

カラダチェック 記録カード

年 月 日 ・天気

・気分

名前	年齢	才	男・女	cm	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 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()

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()

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 舌ピリピリ ゲップが多い
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()

排便 { 排便(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()

排尿 { 1日()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 にごる その他()

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

婦人科 { 月経周期()日型(早・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()

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・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))
嗜好品(お酒 タバコ コーヒー その他))

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 舌色 舌状
苔の状態 苔色 苔質

運動—— 週 時間 種目()

休養—— 週 日