

# 頭痛ダイアリー

( ) 月

痛みの回数 ( ) 回/月

予防薬 (無・ )

頓服薬 ( )

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														
痛みの程度	耐えられないほど痛い	午前 午後 夜														
	すごく痛くてとてもつらい	午前 午後 夜														
	痛くてつらい	午前 午後 夜														
	少し痛くてつらい	午前 午後 夜														
	わずかに痛い	午前 午後 夜														
	1▶	午前 午後 夜														
痛み止め 予防薬 (有・無)	痛み止めの使用 (服用したら☑)															
	痛み止めの効果 (あれば○)															
メモ (天気や睡眠状況、生理周期など)		☀☁☔ (-)zzz														

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															
痛みの程度	耐えられないほど痛い	午前 午後 夜															
	すごく痛くてとてもつらい	午前 午後 夜															
	痛くてつらい	午前 午後 夜															
	少し痛くてつらい	午前 午後 夜															
	わずかに痛い	午前 午後 夜															
	1▶	午前 午後 夜															
痛み止め 予防薬 (有・無)	痛み止めの使用 (服用したら☑)																
	痛み止めの効果 (あれば○)																
メモ (天気や睡眠状況、生理周期など)		☀☁☔ (-)zzz															

**HIT-6**  
(Ver. 1.0)

このアンケートは、頭痛により日常生活でどのくらいの支障が起きているかを客観的に評価するために行っています。治療の前後で比較してみてください。

①頭が痛いとき、痛みがひどいことがどれくらいありますか？	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
②頭痛のせいで日常生活に支障が出ることがありますか？	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
③頭が痛いとき横になりたくなることがありますか？	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
④この4週間に頭痛のせいで疲れてしまって仕事やいつもの活動ができないことがありましたか？	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
⑤この4週間に頭痛のせいでうんざりしたりイライラしたりしたことがありましたか？	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
⑥この4週間に頭痛のせいで仕事や日常生活の場で集中できないことがありましたか？	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
	各6点	各8点	各10点	各11点	各13点

総合得点	点
------	---

スコア60以上	頭痛が日常生活にかなりの影響を与えています。正常な生活機能を妨げる重度の痛みやその他症状が、頭痛に悩まされるほかの人々よりも重症です。頭痛が家庭、仕事、学校や社会活動などに置ける大切な活動を妨げないように注意が必要です。
スコア56～59	頭痛が日常生活にかなりの影響を与えています。そのため重症の痛みやその他の症状があり、家庭、仕事、学校や社会活動が妨げられている場合があります。
スコア50～55	頭痛が日常生活にある程度の影響を与えています。頭痛により家庭、仕事、学校や社会活動が妨げられている状態は正常とは言えません。
スコア49以下	現状では、頭痛が日常生活にほとんど、あるいはまったく影響を受けていません。今後も毎月1回HIT-6を受け、頭痛が日常生活にどのような影響を与えるか知っておくことをお勧めします。