

症例検討カード

名前

日付

天気

気分

<主訴>

冷え、貧血、生理不順、立ちくらみ、汗をかきにくい
便秘、お肌と髪の毛の乾燥

舌の状態 (舌診)	<舌色> 暗紅 紫	<舌形状> 瘦薄、歯痕 裂紋、 点刺(淵・尖) 瘀斑	<舌苔> 苔色 ~ 灰 苔質 ~ 剥苔
体質	<寒熱> 熱証		
	<虚実> 気(脾・腎) 気滞 脾気虚	血 血虚 瘀血	水 陰虚 水毒
証	気滞、瘀血(血虚による) 脾気虚		
治法	理気 × 補脾		
<おすすめの食べ合わせ> 「温野菜サラダのドレッシングかけ」 ・さつま芋 ・たけのこ ・ブロッコリー ・れんこん ・サラダ春菊 <ドレッシング> はちみつ 酢 植物油 自然塩 すりおろしリンゴ すりおろし玉ねぎ			

記入者 弓野美由紀