片頭痛の痛みスケール：一貫して記録する

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	最も強い痛み（0–10）	尺度・点数	影響を受けた活動	後の点数・時刻