

<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>わ わたしの人生 半分以上の時間を 片頭痛に奪われている</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ら 薬になるならなんでもします</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>や 「休んでも大丈夫だよ」といって言葉に救われる</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ま 「また？」 「そう思うたくなって 言いださない」</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>は 測れないこの痛み</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>な 何科に行けばいいのかわからない</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>た 「ただの頭痛でしょ？」</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>さ サボり癖があると 思われていないか不安</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>か 誰が頭の中で 交換している</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>あ あたまを 痛み 交換したくないの</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>
<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>を 片頭痛に理解を</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>り 旅行を思いっきり 楽しめない</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ゆ 痛めると 痛みがひどくなる</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>み 脈に合わせてハマーで たたかわれているような痛み</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ひ 光がまぶしくて 目を閉けていたられない</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>に 日本で転機されている 上位に入りそう</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ち 小さい頃から 断ち切れない関係</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>し 仕事の効率が下がりがち がんばるのが日常スタイル</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>き ギラギラギラギラが 視界にあらわれる(閃輝暗点)</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>い いつのまにか がまんがあたりまえに</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>
<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ん がまんがあたりまえの 病気がやまない</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>る 痛くて眠る痛みで起きる 痛くて眠るの無限ループ</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>よ 予定を立てたいけど 発作が不安</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>む 無理やり病院に 連れていきたくらい心配 ※重症者の家庭環境</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ふ ふつと一日を 過ごせただけでも幸せ</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ぬ 立てふっ飛ば でも休めぬ</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>つ つらいときは吐くこともある</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>す 頭痛がない日の喜び</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>く くる... それを知らずから首をつたって やってくる</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>う 打ち明けたときの 友人のやさしさ</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>
<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>れ 連休に重ならなくて ホッとすると</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>め 目の奥が ズキンズキンと痛い</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>へ 部屋を真っ暗に 音も遮断してしる</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ね 寝不足と寝すぎ どっちもアウト</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>て 天気や気圧の変化が わかるとしよう</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>せ 先生にすら 共有できていない</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>け 剣山に 刺されるような痛み</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>え 遠慮せずに言ってほしい ※当事者の家庭環境</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>		
<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ろ 六月になると 梅雨入りが怖い</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>も モニターの明るさは 勝手に設定</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>ほ 保護費で 休ませてもらえなかった 学生時代</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>の 飲み物や食べ物にも 気がつかう</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>と 当事者の力になれず ぶがいない</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>そ そのときだけ乗り切ろうと 腹をくくる</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>こ 香水のおいも 引き金に</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>	<p>★○H★◎片★OE=□(○△N7%○)</p> <p>お 音に敏感になる</p> <p>50→★※★ZU◎★痛T★S※★**U<</p>		

★○~◎)H★◎片OE=□(○△N7%○)

へんツウ

か る た

◎★痛(T★S※**U<*



[ヘンズツウかるた]
紹介 Website
<https://www.henzutsu-karuta.jp>

ヘンズツウかるた

監修医師
五十嵐 久佳 先生
富士通クリニック 頭痛外来担当
富士通株式会社 本社産業医

イラスト
フジワライ
制作協力
頭痛医療を促進する患者と
医療従事者の会 (JPAC)
日本イーライリリー株式会社
ヘンズツウ部

制作
日本イーライリリー株式会社

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

あ

あたまを
交換したいくらいの
痛み



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

い

いつのまにか
がまんがあたりまえに



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

う

打ち明けたときの
友人のやさしさ

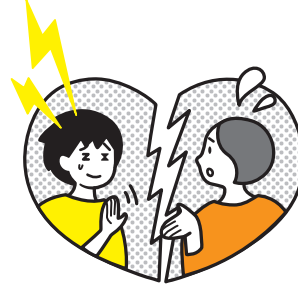


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

え

遠慮せずに言っ
てほしい
※当事者の友人視点



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

お

音に敏感になる

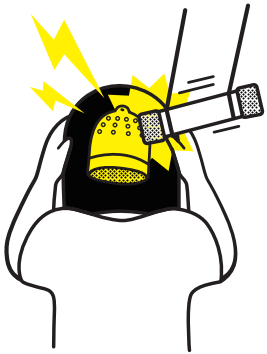


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

か

鐘が頭の中で
鳴り響いている



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

き

キラキラガザガザが
視界にあらわれる(閃輝暗点)
せんきあんてん



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

く

くる...
それは肩から首をつたって
やってくる

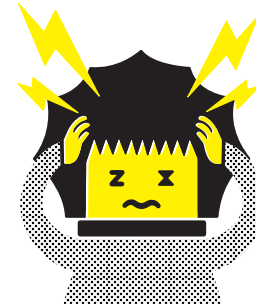


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

け

剣山に
刺されるような痛み



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (☹ ♡ N ? % ☆

こ

香水のおいも
引き金に



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

さ

サボり癖があると
思われていないか不安



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

し

仕事の効率が下がりがちながらも
がんばるのが日常スタイル



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

す

頭痛がない日の喜び



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

せ

先生にすら
つらさの大半を
共有できていない



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

そ

そのときだけ乗り切ろうと
腹をくくる

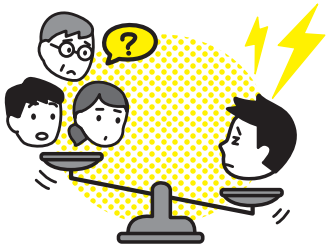


S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

た

「ただの頭痛でしょ？」



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ち

小さい頃から
断ち切れない関係



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

つ

つらいときは吐くこともある



S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

て

天気や気圧の変化が
わかってしまう

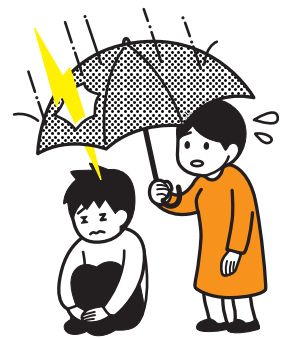


S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

と

当事者の力になれず
ふがいない
※当事者の同僚視点

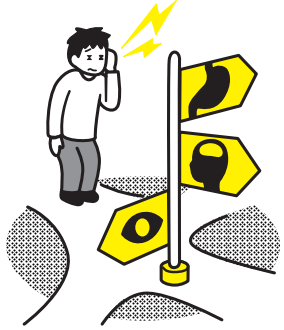


S ◎ → ☆ 頭 ★ Z U ◎ ★ 痛 T ★ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

な

何科に行けばいいのかわからない

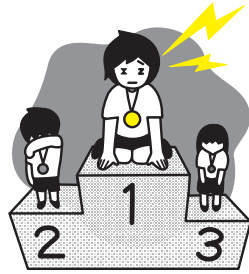


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

に

日本で軽視されている病気ランキングがあったら上位に入りそう

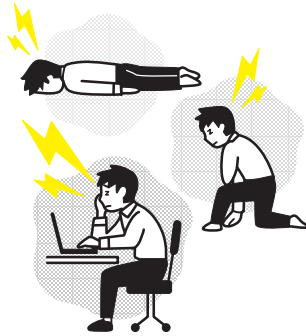


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ぬ

立てぬ動けぬでも休めぬ



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ね

寝不足と寝すぎどっちもアウト



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

の

飲み物や食べ物にも気をつかう



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

は

測れないこの痛み



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ひ

光がまぶしくて目を開けていられない



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ふ

ふつうの一日を過ごせただけでも幸せ

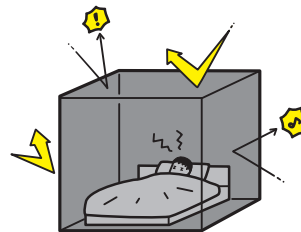


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

へ

部屋を真っ暗に音も遮断してしのぐ



S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ほ

保健室で休ませてもらえなかった学生時代

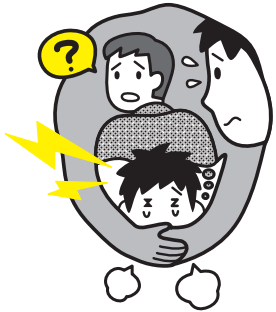


S ◎ → ☆ 頭 ☆ ZU ◎ ☆ 痛 (T ☆ S * * * * U < *

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ま

「また？」
そう思われたくなくて
言いだせない

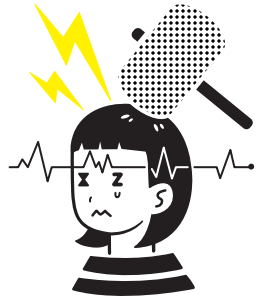


S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

み

脈に合わせてハンマーで
たたかれているような痛み



S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

む

無理やり病院に
連れていきたくらい心配
※当事者の家族視点



S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

め

目の奥が
ズキンズキンと痛い

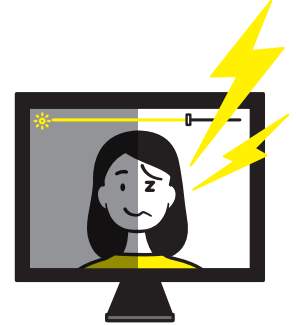


S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

も

モニターの明るさは
暗めに設定



S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

や

「休んでも大丈夫だよ」
という言葉に救われる



S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ゆ

揺れると
痛みがひどくなる

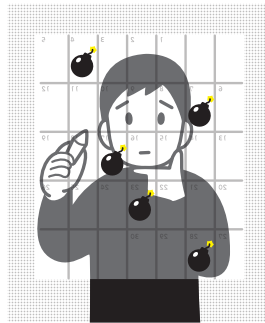


S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ⊙ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

よ

予定を立てたいけど
発作が不安



S ⊙ → ☆ 頭 ☆ ZU ⊙ ☆ 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

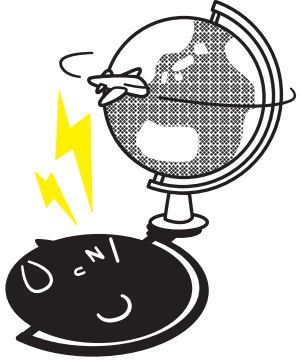
ら
 楽になるならなんでもします



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

り
 旅行を思いっきり
 楽しめない



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

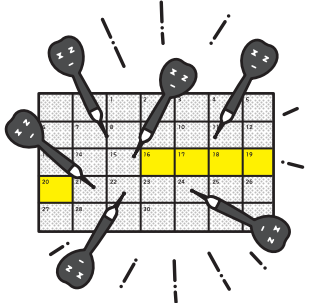
る
 痛くて眠る痛みで起きる
 痛くて眠るの無限ループ



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

れ
 連休に重ならなくて
 ホツとする



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ろ
 六月になると
 梅雨入りが怖い



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

わ
 わたしの人生
 半分以上の時間を
 片頭痛に奪われている



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

を
 片頭痛に理解を



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

★ ♪ ☆ H * ◎ 片 ♣ 0 E = □ (♯ ♡ N ? % ☆

ん
 がまんがあたりまえの
 病気じゃない



☆ ♪ → ☆ 頭 * ZU ◎ * 痛 T ☆ S * * * * U <

本ツールの利用にあたっては、以下の利用規約をご理解ください。

著作権等の帰属 本ツールに関する知的財産権は、日本イーライリリー株式会社に帰属しています。

本件ツールの利用

- ①利用者は、本件ツールを無料でダウンロードし、利用することが出来ます。ただし、利用者にあらかじめ通知されることなく、本件ツールの内容が変更、終了されることがあります。
- ②利用者は、本件ツールを非営利目的のみで使用することができ、営利目的で利用することが出来ません。
- ③利用者は、本件ツールに一切改変を加えることが出来ません。
- ④利用者は、本件ツールを第三者に利用許諾することが出来ません。

禁止行為 利用者は、以下の行為を行ってはけません。

- ①公序良俗に反する行為
- ②法令、本利用規約に違反する行為又は犯罪に関連する行為
- ③その他、不適切と判断される行為

無保証及び免責事項等

- ①本件ツールの内容について、利用者の利用目的に適合すること、利用者の期待する機能、価値、正確性又は有用性を有すること、利用者に適用される法令等に適合すること、及び不良やバグ等の不具合を有しないこと等は、一切保証されません。
- ②本件ツールの利用に関して利用者が生じた損害等については責任を負いかねます。
- ③本件ツールの利用に関して、利用者間又は利用者と第三者との間において生じた争いについては、利用者自身の責任と費用により解決していただきます。