片頭痛の月次振り返りシート

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

月	記録した日数	頭痛のあった日数	頓服薬を使った日数	トリプタン・複合鎮痛薬・オピオイド・エルゴタミンを使った日数	単一成分の鎮痛薬・NSAIDsを使った日数	目安との比較	変化・質問

1か月につき1行。頭痛ダイアリーから日数を書き写すと、比較の列でICHD-3の目安と照らし合わせます。

MIDAS形式の支障度カウント – 過去3か月

MIDAS質問票（Stewart ほか, Neurology 2001）を参考に言い換えた項目です。日数を入力してください。正式な質問票ではありません。

1. 頭痛のため仕事や学校を休んだ日数	
2. 仕事や学校の効率が半分以下になった日数（1の日数を除く）	
3. 頭痛のため家事ができなかった日数	
4. 家事の効率が半分以下になった日数（3の日数を除く）	
5. 頭痛のため家族・社会・余暇の活動に参加できなかった日数	
合計（1–5）	
グレード	
A. 頭痛があった日数（採点対象外）	
B. その頭痛の平均的な痛み 0–10（採点対象外）	

0–5: I・ 支障ほぼなし
6–10: II・ 軽度の支障
11–20: III・ 中等度の支障
21+: IV・ 重度の支障

ICHD-3（1.3 慢性片頭痛、8.2 薬剤の使用過多による頭痛）の目安は、3か月を超えて定期的に使用している場合のものです。月ごとの日数は受診時の相談材料であり、診断ではありません。同じ日に複数回服用しても1日と数えます。