

子どもの頭痛

②

頭痛ダイアリー

# 頭痛ダイアリーって 何でしょう？



## 質問

- ① 昨日の頭痛はどんな感じでしたか？
- ② この前の頭痛とどう違いますか？
- ③ いつ薬を飲みましたか？
- ④ 薬は効きましたか？

この質問に答えられますか？

「頭が痛い」というと周りの人もDrも聞いてきますよ？

頭痛、痛みは自分にしかわかりません。



自分でも以前の痛みと今の痛みの違いは  
わかりません。

わからないままでは  
対処も治療もできません。

## そこで頭痛ダイアリー

まずは頭痛を記録して

自分の痛みを

自分が知る

他人にわかってもらう

ことが大切です



# 頭痛ダイアリー

日本頭痛学会

日本頭痛協会

どちらもフリーでダウンロードできます  
その他、スマホアプリなどもあります  
当院の診療では**頭痛協会のダイアリー**  
**をおすすめ**しています

# では治療は？



## 頭痛の治療

### 非薬物療法：

早寝、早起き、朝ごはん

ゲーム・スマホなどブルーライトの制限

など

### 薬物療法：お薬です

鎮痛薬：頭痛の時に

予防薬：頭痛を減らすために普段から

まずは **【非薬物療法】** からでしたね

早寝、早起き、朝ごはん

土日も±1時間くらいには整えましょう！

# まとめ

## 頭痛ダイアリーで

- 自分の頭痛を自分が知る
- 周囲にわかってもらう
- 対処法を考える
- 変化、治療効果をみる

ダイアリーの大切さ、おわかりいただけただけでしょうか？  
頭痛はツライです。それでも対処法はあります。  
ダイアリーをつけて一緒に考えていきましょう

最後まで見ていただきありがとうございました

