Dim

片頭痛の時系列：痛みと回復を分ける

空欄のシート・ 手書きで記入・ A4（USレターにも収まります）· dim.arvetechapps.com・ 記録を整理するためのシートで、診断テストではありません

日付・時刻	出来事・症状	最も強い痛み（0–10）	行動	次に起きた変化