

カラダチェック 記録カード

2023年4月18日 天気 晴 気分 良好

	年齢 48 才 男・女	162 cm	52 kg	家族構成 一人暮らし	職業 セラピスト
--	-------------	--------	-------	------------	----------

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。

陰虚

貧血気味、便秘、お肌の乾燥、生理不順。
 これも 入といわけにはありませんが、昔から慢性的にあります。
 生理は年齢的なものか、来ぬかたり、来ると量が多かたりします。

水毒 瘀血 気虚 血虚

陰虚 水毒

血虚

血虚 陽虚

全身 { 疲れやすい カゼひきやすい 物忘れしやすい 貧血気味 暑がり 寒がり ほてり
 冷え(手・足・腰、お腹) 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) その他()

瘀血
 出てる
 出せてない

陰虚

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()

血虚

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 クシャミ その他()

口・舌・喉 { 口内(酸・甘・苦) 口内炎 舌が荒れる 舌ビリビリ ケツブが多い
 のどがつかえる感じ 咳(空咳・激・少) 痰(白・黄・多・少・血) その他()

胸・腋 — 胸痛 胸苦しい 胸が詰まる感じ 動悸 息切れ 腋痛 その他()

腹部 { 食欲(多・少) 食後酸っぱいもののが上がる もたれ 胃痛(食前・食後) 飲水後ポチャポチャ音
 その他()

陰虚 (気滞)

排便 { 排便(2日/回) 便はきもちよく(出る 出ない) 便の状態(硬め・軟らかめ・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()

冷えてない

排尿

{ 1日(5~6)回位 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 にどる その他()

冷えてる

もつれ
早く寝る

睡眠

{ 寝つき(良・悪) 寝起き(良・悪) 熟睡(できる・できない) よく夢をみる 安眠剤(有・無)
起床()時ごろ 就寝()時ごろ

気滞

実証?

婦人科

{ 月経周期()日型()遅・不順・無) 期間()日 量(多・少) 色(鮮血・黒・血塊)
月経痛(前・後・なし) 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()

瘀血

気滞

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) 人間関係
ストレスの原因(パートナーのサポート (病気の為))

食

{ 意識的によく食べているもの(野菜 (スパイス・ハーブ))
好きな食べ物・ないとガマンできないもの(チョコレート)
きらいな食べ物・カラダが受け付けないもの(生卵)
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○ 苦手△) (酸・苦・甘・辛・塩辛い)
間食(毎日・時々・無・よく食べるもの) (アイス・チョコ・パン・ヨーグルト)
嗜好品(お酒 タバコ コーヒー その他)

冷えてる

糖質の要素強

直近の食事を教えてください。野菜中心

{ この2週間 は 毎日 ベトナム料理。米麺・肉炒め。
直近は インドカレーです。(チキンとトマト) 辛味 ×

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

舌色 紫っぽい紅色 舌状

苔の状態

苔色 灰色~黄色 苔質

中心部 (潮熱 喉が乾く)

{ 薄め(陰虚) 斑舌(気陰両虚)
腹部膨らみ(飽満感、スパイスが苦手)
舌苔(赤白)、点刺(胃熱、イライラ、気滞、心因性)

{ 薄め 燥苔 長味(陰虚)

運動

— 週 / 時間 種目(ヨガ)

休養

— 週 / 日 半日休養が2回位