

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。

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
0%	5%	50%	80%	100%

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
	0%	5%	50%	50-80%	80-100%

2 頭痛のせいで、日常生活に支障が出ることはありませんか？
(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
------	--------	------	--------	--------

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
------	--------	------	--------	--------

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 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
--------	----------	-------	---------	----------

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
--------------	--------	----------	----	-------	-------------

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
--------	----------	-------	---------	----------

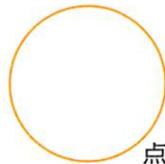
第1選択肢 (○の数×6点) 第2選択肢 (○の数×8点) 第3選択肢 (○の数×10点) 第4選択肢 (○の数×11点) 第5選択肢 (○の数×13点)

 点 +  点 +  点 +  点 +  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)

 点

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)

 点 +  点 +  点 +  点 +  点 +  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)

 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

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。