

Counseling Karte

記入日： 2024 年 03 月 17 日

ふりがな： とみた いずみ

生年月日： 1984 年 08 月 19 日 (39 歳)

お名前： 富田 和泉

性別： 男 ・ ☒ 女 ・ その他

お住まい： 埼玉県
(都道府県)

家族構成： 夫

※ ご提供いただいた個人情報はこの度のカウンセリングにのみ使用いたします。第三者へ開示することはありません。

心身の気になるところを、なるべく詳しく、具体的に教えてください。

■うつ状態が年末から続いている。通院したのは2ヶ月近く経ってから。自分でなんとかしようとしたが、無理だったため。(過去、職場での出来事で適応障害になったことがあり、メンタルクリニックへの通院は初めてではないです。) 憂鬱、不安感、人の期待に応えようと思うのにできない。SNSで反応したり、返信をするのにも苦痛に感じる。申し訳なさでいっぱいになる。(契約社員として週4日勤務はできている。以前パワハラと多忙による体調不良で退職したが、契約社員として復活して1年半くらい経つ。時期によっては週5働いたり、遅くまで残業したり、終電で帰ることも。年末からはほとんど出社せずに、リモート勤務中。休みの木曜日でも電話対応等してしまったり、休めていなかったりする様子を見て、夫から「契約社員がやる範囲の仕事を超えているのでは?」と意見をもらった。「週3にしては?」と提案してもらったが、お金の不安があり、4月から週4勤務が決まっている。

■2023年から本格的に夫婦で不妊治療をおこなっている。卵子の取って、凍結をしたりと、治療が高度になるにつれてホルモン治療の量が増えていき、肉体的・精神的に揺らぐことが多いように感じている。以前より疲れやすくなったり、イライラや不安感を感じる。でも仕事は休まないでやっている。治療で午前中休んでも13時スタートに変更してもらったりして8.5時間勤務をしている。帰宅が遅くなり、しんどいと感じることが結構あった。

■小学校低学年から、恐らく「起立性障害」だった。(「貧血」と勘違いしていたが、血液検査だと常に問題ないので不思議に思っていたが、最近この症状名を知った。) 今も突然めまいで立っていられなくなってしまうことがある。乗り物で起こりやすい。

■小学校高学年で自分の息の音が急に気になったことをきっかけに、授業中におなか(おなら)がなってしまいうようになる。消化が早いのだと思い込み、中高は便所飯をしたりしても音が身体から出てしまうことが本当に苦痛だった。深刻に悩んでいたけど親に相談できず、大人になってから「腹鳴恐怖症」「過敏性腸症候群 ガス型」であると知った。今も映画館などの静かな空間は恐怖心があり、苦痛。通院治療を始めても映画館で恥をかいてしまい、薬や医師を信用できなくなり、断薬してしまった。仕事でも新しい職場(静かさ、緊張感のある雰囲気)だと症状が出てしまい、仕事をすることが困難になることも。

■8年前くらいに頸椎ヘルニア、腰痛を発症。2022年も再度発症。腕・手にしびれが出てしまうことがある。2021年、強いストレス(恐喝にあった)で頬に痙攣が出るようになる。MRI異常なし、メンタルクリニックを受診し収まる。2023年、事故(酔っ払いがぶつかってきたことで、頸椎を捻挫し、手のしびれが強くなった。手首の靱帯を損傷して全治6ヶ月でリハビリ中。

以下、当てはまる項目に ✓印、○印 をつけてください。

全身

- | | | |
|--|---|---|
| ☒ 疲れやすい | ☐ 風邪をひきやすい | ☒ 物忘れしやすい |
| ☐ 貧血ぎみ | ☐ 暑がり | ☐ 寒がり |
| ☐ ほてり | ☐ 冷え(手・足・腰・おなか) | ☐ 汗かき |
| ☐ 汗かかない | ☒ コリ(☒ 肩・ ☒ 背中・ 腰・ 首) | ☐ むくみ |
| ☒ 体が重い | ☐ ふるえ | ☒ しびれ |
| ☒ 痛み(部位： 腰、首(不調な時)) | ☒ その他(手のしびれ、ストレス過多の時は頬の痙攣が生じる時がある) | |

皮膚

- | | | |
|--|---------------------------------------|---|
| ☒ 色(青・赤・黄・ ☒ 白・黒) | ☐ 質(しっとり・かさかさ) | ☒ かゆみ |
| ☐ しびれ | ☐ 出血 | ☐ じんましん |

爪

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 爪が割れやすい | ☐ 爪に横スジ | ☐ 爪に縦スジ |
| ☐ その他 (|) | |

頭

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ 頭痛 (全体・前頭部・後頭部・頂部・偏頭痛) | ☐ 頭重感 | |
| ☒ 立ちくらみ | ☒ めまい | ☒ ポーっとする |
| ☒ その他 (| 起きたときに頭痛がしたり、身体が重くて起き上がるのに時間がかかる | |

目、鼻、耳

- | | | |
|---|------------------------------------|---|
| ☐ 目 (疲れ・充血・しょぼしょぼ・ドライ) | ☐ 耳鳴り (高・低) | ☒ 鼻水 (白・黄・サラサラ・ネバネバ) |
| ☒ 鼻づまり | ☐ くしゃみ | ☒ その他 (鼻を整形しており、プロテーゼを入れているからか副鼻腔炎のような症状があるのでは、と医師に聞かれる。) |

口、舌、のど

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ 口内 (酸・甘・苦) | ☐ 口内炎 | ☐ 舌が荒れる |
| ☐ 舌がピリピリする | ☐ ゲップが多い | ☐ のどがつかえる感じ |
| ☐ 咳 (空咳・激・少) | ☐ 痰 (白・黄・多・少・血) | ☐ その他 (|

胸、脇の下

- | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 胸痛 | ☐ 胸苦しい | ☐ 胸が詰まる感じ |
| ☐ 動悸 | ☐ 息切れ | ☐ 脇が痛い |
| ☒ その他 (| 脇のニオイ (ワキガ) | |

腹部

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| ☒ 食欲 (多・少) | ☐ 食後酸っぱいものが出る | ☐ もたれ |
| ☐ 胃痛 (食前・食後) | ☐ 飲水後ポチャポチャ音 | ☒ その他 (不安感で過剰に食べてしまうことがある) |

排便

- ☒ 排便（ 2 日 1 回） ☒ 便は気持ちよく（出る 出ない）
- ☒ 便の状況（硬め・柔らかめ・水様・コロコロ・泥状） ☐ 便秘と下痢 交互
- ☒ ガスが多い ☐ 便秘薬（ ） ☒ その他（便は普通の日もある。溜まった時なのか量が多くてトイレが機種によつては壊れてしまうことがある。便秘薬の治験に参加してから3,4日に1回だった便がほぼ毎日出ている。）

排尿

- ☐ 1日（ 5 ）回くらい ☐ 夜間（ ）回 ☐ 排尿後すっきり（する・しない）
- ☐ 色（透明・黄色っぽい） ☒ 残尿感 ☐ 排尿痛
- ☐ 出にくい ☐ にこる ☒ その他（漢方を飲むと黄色くなる。）

睡眠

- ☒ 寝つき（良・悪） ☒ 寝起き（良・悪） ☒ 熟睡（できる・できない）
- ☒ よく夢を見る ☒ 安眠剤（有・無） ☒ 起床（ 8 : 30 ）時ころ
- ☒ 就寝（ 2 ）時ころ

婦人科

- ☐ 月経周期（「 」日型・早・遅・不順・無） ☐ 月経期間（ 40 ? ）日
- ☐ 月経量（多・普・少） ☐ 色（鮮血・黒・血塊） ☐ 月経痛（前・後・なし）
- ☒ 月経に伴う不調（頭痛・吐き気・嘔吐・腰痛・腹痛・むくみ・イライラ・眠気）
- ☒ PMS ☐ おりもの（多・少・無・白・黄） ☒ その他（不妊治療中でホルモン剤を打って周期を管理している。）

精神状態

- ☒ イライラ ☐ 神経過敏 ☒ 落ち着きがない
- ☒ 不安感 ☒ 気が沈む ☒ ストレス（多・少・無）
- ☒ ストレスの原因（多忙で自分の意思でコントロールができない感覚、人を優先してしまう。不妊治療による不安感やイライラ、スケジュール調整のストレス。過去の性被害によるPTSDを発症（2024年の震災報道と松本人志の報道をきっかけに過去の出来事を鮮明に思い出し、専門機関に助けを求めた）

食事について教えてください。

食

- ☐ 意識的によく食べているもの (白湯)
- ☐ 好きな食べもの、無いと我慢できないもの (好き: いちご、お肉、氷、アイスクリーム、甘い物)
- ☐ 嫌いな食べ物、体が受け付けないもの (パクチー、みょうが)
- ☐ 食事回数 (朝 昼・晩 時・夜食) ☐ 咀嚼 (少 多・普通) ☐ 早食い・大食い
- ☐ 味覚 (好きを○印、苦手に△印を記入ください) 酸・苦・甘・辛・塩辛い
- ☐ 間食 (毎日・時々・無) ☐ 間食でよく食べるもの (ポテチ、アイスクリーム、おせんべい、クッキー)
- ☐ 嗜好品 (お酒・タバコ・コーヒー・その他 [紅茶])

直近の食事を教えてください。

<<日曜>>朝: 白湯・ヨーグルト/昼: 酸辣湯麺 (外食)
夜: もやし・つみれスープ、きのこパスタ、ヨーグルト、ホタルイカ
<<土曜>>朝: 白湯/12時にアイスカフェラテ/15時頃に昼食 (サイゼ※詳細は下記参照) /
夜: もやし・つみれスープ、白米、刺身 (カツオ、サーモン他)、ホタルイカ
<<金曜>> 朝: 白湯/昼: すき焼き丼+野菜スープ/夜: きのこパスタ+アボカドサラダ+水餃子入り野菜スープ

ここ7日間のうちで、外食をした場合は、その時期と内容を教えてください。

<<日曜>>昼にラーメン店で酸辣湯麺
<<土曜>>昼にサイゼリアで鶏のディアボラ風+白米
<<水曜>>夜に食べ放題でしゃぶしゃぶ

運動、休養

- ☐ 運動: 週 ない 時間 … 種目 (散歩 スーパーへの行き帰り20分程度を週に数回)
- ☐ 休養: 週 0~2 日

おつかれさまでした。

ご記入のご協力、ありがとうございました。