

# 体調チェックシート

日付	2022/2/10	天気	晴れ		気分	中の下～中ぐらい			
名前	N	年齢	47	性別	女	身長	158 cm	体重	46 kg
家族構成	夫・子ども1人			職業	事務員				

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。

胃腸が弱く調子を崩しやすいです。（胃痛・下痢）  
 ここ4～5年ぐらいはとくかく仕事のストレスが強く、一時期はうつ病を発症し、休職していました。今は復帰しています。  
 ただ、ストレスは年々増すばかりです。とにかく仕事がつらいです。

高校生男子の息子は、長期間アレルギー性鼻炎や睡眠不足で、それも気がかりです。

全身	疲れやすい		カゼひきやすい		<input type="checkbox"/> 物忘れしやすい		<input type="checkbox"/> 貧血ぎみ	
	暑がり		のぼせ		ほてり		<input type="checkbox"/> 寒がり	
	冷え	手	汗	<input type="checkbox"/> 無汗		肩		
		<input type="checkbox"/> 足		自汗		<input type="checkbox"/> 背中		
		腰		寝汗		腰		
		お腹				<input type="checkbox"/> 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		<input type="checkbox"/> 乾燥				
		<input type="checkbox"/> 黄		キメが粗い				
		白						
		黒						
FALSE	かゆみ	FALSE	しびれ	FALSE	出血	FALSE	じんましん	
爪	FALSE	爪割れやすい	FALSE	爪に横スジ	FALSE	爪に縦スジ		
	その他							
頭	頭痛	全体						
		前頭部						
		頂部						
		<input type="checkbox"/> 偏頭痛						
頭重感		立ちくらみ		めまい		ボーっとする		
<input type="checkbox"/> ズキズキ								
その他								
目	目	<input type="checkbox"/> 疲れ	耳鳴り	<input type="checkbox"/> 高		白		
		充血		低		黄		
		しょぼしょぼ				<input type="checkbox"/> サラサラ		
鼻水								

耳	ドライ		ネバネバ								
	鼻づまり		クシャミ								
	その他										
口舌喉	口	酸	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								
	その他										
腹部	食欲	多	胃痛	食前	飲水後ポチャポチャ音						
	○ 少	食後									
	胸ヤケ		○ もたれ								
	腹痛		○ 下腹部太り								
その他											
排便	回数	2	日	1	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	残便感							
便秘薬		その他									
排尿	回数	約1日	5	回	夜間	0	回				
	非尿後すっきり	○ する		色	○ 透明						
		しない			黄色っぽい						
	残尿感		出しぶる		排尿痛		にごり				
その他											
睡眠	起床	5	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										
婦人科	月経周期	30 日型		期間	6 日		色	鮮血	月経痛	○ 前	
		○ 早	量	多	○ 黒	後					
		遅		○ 少	血塊						
	不順										
	無		多		頭痛		○	腹痛			
		少		吐き気		むくみ					
その他生理痛											

おりもの	無	その他	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		とにかく仕事です			
食	意識的によく食べているもの		野菜全般		
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの		甘いもの		
	きれいな食べ物・カラダが受け付けないもの		納豆		
	食事回数	○ 朝	咀嚼	○ 少	早食い
		○ 昼		多	大食い
		○ 晩		普通	
	20 時		夕食		
	味覚 (好き○ 苦手△)	酸	間食	毎日	
		苦		○ 時々	
		甘		無	
△ 辛		よく食べるもの		ナッツ	
△ 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・何をどのくら					

**直近の食事を教えてください。**

玄米ご飯、肉豆腐、刺身（マグロ）、りんご

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。

外食はほとんどしません

舌の状態	舌状	舌状
------	----	----

苔の状態	苔色	苔質
------	----	----

運動	週 1 時間	種目	ヨガ教室、犬の散歩
----	--------	----	-----------

休養	週 1~2 日
----	---------

yakuzen story ®

