

頭痛ダイアリー

() 月

痛みの回数 () 回/月

日付 (曜日)		1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()																						
痛み方		ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー									
痛みの程度	耐えられないほど痛い	5 ▶	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜
	すごく痛くてとてもつらい	4 ▶																																				
	痛くてつらい	3 ▶																																				
	少し痛くてつらい	2 ▶																																				
	わずかに痛い	1 ▶																																				
痛み止め 予防薬 (有・無) 頓服 ()	痛み止めの使用 (服用したら☑)																																					
	痛み止めの効果 (あれば○)																																					
メモ (天気や生理周期など)																																						

日付 (曜日)		16 ()	17 ()	18 ()	19 ()	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()	31 ()																					
痛み方		ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー			ズキズキ・ギュー												
痛みの程度	耐えられないほど痛い	5 ▶	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜	午前	午後	夜
	すごく痛くてとてもつらい	4 ▶																																				
	痛くてつらい	3 ▶																																				
	少し痛くてつらい	2 ▶																																				
	わずかに痛い	1 ▶																																				
痛み止め 予防薬 (有・無) 頓服 ()	痛み止めの使用 (服用したら☑)																																					
	痛み止めの効果 (あれば○)																																					
メモ (天気や生理周期など)																																						