

頭痛レポート

2026年9月26日～2026年10月25日・過去30日間

Headache Pal アプリでの自己申告です。医師との会話を助けるための要約であり、診断ではありません。

まとめ

30件中12件

頭痛の日

12

記録した頭痛

5.8 / 10

平均の痛み

9 / 10

最も強い痛み

7

薬を使った日

4.5 時間

平均の長さ

よく記録された誘因

ストレス・6×
食事を抜く・3×
睡眠不足・3×
まぶしい光・2×
天気の変化・2×
カフェイン切れ・1×

飲んだ薬

スマトリプタン (Imitrex)・4×
イブプロフェン (Advil, Motrin)・2×
アセトアミノフェン (パラセタモール)・1×

痛んだ場所

左のこめかみ・8×
左目の奥・5×
左側・4×
額の左・3×
額の右・2×

症状と痛みのタイプ

ズキズキする・8×
締めつけられる・2×
刺すような・1×
光がつらい・7×
吐き気・6×
疲れ・3×
音がつらい・3×
前兆・2×

薬は効きましたか?(本人の回答)

スマトリプタン (Imitrex):4回中4回効きました
イブプロフェン (Advil, Motrin):2回中1回効きました
アセトアミノフェン (パラセタモール):1回中0回効きました

この期間のすべての頭痛

日付	開始	長さ	痛み	どこ	誘因	薬	メモ
2026年9月29日	20:15	9時間	9	左のこめかみ, 左目の奥, 左側	ストレス, まぶしい光	スマトリプタン (Imitrex)	

日付	開始	長さ	痛み	どこ	誘因	薬	メモ
2026年10月3日	18:15	4時間	6	左のこめかみ	ストレス, 食事を抜く	イブプロフェン (Advil, Motrin)	
2026年10月6日	9:15	2時間	4	額の左	睡眠不足		
2026年10月8日	17:15	7時間	7	左側, 左のこめかみ	天気の変化	スマトリプタン (Imitrex)	
2026年10月11日	19:15	3時間	5	左のこめかみ, 左目の奥	ストレス		
2026年10月13日	18:15	5時間	6	左のこめかみ	食事を抜く, カフェイン切れ	アセトアミノフェン (パラセタモール)	
2026年10月15日	20:15	2時間	3	額の左, 額の右	脱水		
2026年10月16日	18:15	8時間	8	左のこめかみ, 左目の奥, 左側	ストレス, 睡眠不足	スマトリプタン (Imitrex)	
2026年10月18日	19:15	2時間	5	左目の奥	まぶしい光, 目の疲れ		
2026年10月20日	17:15	6時間	7	左のこめかみ, 左側	天気の変化, ストレス	スマトリプタン (Imitrex)	
2026年10月22日	8:15	3時間	4	額の左, 額の右	睡眠不足		
2026年10月24日	18:15	4時間	6	左のこめかみ, 左目の奥	ストレス, 食事を抜く	イブプロフェン (Advil, Motrin)	