	

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

2025
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 2025 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。

05 2025 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 2025 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。

07

2025
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 2025 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。

09

2025

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

2025

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

2025

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

2025

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。

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)	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						午前	午後	夜			
1/1 (水)	痛 薬	—	—	—	—			1/17 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
1/2 (木)	痛 薬	—	—	—	—			1/18 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
1/3 (金)	痛 薬	—	—	—	—			1/19 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
1/4 (土)	痛 薬	—	—	—	—			1/20 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
1/5 (日)	痛 薬	—	—	—	—			1/21 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
1/6 (月)	痛 薬	—	—	—	—			1/22 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
1/7 (火)	痛 薬	—	—	—	—			1/23 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
1/8 (水)	痛 薬	—	—	—	—			1/24 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
1/9 (木)	痛 薬	—	—	—	—			1/25 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
1/10 (金)	痛 薬	—	—	—	—			1/26 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
1/11 (土)	痛 薬	—	—	—	—			1/27 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
1/12 (日)	痛 薬	—	—	—	—			1/28 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
1/13 (月)	痛 薬	—	—	—	—			1/29 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
1/14 (火)	痛 薬	—	—	—	—			1/30 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
1/15 (水)	痛 薬	—	—	—	—			1/31 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
1/16 (木)	痛 薬	—	—	—	—										

日付	月経	頭痛の程度			影響度	誘因	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、 前びれなど)	日付	月経	頭痛の程度			影響度	誘因	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、 前びれなど)
		午前	午後	夜						午前	午後	夜			
2/1 (土)	痛 薬	—	—	—	—			2/17 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
2/2 (日)	痛 薬	—	—	—	—			2/18 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
2/3 (月)	痛 薬	—	—	—	—			2/19 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
2/4 (火)	痛 薬	—	—	—	—			2/20 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
2/5 (水)	痛 薬	—	—	—	—			2/21 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
2/6 (木)	痛 薬	—	—	—	—			2/22 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
2/7 (金)	痛 薬	—	—	—	—			2/23 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
2/8 (土)	痛 薬	—	—	—	—			2/24 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
2/9 (日)	痛 薬	—	—	—	—			2/25 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
2/10 (月)	痛 薬	—	—	—	—			2/26 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
2/11 (火)	痛 薬	—	—	—	—			2/27 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
2/12 (水)	痛 薬	—	—	—	—			2/28 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
2/13 (木)	痛 薬	—	—	—	—										
2/14 (金)	痛 薬	—	—	—	—										
2/15 (土)	痛 薬	—	—	—	—										
2/16 (日)	痛 薬	—	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜			
3/1 (土)	痛 薬	—	—	—	—			3/17 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
3/2 (日)	痛 薬	—	—	—	—			3/18 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
3/3 (月)	痛 薬	—	—	—	—			3/19 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
3/4 (火)	痛 薬	—	—	—	—			3/20 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
3/5 (水)	痛 薬	—	—	—	—			3/21 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
3/6 (木)	痛 薬	—	—	—	—			3/22 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
3/7 (金)	痛 薬	—	—	—	—			3/23 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
3/8 (土)	痛 薬	—	—	—	—			3/24 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
3/9 (日)	痛 薬	—	—	—	—			3/25 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
3/10 (月)	痛 薬	—	—	—	—			3/26 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
3/11 (火)	痛 薬	—	—	—	—			3/27 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
3/12 (水)	痛 薬	—	—	—	—			3/28 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
3/13 (木)	痛 薬	—	—	—	—			3/29 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
3/14 (金)	痛 薬	—	—	—	—			3/30 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
3/15 (土)	痛 薬	—	—	—	—			3/31 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
3/16 (日)	痛 薬	—	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜			
4/1 (火)		痛 薬	—	—	—			4/17 (木)		痛 薬	—	—	—		
4/2 (水)		痛 薬	—	—	—			4/18 (金)		痛 薬	—	—	—		
4/3 (木)		痛 薬	—	—	—			4/19 (土)		痛 薬	—	—	—		
4/4 (金)		痛 薬	—	—	—			4/20 (日)		痛 薬	—	—	—		
4/5 (土)		痛 薬	—	—	—			4/21 (月)		痛 薬	—	—	—		
4/6 (日)		痛 薬	—	—	—			4/22 (火)		痛 薬	—	—	—		
4/7 (月)		痛 薬	—	—	—			4/23 (水)		痛 薬	—	—	—		
4/8 (火)		痛 薬	—	—	—			4/24 (木)		痛 薬	—	—	—		
4/9 (水)		痛 薬	—	—	—			4/25 (金)		痛 薬	—	—	—		
4/10 (木)		痛 薬	—	—	—			4/26 (土)		痛 薬	—	—	—		
4/11 (金)		痛 薬	—	—	—			4/27 (日)		痛 薬	—	—	—		
4/12 (土)		痛 薬	—	—	—			4/28 (月)		痛 薬	—	—	—		
4/13 (日)		痛 薬	—	—	—			4/29 (火)		痛 薬	—	—	—		
4/14 (月)		痛 薬	—	—	—			4/30 (水)		痛 薬	—	—	—		
4/15 (火)		痛 薬	—	—	—										
4/16 (水)		痛 薬	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜			
5/1 (木)	痛 薬	—	—	—	—			5/17 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
5/2 (金)	痛 薬	—	—	—	—			5/18 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
5/3 (土)	痛 薬	—	—	—	—			5/19 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
5/4 (日)	痛 薬	—	—	—	—			5/20 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
5/5 (月)	痛 薬	—	—	—	—			5/21 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
5/6 (火)	痛 薬	—	—	—	—			5/22 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
5/7 (水)	痛 薬	—	—	—	—			5/23 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
5/8 (木)	痛 薬	—	—	—	—			5/24 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
5/9 (金)	痛 薬	—	—	—	—			5/25 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
5/10 (土)	痛 薬	—	—	—	—			5/26 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
5/11 (日)	痛 薬	—	—	—	—			5/27 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
5/12 (月)	痛 薬	—	—	—	—			5/28 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
5/13 (火)	痛 薬	—	—	—	—			5/29 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
5/14 (水)	痛 薬	—	—	—	—			5/30 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
5/15 (木)	痛 薬	—	—	—	—			5/31 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
5/16 (金)	痛 薬	—	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜				
6/1 (日)		痛 薬	—	—	—			6/17 (火)		痛 薬	—	—	—	—		
6/2 (月)		痛 薬	—	—	—			6/18 (水)		痛 薬	—	—	—	—		
6/3 (火)		痛 薬	—	—	—			6/19 (木)		痛 薬	—	—	—	—		
6/4 (水)		痛 薬	—	—	—			6/20 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
6/5 (木)		痛 薬	—	—	—			6/21 (土)		痛 薬	—	—	—	—		
6/6 (金)		痛 薬	—	—	—			6/22 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
6/7 (土)		痛 薬	—	—	—			6/23 (月)		痛 薬	—	—	—	—		
6/8 (日)		痛 薬	—	—	—			6/24 (火)		痛 薬	—	—	—	—		
6/9 (月)		痛 薬	—	—	—			6/25 (水)		痛 薬	—	—	—	—		
6/10 (火)		痛 薬	—	—	—			6/26 (木)		痛 薬	—	—	—	—		
6/11 (水)		痛 薬	—	—	—			6/27 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
6/12 (木)		痛 薬	—	—	—			6/28 (土)		痛 薬	—	—	—	—		
6/13 (金)		痛 薬	—	—	—			6/29 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
6/14 (土)		痛 薬	—	—	—			6/30 (月)		痛 薬	—	—	—	—		
6/15 (日)		痛 薬	—	—	—											
6/16 (月)		痛 薬	—	—	—											

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)	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						午前	午後	夜			
7/1 (火)	痛 薬	—	—	—	—			7/17 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
7/2 (水)	痛 薬	—	—	—	—			7/18 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
7/3 (木)	痛 薬	—	—	—	—			7/19 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
7/4 (金)	痛 薬	—	—	—	—			7/20 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
7/5 (土)	痛 薬	—	—	—	—			7/21 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
7/6 (日)	痛 薬	—	—	—	—			7/22 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
7/7 (月)	痛 薬	—	—	—	—			7/23 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
7/8 (火)	痛 薬	—	—	—	—			7/24 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
7/9 (水)	痛 薬	—	—	—	—			7/25 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
7/10 (木)	痛 薬	—	—	—	—			7/26 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
7/11 (金)	痛 薬	—	—	—	—			7/27 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
7/12 (土)	痛 薬	—	—	—	—			7/28 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
7/13 (日)	痛 薬	—	—	—	—			7/29 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
7/14 (月)	痛 薬	—	—	—	—			7/30 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
7/15 (火)	痛 薬	—	—	—	—			7/31 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
7/16 (水)	痛 薬	—	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜				
8/1 (金)		痛 薬	—	—	—			8/17 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
8/2 (土)		痛 薬	—	—	—			8/18 (月)		痛 薬	—	—	—	—		
8/3 (日)		痛 薬	—	—	—			8/19 (火)		痛 薬	—	—	—	—		
8/4 (月)		痛 薬	—	—	—			8/20 (水)		痛 薬	—	—	—	—		
8/5 (火)		痛 薬	—	—	—			8/21 (木)		痛 薬	—	—	—	—		
8/6 (水)		痛 薬	—	—	—			8/22 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
8/7 (木)		痛 薬	—	—	—			8/23 (土)		痛 薬	—	—	—	—		
8/8 (金)		痛 薬	—	—	—			8/24 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
8/9 (土)		痛 薬	—	—	—			8/25 (月)		痛 薬	—	—	—	—		
8/10 (日)		痛 薬	—	—	—			8/26 (火)		痛 薬	—	—	—	—		
8/11 (月)		痛 薬	—	—	—			8/27 (水)		痛 薬	—	—	—	—		
8/12 (火)		痛 薬	—	—	—			8/28 (木)		痛 薬	—	—	—	—		
8/13 (水)		痛 薬	—	—	—			8/29 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
8/14 (木)		痛 薬	—	—	—			8/30 (土)		痛 薬	—	—	—	—		
8/15 (金)		痛 薬	—	—	—			8/31 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
8/16 (土)		痛 薬	—	—	—											

印刷不可部分

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)	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						午前	午後	夜			
9/1 (月)	痛 薬	—	—	—	—			9/17 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
9/2 (火)	痛 薬	—	—	—	—			9/18 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
9/3 (水)	痛 薬	—	—	—	—			9/19 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
9/4 (木)	痛 薬	—	—	—	—			9/20 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
9/5 (金)	痛 薬	—	—	—	—			9/21 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
9/6 (土)	痛 薬	—	—	—	—			9/22 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
9/7 (日)	痛 薬	—	—	—	—			9/23 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
9/8 (月)	痛 薬	—	—	—	—			9/24 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
9/9 (火)	痛 薬	—	—	—	—			9/25 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
9/10 (水)	痛 薬	—	—	—	—			9/26 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
9/11 (木)	痛 薬	—	—	—	—			9/27 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
9/12 (金)	痛 薬	—	—	—	—			9/28 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
9/13 (土)	痛 薬	—	—	—	—			9/29 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
9/14 (日)	痛 薬	—	—	—	—			9/30 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
9/15 (月)	痛 薬	—	—	—	—										
9/16 (火)	痛 薬	—	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜				
10/1 (水)		痛 薬	—	—	—			10/17 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
10/2 (木)		痛 薬	—	—	—			10/18 (土)		痛 薬	—	—	—	—		
10/3 (金)		痛 薬	—	—	—			10/19 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
10/4 (土)		痛 薬	—	—	—			10/20 (月)		痛 薬	—	—	—	—		
10/5 (日)		痛 薬	—	—	—			10/21 (火)		痛 薬	—	—	—	—		
10/6 (月)		痛 薬	—	—	—			10/22 (水)		痛 薬	—	—	—	—		
10/7 (火)		痛 薬	—	—	—			10/23 (木)		痛 薬	—	—	—	—		
10/8 (水)		痛 薬	—	—	—			10/24 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
10/9 (木)		痛 薬	—	—	—			10/25 (土)		痛 薬	—	—	—	—		
10/10 (金)		痛 薬	—	—	—			10/26 (日)		痛 薬	—	—	—	—		
10/11 (土)		痛 薬	—	—	—			10/27 (月)		痛 薬	—	—	—	—		
10/12 (日)		痛 薬	—	—	—			10/28 (火)		痛 薬	—	—	—	—		
10/13 (月)		痛 薬	—	—	—			10/29 (水)		痛 薬	—	—	—	—		
10/14 (火)		痛 薬	—	—	—			10/30 (木)		痛 薬	—	—	—	—		
10/15 (水)		痛 薬	—	—	—			10/31 (金)		痛 薬	—	—	—	—		
10/16 (木)		痛 薬	—	—	—											

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)	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						午前	午後	夜			
11/1 (土)	痛 薬	—	—	—	—			11/17 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
11/2 (日)	痛 薬	—	—	—	—			11/18 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
11/3 (月)	痛 薬	—	—	—	—			11/19 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
11/4 (火)	痛 薬	—	—	—	—			11/20 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
11/5 (水)	痛 薬	—	—	—	—			11/21 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
11/6 (木)	痛 薬	—	—	—	—			11/22 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
11/7 (金)	痛 薬	—	—	—	—			11/23 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
11/8 (土)	痛 薬	—	—	—	—			11/24 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
11/9 (日)	痛 薬	—	—	—	—			11/25 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
11/10 (月)	痛 薬	—	—	—	—			11/26 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
11/11 (火)	痛 薬	—	—	—	—			11/27 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
11/12 (水)	痛 薬	—	—	—	—			11/28 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
11/13 (木)	痛 薬	—	—	—	—			11/29 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
11/14 (金)	痛 薬	—	—	—	—			11/30 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
11/15 (土)	痛 薬	—	—	—	—										
11/16 (日)	痛 薬	—	—	—	—										

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)	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						午前	午後	夜			
12/1 (月)	痛 薬	—	—	—	—			12/17 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
12/2 (火)	痛 薬	—	—	—	—			12/18 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
12/3 (水)	痛 薬	—	—	—	—			12/19 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
12/4 (木)	痛 薬	—	—	—	—			12/20 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
12/5 (金)	痛 薬	—	—	—	—			12/21 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
12/6 (土)	痛 薬	—	—	—	—			12/22 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
12/7 (日)	痛 薬	—	—	—	—			12/23 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
12/8 (月)	痛 薬	—	—	—	—			12/24 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
12/9 (火)	痛 薬	—	—	—	—			12/25 (木)	痛 薬	—	—	—	—		
12/10 (水)	痛 薬	—	—	—	—			12/26 (金)	痛 薬	—	—	—	—		
12/11 (木)	痛 薬	—	—	—	—			12/27 (土)	痛 薬	—	—	—	—		
12/12 (金)	痛 薬	—	—	—	—			12/28 (日)	痛 薬	—	—	—	—		
12/13 (土)	痛 薬	—	—	—	—			12/29 (月)	痛 薬	—	—	—	—		
12/14 (日)	痛 薬	—	—	—	—			12/30 (火)	痛 薬	—	—	—	—		
12/15 (月)	痛 薬	—	—	—	—			12/31 (水)	痛 薬	—	—	—	—		
12/16 (火)	痛 薬	—	—	—	—										

