

当てはまるものを○、特にひどいものには◎で囲んでください。

暑がり(なし 少しある ある かなりある) 寒がり(なし 少しある ある かなりある)

冷え(なし ある) 場所(体全体 手先 足先 お腹 腰 太もも その他)

熱い風呂で長湯できる 冷房苦手 温かい飲み物を好む

長風呂は苦手 冷たい飲み物を好む

食欲(ある なし) 空腹感なし 食事中すぐに満腹 胃が張る 胃痛 げっぷ 嘔気 胸焼け

便秘(なし ある) 下剤(なし 使用) 排便()日に1回 便秘時にお腹が張る コロコロ便

下痢・軟便 1日()回 ある場合→便臭(軽い 普通 強い) 腹痛 腹鳴(ゴロゴロ) お腹が張る

冷たい飲食物で腹部症状が悪化 温めると楽になる ストレスで腹部症状が悪化

飲水(500ml/日以下 500ml~1.5L/日 1.5L/日以上)

口内乾燥 口唇乾燥 喉が乾く 汗かき(体全体 上半身 首から上 サラサラ ベットリ) 寝汗

小便 1日()回 そのうち夜間()回

睡眠 良好 悪い(寝つきが悪い 途中で目が覚めて眠れない 熟睡感がない 悪夢みる)

気力がない 疲れやすい 食後に眠くなる 胃もたれしやすい

体がきつい(午前が悪い 午後が悪い 曇天で悪化 帰宅後ぐったり 1日中 横になりたい程度)

喉・胸がつかえる 痰がからむ 息が吸いにくい 深呼吸したい 憂鬱 何にでも楽しめない 不安

赤ら顔 のぼせ(急に顔が熱くなる) いらいらしやすい 動悸 驚きやすい ストレスが多い

月経(なし あり) 月経(順 不順) 月経痛(なし あり かなり強い) 月経量が多い

月経時の不快症状(腹痛 頭痛 その他) 月経前の不快症状(頭痛 イライラ その他)

しもやけ 痔がある 毛細血管が多い 下肢に静脈瘤がある

髪の毛が抜けやすい 皮膚が乾燥しやすい 爪が割れやすい 足がつる

曇天・雨天での不快症状(頭痛 頭が重い 体が重い めまい 疼痛 その他)

めまい(ふわふわ クラツとする 斜めに歩く 立ちくらみ 頭の向きで悪化)

乗り物酔い 飲水後に胃がチャポチャポ鳴る むくみ(場所:) 鼻水でやすい

物忘れしやすい 眼が疲れる 耳鳴り 難聴 足が冷える 足腰が弱った 夜間尿 ほてり(手 足)

よく食べるもの(甘いもの 果物 お酢 冷たいもの 肉類 揚げ物 インスタント食品 お菓子)

その他気になる症状があればお書き下さい。