



このアンケートは、頭痛のせいで、あなたがどのように感じているか、また、どのようなことに支障をきたしているかを、正確に表現し伝えることをお手伝いするために作られました。

1～6の質問で、もっともあてはまるものに○をつけて下さい。

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ことはありますか？  
(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
--------	----------	-------	---------	----------



第1選択肢  
(各6点)

+



第2選択肢  
(各8点)

+



第3選択肢  
(各10点)

+



第4選択肢  
(各11点)

+



第5選択肢  
(各13点)

各選択肢の得点を合計して総合得点を出します。  
この結果をもとに、医師の診察を受けて下さい。

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)



# 頭痛インパクトテスト

あなたのスコアの意味は？

スコアが 60以上の場合	頭痛が日常生活にかなりの影響を与えています。正常な生活機能を妨げる程の激しい痛みやその他の症状が、頭痛に悩まされる他の人々よりも重症です。頭痛が、家庭、仕事、学校や社会活動などにおける大切な活動を妨げないように注意が必要です。 HIT-6のスコアと頭痛に関して医師にご相談されることをお勧めいたします。
スコアが 56～59の場合	頭痛が日常生活にかなりの影響を与えています。すなわち激しい痛みやその他の症状のために、家庭、仕事、学校や社会活動が妨げられている場合があります。 HIT-6のスコアと頭痛に関して医師にご相談されることをお勧めいたします。
スコアが 50～55の場合	頭痛が日常生活にある程度の影響を与えています。頭痛により家庭、仕事、学校や社会活動が妨げられている状況は正常とはいえません。 次回、診察を受ける際に、HIT-6のスコアについて必ず医師に相談ください。
スコアが 49以下の場合	現状では、頭痛が日常生活にほとんど、あるいはまったく影響を与えていません。今後も毎月1回HIT-6テストを受け、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。

## ▼ HIT-6のスコアが50以上の場合

スコアについて医師とご相談ください。日常生活に影響を与えている頭痛は、片頭痛である可能性があります。

医師の診察を受ける際に、HIT-6を持参してください。研究によると、患者さんが日常生活においてどの程度頭痛に悩まされているかを正確に知ることで、医師はより効果的な治療方法を提供することができると報告されています。この治療法には、薬物療法が含まれる場合があります。

## ▼ HITとは

頭痛インパクトテスト (Headache Impact Test : HIT) は、仕事、学校、家庭および社会において頭痛が個人の活動にどのような影響を与えるかを測定するためのツールです。あなたのスコアは、通常の日常生活とあなたの機能する能力に頭痛がどのような影響を与えるかを示しています。HITは、神経学や一次医療における海外の頭痛専門家のチームが、SF-36ヘルス アセスメント ツールを開発した精神神経学者との協力により開発されました。

HITは、医療診断や治療に関する医学的アドバイスを提供するものではありません。個々の症状に関しては、医師にお尋ねください。