旅行中の片頭痛：時差を残す記録

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

現地日付・時刻・タイムゾーン	移動・生活リズムの変化	頭痛（はい/いいえ）	最も強い痛み（0–10）	症状・時刻	頓服薬（はい/いいえ）	服薬記録・質問