

頭痛があるとき・頭痛がないとき チェックシート

<片頭痛患者さんの日常生活の支障>



片頭痛は頭痛があるときだけでなく、頭痛がないときにも日常生活に支障を及ぼすことがわかっています。

Martelletti P, et al.: J Headache Pain. 2018; 19: 115 より作成

あなたの現状を正確に医師に伝えるため、率直な気持ちで記入しましょう。
質問内容がわからない場合は、「各質問項目の解説」を参考にしてください。



監修(五十音順)

医療法人オブライジ おおば脳神経外科・頭痛クリニック 副院長
医療法人社団AOT 品川ストリングスクリニック 理事長・院長
慶應義塾大学医学部 神経内科 専任講師
社会医療法人寿会 富永病院 頭痛センター 副センター長
仙台頭痛脳神経クリニック 院長

大場 さとみ 先生
山王 直子 先生
滝沢 翼 先生
團野 大介 先生
松森 保彦 先生

本シートのポイント

「片頭痛診療には疾患評価のためのバイオマーカーがない」「限られた診察時間で、患者さんの症状を全て聴取することは難しい」「患者さんとのコミュニケーションを活発にし、治療満足度を向上させたい」…片頭痛診療におけるお悩みやご希望はありませんか？

本シートのポイントは、HIT-6とMIBS-4の評価をすることで、患者さんやご家族等と治療を検討すべき日常生活の支障度についての共通認識をもつことが期待できる点です。

本シートを、片頭痛のいわば“血液検査”のように頭痛ダイアリーとセットで、ぜひご活用ください。

本シートの活用方法(例)

初診時や再診時における本シートの活用フローの一例をご紹介します。

1 問診前



- 初診や再診の診察前に患者さんへ手渡し。
- その際、「各質問項目の解説」を見ながら、シートに記入していただくよう指導。
- 記入後は記載漏れや計算ミスがないか確認。

POINT

患者さんが各質問項目に対して、具体的なエピソードを想起できるよう、「各質問項目の解説」をご活用ください。

2 問診時



- 問診の際、頭痛ダイアリー等とともに、HIT-6とMIBS-4の支障度、その内容を具体的に確認。
- 本シートの結果も参考に、治療計画(目標)を立てる。
- 治療前後に本シートを活用し、治療の効果について患者さんと共有。

POINT

支障度を確認し、今後の治療計画を話すための検討材料としてご活用ください。患者さんと共通認識を持つことができます。

3 問診後



- 原本又はコピーを患者さんに渡し、家に持ち帰っていただく。
- 患者さんだけでなくそのご家族等、周りの人々にも患者さんの状態を知っていただく。





POINT

片頭痛による支障は患者さん本人だけでなく、ご家族等、周りの人々にも影響します。患者さんには本シートをお持ち帰りいただき、ご自身の記録として、また周りの人々にもご理解いただくためのツールとしてご活用ください。

頭痛があるとき・頭痛がないときチェックシート

過去4週間のご自身の状態を記入してください

頭痛があった日数 痛み止めを服用した日数 頭痛はないが、スッキリしなかった日数 スッキリしていた日数

約  日 約  日 約  日 約  日

頭痛があるとき (日本語版HIT-6™)

①～⑥の質問で、もっともあてはまるものに○をつけてください。

1 頭が痛いとき、痛みがひどいことがどれくらいありますか？

全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
------	--------	------	--------	--------

2 頭痛のせいで、日常生活に支障が出る場合がありますか？
(例えば、家事、仕事、学校生活、人付き合いなど)

全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
------	--------	------	--------	--------

3 頭が痛いとき、横になりたくなることがありますか？

全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
------	--------	------	--------	--------

4 この4週間に、頭痛のせいで疲れてしまって、仕事やいつもの活動ができないことがありましたか？

全くなかった	ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	いつもそうだった
--------	----------	-------	---------	----------






5 この4週間に、頭痛のせいで、うんざりしたりいらいらしたりしたことがありましたか？

全くなかった	ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	いつもそうだった
--------	----------	-------	---------	----------

6 この4週間に、頭痛のせいで、仕事や日常生活の場で集中できないことがありましたか？


全くなかった	ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	いつもそうだった
--------	----------	-------	---------	----------

1列目の合計 (○の数×6点) 2列目の合計 (○の数×8点) 3列目の合計 (○の数×10点) 4列目の合計 (○の数×11点) 5列目の合計 (○の数×13点)

 点 +  点 +  点 +  点 +  点

総合得点(上記得点の合計)

点数が高いほど、生活への影響が大きいことを意味します
(最低点36点～最高点78点)

 点

頭痛がないとき (日本語版MIBS-4)

過去4週間における、頭痛発作のない日の頭痛の影響について、①～④の質問で、もっともあてはまるものに○をつけてください。

1 頭痛がない時に、頭痛は仕事又は学校に影響を与えた。

わからない / 該当なし	全くなかった	ほとんどなかった	時々	多くの時間	ほぼいつも / いつも
--------------	--------	----------	----	-------	-------------

2 頭痛が起こるかもしれないために、私は人付き合いやレジャー活動を計画することに不安を感じた。

わからない / 該当なし	全くなかった	ほとんどなかった	時々	多くの時間	ほぼいつも / いつも
--------------	--------	----------	----	-------	-------------







3 頭痛が起こっていない時に、頭痛は私の生活に影響を与えた。

わからない / 該当なし	全くなかった	ほとんどなかった	時々	多くの時間	ほぼいつも / いつも
--------------	--------	----------	----	-------	-------------

4 頭痛が起こっていない時に、私は頭痛のために無力感を覚えた。

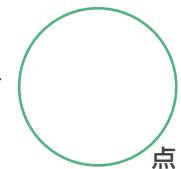
わからない / 該当なし	全くなかった	ほとんどなかった	時々	多くの時間	ほぼいつも / いつも
--------------	--------	----------	----	-------	-------------

1列目の合計 (○の数×0点) 2列目の合計 (○の数×0点) 3列目の合計 (○の数×1点) 4列目の合計 (○の数×2点) 5列目の合計 (○の数×3点) 6列目の合計 (○の数×3点)

 点 +  点 +  点 +  点 +  点 +  点

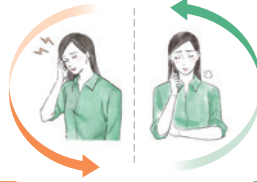
総合得点(上記得点の合計)

点数が高いほど、生活への影響が大きいことを意味します
(最低点0点～最高点12点)

 点

片頭痛によるあなたの日常生活への支障度は？

頭痛があるとき
(日本語版HIT-6™)



頭痛がないとき
(日本語版MIBS-4)

<p>60点以上</p>	<p>重度の支障があります。 頭痛に悩まされる他の人々よりも重症であり、頭痛のせいで、家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動の多くが妨げられています。 どうすればこのつらい状態から抜け出せるか、早めに主治医に相談しましょう。</p>		<p>【重度】と判定されます。 頭痛が起こっていない時でも、頭痛によって仕事や学校、人付き合いなどの大切な活動が妨げられたり、無力感を覚えたりすることがあるようです。 対処法や急性期治療の見直しに加え、予防治療が推奨されます。</p>
<p>56-59点</p>	<p>かなりの支障があります。 重度の頭痛のせいで、家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動が妨げられています。 このような状態を我慢せず、これからの治療について早めに主治医に相談しましょう。</p>		<p>【中等度】と判定されます。 頭痛が起こっていない時でも、頭痛が日常生活になんらかの影響を与えているようです。 対処法や急性期治療の見直しに加え、予防治療を検討しましょう。</p>
<p>50-55点</p>	<p>ある程度の支障があります。 頭痛のせいで、家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動が妨げられる状況は正常とはいえません。 自分に合った治療を受けているかどうか、改めて主治医に相談しましょう。</p>		<p>【軽度】と判定されます。 頭痛が起こっていない時に、頭痛が日常生活に影響を与えていることはあまりないようですが、 対処法や急性期治療薬を見直すことができます。</p>
<p>49点以下</p>	<p>日常生活に影響を与えるような頭痛はないようです。 今後も定期的にチェックをして、頭痛が日常生活にどのような影響を与えるかを知っておくことをお勧めします。</p>		<p>【支障なし】と判定されます。 今後も定期的にチェックをして、頭痛が日常生活にどのような影響を与えるかを知っておくことをお勧めします。</p>

坂井 文彦ほか. 臨床医薬 2004; 20: 1045-1054を改変
Buse DC, et al.: Mayo Clin Proc. 2009; 84(5): 422-435を改変

今困っていることや、治療に対する希望、その他気になることがあればご記入ください。

【監修(五十音順)】 医療法人オプライン おおば脳神経外科・頭痛クリニック 副院長 大場 さとみ先生 / 医療法人社団AOT 品川ストリングスクリニック 理事長・院長 山王 直子先生 / 慶應義塾大学医学部 神経内科 専任講師 滝沢 翼先生 / 社会医療法人寿会 富永病院 頭痛センター 副センター長 團野 大介先生 / 仙台頭痛脳神経クリニック 院長 松森 保彦先生



日本イーライリリー株式会社



第一三共株式会社