

Dim

印刷できる頭痛ダイアリー：無料テンプレート

空欄のA4用紙・アカウント不要・必要な枚数を印刷できます

頭痛のない日も記録してください。空欄は症状がなかったという意味にはなりません。

日付	痛み・持続時間	症状・生活への影響	薬・メモ

記録を始める日を決めます。曖昧な時刻には「およそ」と書きます。受診時に記録を持参します。

観察を整理するシートであり、診断や治療の指示ではありません。新しい症状や変化は医療者に相談してください。記録の完成を待って受診を遅らせないでください。