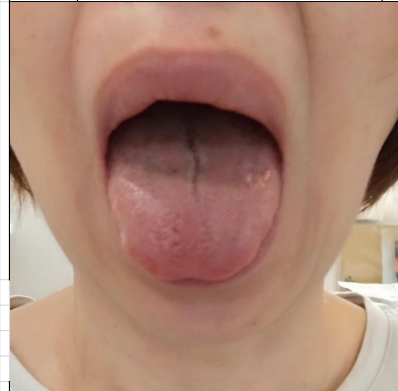


【例】					
日付	2023/10/4			日付	
舌色	紅な感じ			舌色	
形	少し胖大			形	
苔色	奥に白苔がある			苔色	
苔質	奥に少しあるが薄苔			苔質	
日付	R6/8/9			日付	
舌色	紅紫			舌色	
形	やや横に肥大・辺縁に歯型あり			形	
苔色	白			苔色	
苔質	やや粘質			苔質	
				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	

【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	

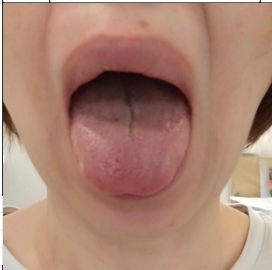
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	

【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	

【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	

【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	

【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	
日付				日付	
舌色				舌色	
形				形	
苔色				苔色	
苔質				苔質	
【写真】				【写真】	

【例】							
日付	2023/10/4					日付	
舌色	紅な感じ					舌色	
形	少し胖大					形	
苔色	奥に白苔がある					苔色	
苔質	奥に少しあるが薄苔					苔質	
日付	R6/8/9					日付	
舌色	紅紫					舌色	
形	やや横に肥大・辺縁に歯型あり					形	
苔色	白					苔色	
苔質	やや粘質					苔質	
						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

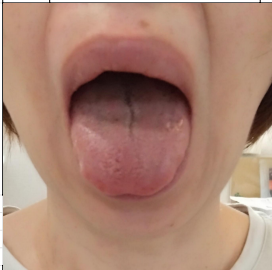
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	

【写真】							【写真】
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	

【写真】							【写真】
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	

【写真】							【写真】
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

【例】							
日付	2023/10/4					日付	
舌色	紅な感じ					舌色	
形	少し胖大					形	
苔色	奥に白苔がある					苔色	
苔質	奥に少しあるが薄苔					苔質	
日付	R6/8/9					日付	
舌色	紅紫					舌色	
形	やや横に肥大・辺縁に歯型あり					形	
苔色	白					苔色	
苔質	やや粘質					苔質	
						【写真】	
							
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	

【写真】							【写真】
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	

【写真】							【写真】
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	

【写真】							【写真】
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	
日付						日付	
舌色						舌色	
形						形	
苔色						苔色	
苔質						苔質	
【写真】						【写真】	

症例検討として ☐ 可 ☐ 否

体調チェックシート

日付	2024/8/3	天気	晴れ				気分	フラットな感じ				
名前	片山直美		年齢	50歳	性別	女	身長	160	cm	体重	54	kg
家族構成	3人(夫・娘)				職業							

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。

暑さのためかなんとかダル
疲れやすい
目の痒みとかすむことが増えた
食後に胃もたれすることがある

全身	☒	疲れやすい	☐	カゼひきやすい	☐	物忘れしやすい	☒	貧血ぎみ	
	☐	暑がり	☐	のぼせ	☐	ほてり	☐	寒がり	
	冷え	☐	手	汗	☐	無汗	コリ	☒	肩
		☒	足		☒	自汗		☒	背中
		☐	腰		☐	寝汗		☐	腰
		☒	お腹			☒		首	
	☒	体が重い	☐	ふるえ	☐	しびれ	☒	むくみ	
☐	痛み 部位→	肩		その他					
皮膚	色	☐	青	質	☐	湿潤			
		☐	赤		☐	乾燥			
		☒	黄		☐	キメが粗い			
☐		白							
☐		黒							
	☐	かゆみ	☐	しびれ	☐	出血	☐	じんましん	
爪	☐	爪割れやすい	☐	爪に横スジ	☒	爪に縦スジ			
	その他								
頭	頭痛	☐	全体						
		☐	前頭部						
		☐	頂部						
		☐	偏頭痛						
	☐	頭重感	☐	立ちくらみ	☒	めまい	☐	ボーっとする	
	☐	ズキズキ							
その他									
	☒	疲れ	耳鳴り	☐	高	☐	白		

目鼻耳	目	☐ 充血	耳鳴り	☐ 低	鼻水	☐ 黄				
		☒ しよぼしよぼ			☒ サラサラ					
		☐ ドライ			☐ ネバネバ					
	☐ 鼻づまり		☐ クシャミ							
その他										
口舌喉	口	☐ 酸	口渇	☒ 冷飲	セキ	☐ 空咳	痰	☐ 白		
		☐ 甘		☐ 熱飲		☐ 激		☐ 黄		
		☐ 苦		☐ 多		☐ 少		☐ 多		
			☐ 欲しくない			☐ 少		☐ 血		
	☐ 口内炎		☐ 舌が荒れる	☐ ゲップが多い	☐ のど痛					
	☐ のどがつかえる感じ									
その他										
胸脇	☐ 胸痛		☐ 胸苦しい		☐ 脇痛		☐ 動機			
	☐ 息切れ									
	その他									
腹部	食欲	☒ 多	胃痛	☐ 食前						
		☐ 少		☐ 食後						
	☐ 胸ヤケ		☒ もたれ	☒ 飲水後ポチャポチャ音						
	☐ 腹痛		☒ 下腹部太り							
その他										
排便	回数	日	回	便の状態	☐ 硬め					
	便は きもちよく	☒ 出る			☐ 軟らかめ					
		☐ 出ない			☐ 水様					
					☐ コロコロ					
				☐ 泥状						
	☐ 便秘と下痢交互		☒ ガスが多い		☐ 残尿感					
便秘薬										
その他										
排尿	回数	約1日	6	回	夜間	回				
	排尿後 すっきり	☒ する			色	☐ 透明				
		☐ しない				☒ 黄色っぽい				
	☐ 残尿感		☐ 出しふる		☐ 排尿痛	☐ にごり				
その他										
睡眠	起床	6	時頃	就寝	11	時頃				
	寝つき	☒ 良		寝起き	☐ 良		熟睡	☐ できる	安定剤	☐ 有
		☐ 悪		☒ 悪		☒ できない		☒ 無		
☐ よく夢をみる										
月経周期		日型	期間	日	色	☐ 鮮血	月経痛	☐ 前		
		☐ 早	量	☒ 多		☐ 黒		☒ 後		
		☐ 遅		☐ 少		☒ 血塊				
		☐ 不順								

婦人科	☐	無						
	おりもの	☐	多	その他生理痛	☒	頭痛	☐	腹痛
		☐	少		☐	吐き気	☒	むくみ
		☒	無		☐	嘔吐	☐	イライラ
		☐	白		☐	腰痛	☒	眠気
		☐	黄					
	その他							

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						
		☐	無						
		☒	仕事						
☐		家庭							
☐		病気							
	☐	その他							
ストレスの原因		忙しさ、焦り							
食	意識的によく食べているもの				大葉、茗荷、長芋、たまご、青魚				
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの				甘いおやつ				
	きらいな食べ物・カラダが受け付けられないもの				辛すぎる物				
	食事回数	☒	朝	6時	咀嚼	☐	少	☐	早食い
		☒	昼			☐	多	☐	大食い
		☒	晩			☒	普通		
		☐	夜食						
	味覚 (好き○ 苦手△)	○	酸	間食	☒	毎日			
		○	苦		☐	時々			
		○	甘		☐	無			
△		辛	よく食べるもの		甘いお菓子・アイス				
	△	塩辛い							
嗜好品	☐	お酒							
	☐	タバコ							
	☒	コーヒー							
	その他								
水分摂取量: 食事以外・何をどのぐらい				お水を500ml程度					

直近の食事を教えてください。

ぶっかけそうめん(トマトキュウリ粉チーズとオリーブオイル和え)
あじそフライ
コーンご飯

うどん(白胡麻担々麺)
いなり寿司
サツマイモ天ぷら

舌の状態	舌状	真ん中われてる	舌状	歯形がべろの辺縁についてる 全体にぼてっとしている
苔の状態	苔色	紅黒い	苔質	硬めで粘質
運動	週	0	時間	種目
休養	週	2	日	

症例検討として ☐ 可 ☐ 否

体調チェックシート

日付	2024/8/3	天気	晴れ				気分	フラットな感じ				
名前	片山直美		年齢	50歳	性別	女	身長	160	cm	体重	54	kg
家族構成	3人(夫・娘)				職業							

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。

暑さのためかなんとかくダル
疲れやすい
目の痒みとかすむことが増えた
食後に胃もたれすることがある

全身	☒	疲れやすい	☐	カゼひきやすい	☐	物忘れしやすい	☒	貧血ぎみ	
	☐	暑がり	☐	のぼせ	☐	ほてり	☐	寒がり	
	冷え	☐	手	汗	☐	無汗	コリ	☒	肩
		☒	足		☒	自汗		☒	背中
		☐	腰		☐	寝汗		☐	腰
		☒	お腹			☒		首	
	☒	体が重い	☐	ふるえ	☐	しびれ	☒	むくみ	
☐	痛み 部位→	肩		その他					
皮膚	色	☐	青	質	☐	湿潤			
		☐	赤		☐	乾燥			
		☒	黄		☐	キメが粗い			
		☐	白						
☐		黒							
☐	かゆみ	☐	しびれ	☐	出血	☐	じんましん		
爪	☐	爪割れやすい	☐	爪に横スジ	☒	爪に縦スジ			
	その他								
頭	頭痛	☐	全体						
		☐	前頭部						
		☐	頂部						
		☐	偏頭痛						
	☐	頭重感	☐	立ちくらみ	☒	めまい	☐	ボーっとする	
☐	ズキズキ								
その他									
	☒	疲れ	耳鳴り	☐	高	☐	白		

目鼻耳	目	☐ 充血	耳鳴り	☐ 低	鼻水	☐ 黄				
		☒ しよぼしよぼ			☒ サラサラ					
		☐ ドライ			☐ ネバネバ					
	☐ 鼻づまり		☐ クシャミ							
その他										
口舌喉	口	☐ 酸	口渇	☒ 冷飲	セキ	☐ 空咳	痰	☐ 白		
		☐ 甘		☐ 熱飲		☐ 激		☐ 黄		
		☐ 苦		☐ 多		☐ 少		☐ 多		
				☐ 欲しくない				☐ 少		
							☐ 血			
	☐ 口内炎		☐ 舌が荒れる		☐ ゲップが多い		☐ のど痛			
☐ のどがつかえる感じ										
その他										
胸脇	☐ 胸痛		☐ 胸苦しい		☐ 脇痛		☐ 動機			
	☐ 息切れ									
	その他									
腹部	食欲	☒ 多	胃痛	☐ 食前						
		☐ 少		☐ 食後						
	☐ 胸ヤケ		☒ もたれ		☒ 飲水後ポチャポチャ音					
	☐ 腹痛		☒ 下腹部太り							
その他										
排便	回数	日	回	便の状態	☐ 硬め					
	便は きもちよく	☒ 出る			☐ 軟らかめ					
		☐ 出ない			☐ 水様					
						☐ コロコロ				
					☐ 泥状					
	☐ 便秘と下痢交互		☒ ガスが多い		☐ 残尿感					
	便秘薬									
その他										
排尿	回数	約1日	6	回	夜間	回				
	排尿後 すっきり	☒ する			色	☐ 透明				
		☐ しない				☒ 黄色っぽい				
	☐ 残尿感		☐ 出しふる		☐ 排尿痛		☐ にごり			
	その他									
睡眠	起床	6	時頃	就寝	11	時頃				
	寝つき	☒ 良		寝起き	☐ 良		熟睡	☐ できる	安定剤	☐ 有
		☐ 悪		☒ 悪		☒ できない		☒ 無		
	☐ よく夢をみる									
月経周期		日型	期間	日						
		☐ 早	量	☒ 多	色	☐ 鮮血	月経痛	☐ 前		
		☐ 遅		☐ 少		☐ 黒		☒ 後		
		☐ 不順				☒ 血塊				

婦人科	☐	無						
	おりもの	☐	多	その他生理痛	☒	頭痛	☐	腹痛
		☐	少		☐	吐き気	☒	むくみ
		☒	無		☐	嘔吐	☐	イライラ
		☐	白		☐	腰痛	☒	眠気
		☐	黄					
	その他							

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						
		☐	無						
		☒	仕事						
☐		家庭							
☐		病気							
	☐	その他							
ストレスの原因		忙しさ、焦り							
食	意識的によく食べているもの				大葉、茗荷、長芋、たまご、青魚				
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの				甘いおやつ				
	きらいな食べ物・カラダが受け付けられないもの				辛すぎる物				
	食事回数	☒	朝	6時	咀嚼	☐	少	☐	早食い
		☒	昼			☐	多	☐	大食い
		☒	晩			☒	普通		
		☐	夜食						
	味覚 (好き○ 苦手△)	○	酸	間食	☒	毎日			
		○	苦		☐	時々			
		○	甘		☐	無			
		△	辛		よく食べるもの		甘いお菓子・アイス		
		△	塩辛い						
嗜好品	☐	お酒							
	☐	タバコ							
	☒	コーヒー							
	その他								
水分摂取量: 食事以外・何をどのぐらい				お水を500ml程度					

直近の食事を教えてください。

ぶっかけそうめん(トマトキュウリ粉チーズとオリーブオイル和え)
あじそフライ
コーンご飯

うどん(白胡麻担々麺)
いなり寿司
サツマイモ天ぷら

舌の状態	舌状	真ん中われてる	舌状	歯形がべろの辺縁についてる 全体にぼてっとしている
苔の状態	苔色	紅黒い	苔質	硬めで粘質
運動	週	0	時間	種目
休養	週	3	日	

症例検討として ☐ 可 ☐ 否

体調チェックシート

日付	2024/8/3	天気	晴れ				気分	フラットな感じ				
名前	片山直美		年齢	50歳	性別	女	身長	160	cm	体重	54	kg
家族構成	3人(夫・娘)				職業							

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。

暑さのためかなんとかダル
疲れやすい
目の痒みとかすむことが増えた
食後に胃もたれすることがある

全身	☒	疲れやすい	☐	カゼひきやすい	☐	物忘れしやすい	☒	貧血ぎみ	
	☐	暑がり	☐	のぼせ	☐	ほてり	☐	寒がり	
	冷え	☐	手	汗	☐	無汗	コリ	☒	肩
		☒	足		☒	自汗		☒	背中
		☐	腰		☐	寝汗		☐	腰
		☒	お腹			☒		首	
	☒	体が重い	☐	ふるえ	☐	しびれ	☒	むくみ	
☐	痛み 部位→	肩		その他					
皮膚	色	☐	青	質	☐	湿潤			
		☐	赤		☐	乾燥			
		☒	黄		☐	キメが粗い			
☐		白							
☐		黒							
	☐	かゆみ	☐	しびれ	☐	出血	☐	じんましん	
爪	☐	爪割れやすい	☐	爪に横スジ	☒	爪に縦スジ			
	その他								
頭	頭痛	☐	全体						
		☐	前頭部						
		☐	頂部						
		☐	偏頭痛						
	☐	頭重感	☐	立ちくらみ	☒	めまい	☐	ボーっとする	
	☐	ズキズキ							
その他									
	☒	疲れ	耳鳴り	☐	高	☐	白		

目鼻耳	目	☐	充血	耳鳴り	☐	低	鼻水	☐	黄			
		☒	しょぼしょぼ			☒		サラサラ				
		☐	ドライ			☐		ネバネバ				
	☐	鼻づまり	☐	クシャミ								
その他												
口舌喉	口	☐	酸	口渴	☒	冷飲	セキ	☐	空咳	痰	☐	白
		☐	甘		☐	熱飲		☐	激		☐	黄
		☐	苦		☐	多		☐	少		☐	多
					☐	欲しくない			☐	少	☐	血
	☐	口内炎	☐	舌が荒れる	☐	ゲップが多い	☐	のど痛				
	☐	のどがつかえる感じ										
その他												
胸脇	☐	胸痛	☐	胸苦しい	☐	脇痛	☐	動機				
	☐	息切れ										
	その他											
腹部	食欲	☒	多	胃痛	☐	食前						
		☐	少		☐	食後						
	☐	胸ヤケ	☒	もたれ	☒	飲水後ポチャポチャ音						
	☐	腹痛	☒	下腹部太り								
その他												
排便	回数	日	回	便の状態	☐	硬め						
	便は きもちよく	☒	出る		☐	軟らかめ						
		☐	出ない		☐	水様						
					☐	コロコロ						
					☐	泥状						
	☐	便秘と下痢交互	☒	ガスが多い	☐	残尿感						
便秘薬												
その他												
排尿	回数	約1日	6	回	夜間	回						
	排尿後 すっきり	☒	する	色	☐	透明						
		☐	しない		☒	黄色っぽい						
	☐	残尿感	☐	出しふる	☐	排尿痛	☐	にごり				
その他												
睡眠	起床	6	時頃	就寝	11	時頃						
	寝つき	☒	良	寝起き	☐	良	熟睡	☐	できる	安定剤	☐	有
		☐	悪	☒	悪	☒		できない	☒		無	
☐	よく夢をみる											
月経周期	日型	☐	早	期間	☒	多	量	☐	鮮血	月経痛	☐	前
		☐	遅		☐	少		☐	黒		☒	後
		☐	不順		☒	血塊						

婦人科	☐	無						
	おりもの	☐	多	その他生理痛	☒	頭痛	☐	腹痛
		☐	少		☐	吐き気	☒	むくみ
		☒	無		☐	嘔吐	☐	イライラ
		☐	白		☐	腰痛	☒	眠気
		☐	黄					
	その他							

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						
		☐	無						
		☒	仕事						
☐		家庭							
☐		病気							
	☐	その他							
ストレスの原因		忙しさ、焦り							
食	意識的によく食べているもの				大葉、茗荷、長芋、たまご、青魚				
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの				甘いおやつ				
	きらいな食べ物・カラダが受け付けられないもの				辛すぎる物				
	食事回数	☒	朝	6時	咀嚼	☐	少	☐	早食い
		☒	昼			☐	多	☐	大食い
		☒	晩			☒	普通		
		☐	夜食						
	味覚 (好き○ 苦手△)	○	酸	間食	☒	毎日			
		○	苦		☐	時々			
		○	甘		☐	無			
△		辛	よく食べるもの		甘いお菓子・アイス				
		△	塩辛い						
嗜好品	☐	お酒							
	☐	タバコ							
	☒	コーヒー							
	その他								
水分摂取量: 食事以外・何をどのぐらい				お水を500ml程度					

直近の食事を教えてください。

ぶっかけそうめん(トマトキュウリ粉チーズとオリーブオイル和え)
あじそフライ
コーンご飯

うどん(白胡麻担々麺)
いなり寿司
サツマイモ天ぷら

舌の状態	舌状	真ん中われてる	舌状	歯形がべろの辺縁についてる 全体にぼてっとしている
苔の状態	苔色	紅黒い	苔質	硬めで粘質
運動	週	0	時間	種目
休養	週	3	日	

症例検討として ☐ 可 ☐ 否

体調チェックシート

日付		天気		気分	
名前		年齢		性別	
				身長	cm
				体重	kg
家族構成				職業	

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。

全身	☐	疲れやすい	☐	カゼひきやすい	☐	物忘れしやすい	☐	貧血ぎみ	
	☐	暑がり	☐	のぼせ	☐	ほてり	☐	寒がり	
	冷え	☐	手	汗	☐	無汗	コリ	☐	肩
		☐	足		☐	自汗		☐	背中
		☐	腰		☐	寝汗		☐	腰
		☐	お腹			☐		首	
	☐	体が重い	☐	ふるえ	☐	しびれ	☐	むくみ	
☐	痛み 部位→	肩		その他					
皮膚	色	☐	青	質	☐	湿潤			
		☐	赤		☐	乾燥			
		☐	黄		☐	キメが粗い			
		☐	白						
		☐	黒						
☐	かゆみ	☐	しびれ	☐	出血	☐	じんましん		
爪	☐	爪割れやすい	☐	爪に横スジ	☐	爪に縦スジ			
	その他								
頭	頭痛	☐	全体						
		☐	前頭部						
		☐	頂部						
		☐	偏頭痛						
	☐	頭重感	☐	立ちくらみ	☐	めまい	☐	ボーっとする	
☐	ズキズキ								
その他									
	☐	疲れ	耳鳴り	☐	高	☐	白		

目 鼻 耳	目	☐	充血	耳鳴り	☐	低	鼻水	☐	黄			
		☐	しょぼしょぼ		☐	サラサラ						
		☐	ドライ		☐	ネバネバ						
	☐	鼻づまり	☐	クシャミ								
その他												
口 舌 喉	口	☐	酸	口渴	☐	冷飲	セキ	☐	空咳	痰	☐	白
		☐	甘		☐	熱飲		☐	激		☐	黄
		☐	苦		☐	多		☐	少		☐	多
			☐	欲しくない			☐	少	☐	血		
	☐	口内炎	☐	舌が荒れる	☐	ゲップが多い	☐	のど痛				
	☐	のどがつかえる感じ										
その他												
胸 脇	☐	胸痛	☐	胸苦しい	☐	脇痛	☐	動機				
	☐	息切れ										
	その他											
腹部	食欲	☐	多	胃痛	☐	食前						
		☐	少		☐	食後						
	☐	胸ヤケ	☐	もたれ	☐	飲水後ポチャポチャ音						
	☐	腹痛	☐	下腹部太り								
その他												
排便	回数	日	回	便の 状態	☐	硬め						
	便は きもちよく	☐	出る		☐	軟らかめ						
		☐	出ない		☐	水様						
					☐	コロコロ						
	☐	泥状										
	☐	便秘と下痢交互	☐	ガスが多い	☐	残尿感						
便秘薬												
その他												
排尿	回数	約1日	回	夜間	回							
	排尿後 すっきり	☐	する	色	☐	透明						
		☐	しない		☐	黄色っぽい						
	☐	残尿感	☐	出しふる	☐	排尿痛	☐	にごり				
その他												
睡眠	起床	時頃	就寝	時頃								
	寝つき	☐	良	寝起き	☐	良	熟睡	☐	できる	安定剤	☐	有
		☐	悪	☐	悪	☐		できない	☐		無	
☐	よく夢をみる											
月経 周期		日型	期間	日								
		☐	早	量	☐	多	色	☐	鮮血	月経痛	☐	前
		☐	遅		☐	少		☐	黒		☐	後
		☐	不順		☐	血塊						

婦人科	☐	無						
	おりもの	☐	多	その他生理痛	☐	頭痛	☐	腹痛
		☐	少		☐	吐き気	☐	むくみ
		☐	無		☐	嘔吐	☐	イライラ
		☐	白		☐	腰痛	☐	眠気
		☐	黄					
	その他							

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						
		☐	無						
		☐	仕事						
		☐	家庭						
☐		病気							
	☐	その他							
	ストレスの原因								
食	意識的によく食べているもの								
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの								
	きらいな食べ物・カラダが受け付けられないもの								
	食事回数	☐	朝		咀嚼	☐	少	☐	早食い
		☐	昼			☐	多	☐	大食い
		☐	晩			時		☐	普通
		☐	夜食						
	味覚 (好き○ 苦手△)		酸	間食	☐	毎日			
			苦		☐	時々			
			甘		☐	無			
			辛		よく食べるもの				
			塩辛い						
嗜好品	☐	お酒							
	☐	タバコ							
	☐	コーヒー							
		その他							
水分摂取量: 食事以外・何をどのぐらい									

直近の食事を教えてください。

--

ここ7日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。

舌の状態	舌状		舌状	
------	----	--	----	--

苔の状態	苔色		苔質	
------	----	--	----	--

運動	週	時間	種目	
----	---	----	----	--

休養	週	日
----	---	---

課題1. 自分自身で人生を育てる。未来の地図を描こう！

Q.「食薬膳士2級講座」を受講する理由は何ですか？

Q.「食薬膳士2級講座」を受講することによって、どうなりたいですか？

Q.それはなぜですか？

Q.それが達成できたら、どんな気持ちですか？

Q.達成するためにやるべきことは何ですか？

Q.1年後のあなたにメッセージを。

【例】			
日付	2023/10/4	日付	
舌色	紅な感じ	舌色	
形	少し胖大	形	
苔色	奥に白苔がある	苔色	
苔質	奥に少しあるが薄苔	苔質	
		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	

形		形	
---	--	---	--

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	

舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	

舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	
日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	
形		形	
苔色		苔色	
苔質		苔質	

【写真】	【写真】
------	------

日付		日付	
舌色		舌色	

形		形	
---	--	---	--

苔色		苔色	
苔質		苔質	
【写真】		【写真】	

