






















月/日	摂ったもの・量	痛み方・ひどさ・箇所	どうすると楽/苦痛か	天気/月経	気づいたこと
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			
／ 朝 昼 晩		右  左			
		右  左			
		右  左			