

# 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 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

## 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)



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 頭痛が痛いとき、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ことがありますか？  
(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 頭痛が痛いとき、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

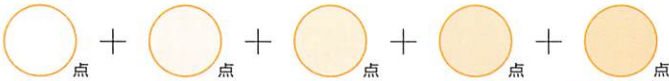
5 この4週間に、頭痛のせいで、うんざりしたりいらいらしたりしたことがありましたか？

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

第1選択肢 (○の数×6点) 第2選択肢 (○の数×8点) 第3選択肢 (○の数×10点) 第4選択肢 (○の数×11点) 第5選択肢 (○の数×13点)



各選択肢の得点を合計して総合得点を出します。

### 総合得点

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)



監修：埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター センター長 坂井 文彦 先生  
坂井 文彦ほか、臨床医薬 2004; 20: 1045-1054を一部改変

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

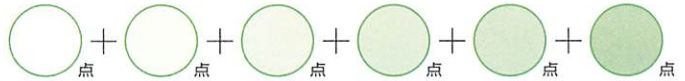
3 頭痛が起こっていない時に、頭痛は私の生活に影響を与えた。

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

第1選択肢 (○の数×0点) 第2選択肢 (○の数×0点) 第3選択肢 (○の数×1点) 第4選択肢 (○の数×2点) 第5選択肢 (○の数×3点) 第6選択肢 (○の数×3点)



各選択肢の得点を合計して総合得点を出します。

### 総合得点

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)



訳修：社会医療法人寿会 富永病院 副院長・富永クリニック 院長 竹島 多賀夫 先生  
Buse DC, et al.: Mayo Clin Proc. 2009; 84(5): 422-435を一部改変

裏面を見てスコア結果を確認しましょう。



頭痛があるときの仕事や学校、家事などへの直接的な支障。

頭痛がないときの「予定を立てられない」などの間接的な支障。

このように片頭痛という慢性疾患は、日常生活への支障が頭痛がないときも含め、広範囲にわたるのが特徴です。

あなたに合った治療をするためには、頭痛があるときだけでなく、頭痛がないときも含めて、支障全般を評価する必要があるため、医師はあなたの現状を詳しく知りたいと思っています。

この質問票を主治医に渡し、あなたが率直に感じている支障についてご相談ください。



主治医に相談し、これからの治療について一緒に考えていくことであなた自身も納得して今後の治療に向き合うことができるでしょう。

## 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)

60点以上	<p><b>重度の支障があります。</b> 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。 <b>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。</b></p>		5点以上	<p><b>「重度」と判定されます。</b> 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。 <b>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。</b></p>
56-59点	<p><b>かなりの支障があります。</b> 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。 <b>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。</b></p>		3-4点	<p><b>「中等度」と判定されます。</b> 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。 <b>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。</b></p>
50-55点	<p><b>ある程度の支障があります。</b> 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。 <b>自分に合った治療を受けられているかどうか、改めて主治医に相談しましょう。</b></p>		1-2点	<p><b>「軽度」と判定されます。</b> 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、 <b>対処法や急性期治療薬を見直すことができます。</b></p>
49点以下	<p><b>いまのところ、日常生活に影響を与えるような頭痛はないようです。</b> 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>		0点	<p><b>「支障なし」と判定されます。</b> 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

【監修(五十音順)】 医療法人オプライジ 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