

体調チェックシート

日付	2022/6/4	天気	晴れ			気分	普通			
名前	Wさん		年齢	52	性別	女	身長	154 cm	体重	47 kg
家族構成	夫・子供2人				職業	無職				

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。

- ・花粉症
- ・薬剤アレルギーがある（扁桃摘出手術の際アナフィラキシーショックを起こす）
- ・腎臓病（病院での食事指導は減塩、脱水予防）

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								
目鼻耳	目	疲れ	耳鳴り	高	鼻水	白		
		充血		☐ 低		☐ 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		花粉症							
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		腋汗							
腹部	食欲	多	胃痛	食前						
		○ 少		食後						
	胸やけ		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	1	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	回				
	排尿後 すっきり	○ する	色		透明					
		しない			○ 黄色っぽい					
	残尿感		出しづる		排尿痛		にごり			
その他										
睡眠	起床	7	時頃	就寝	23	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	28	日型	期間	5	日				
		早	量	多	色	○ 鮮血	月経痛	前		
		遅		○ 少		黒		後		
		不順			血塊					
	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	10月までに生理がなければ閉経				

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		普通程度のストレス これといった原因はない				
食	意識的によく食べているもの			和食、野菜、海藻		
	好きな食べ物・ないとガマンできないもの			牛肉は好きだがあまり食べない		
	きれいな食べ物・カラダが受け付けないもの					
	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		抹茶スイーツ、あずき		
△ 塩辛い						
嗜好品	お酒					
	タバコ					
	たまに	コーヒー				
	その他					
水分摂取量：食事以外・何をどのぐら 1日2リットル以上飲むよう心掛けている						

直近の食事を教えてください。

朝・・・ごはん、納豆、ヨーグルト、トマト、キウイ
 昼・・・カレー、サラダ（ツナ、大根、大豆、玉ねぎ、にんじん）
 夜・・・ごはん、みそ汁（オクラ、みょうが）、鰯のオリーブオイル焼き、山芋焼き

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。

5/28お昼 ホットサンド、リンゴジュ

舌の状態	舌状	舌状
苔の状態	苔色	苔質
運動	週 1 時間	種目 ストレッチ
休養	週 日	

備考

- ・学生のころ陸上選手。とレーニング中は水を飲まないよう指導を受けていた。
- ・息子が少年野球で遠征の際、車で送迎を担当していて緊張し、それ以来体調が悪くなったように思う。



