講座内症例検討　可　否

カラダチェック　記録カード

2023年 1月17日 ・天気 晴れ　・気分 すっきりしています。

名前 牧野 桂里	年齢38才	男・女	161cm	53kg	家族構成	職業販売員

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。

27才の時に関節リウマチになり、お天気、気圧の変動により身体が怠い日がある。身体が怠いと気持ちも沈みがちなので、できるだけ気分転換するようにしがけてはいる。
去年の10月位から生理周期が早まる月があり、早い月だと22日で来てしまう。全体の量もガクン!!と減った。もともと鼻血が出やすいのですが、今月は生理前の鼻血がひどく、のぼせていた。
→ 冬なのにパジャマがしっとりする位寝汗をかく日もあります。

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（　　）
寝汗　時々

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
頬（寒い時期に頬が赤くなりやすい）

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　ボーっとする
その他（35才の時に事故にあってから頭痛持ちです（特に朝、寝起きに多い））

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（　　）　時々

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（　　）
夏に胃が痛くなる事が多い。

排便
排便（1日 1回、2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（　　）
生理前は便秘になりやすい。

排尿
1日(10)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(7-8)時ごろ　就寝(22-23)時ごろ
低血圧、頭痛がしてすっきりと起きられない。

婦人科
月経周期(25)日型(早・遅・不順・無)　期間(5)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(去年の10月頃から周期が22、23日と早い月があり、量が減りました。今月は28日できました。)

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(フルーツ、白米、納豆)
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　チョコ、おせんべい、フルーツ)
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。

フルーツ、朝昼兼用で白米、お味噌汁、目玉焼き、納豆と同じメニューを食べていました。
夜は疲れていて、おじやにしたり、お魚を焼いて食べていました。
あまり食生活は乱れていないと思います。

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。

1/11　ファミレス、ハンバーグステーキ
1/17　チーズサラダチキンサンド、ポテト

舌の状態　舌色　　舌状
苔の状態　苔色　　苔質

運動——　週　　時間　種目(毎日15~20分　犬の散歩、歩く程度)

休養——　週　2　日

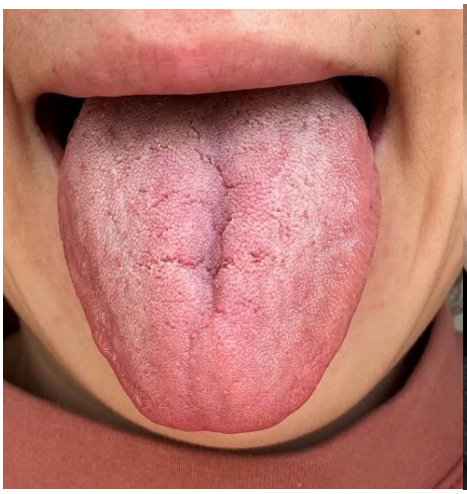
8週間プログラムスタート

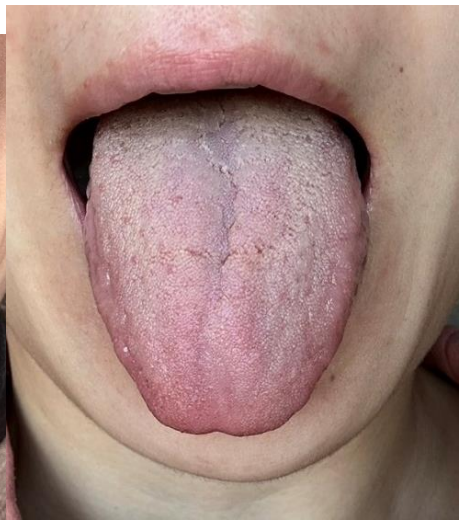
① 初回 2023／02／08

＜目標＞
・朝起きたとき重たい「ウー」としないカラダ
・良好「1」：最悪「10」として現在「6」→　8週間後には「3〜2」にしたい
・手の熱感あり　寒さ感じない　のぼせ　鼻血(子どもの頃から　母親も同じ体質で大人になったら治ったそう)
・平熱 36．5℃
・5日後に生理がくる予定

＜毎日記録＞食事　水分摂取量　尿の回数と色

＜養生＞
・生理のタイミングで老廃物排出。
・経血量増やすようにする(補血・補陰・温めながら涼巡　　入浴)
・水分代謝を心がける（のどを潤すためにも補陰食材とる）





⑤3 月 8 日　生理スタート

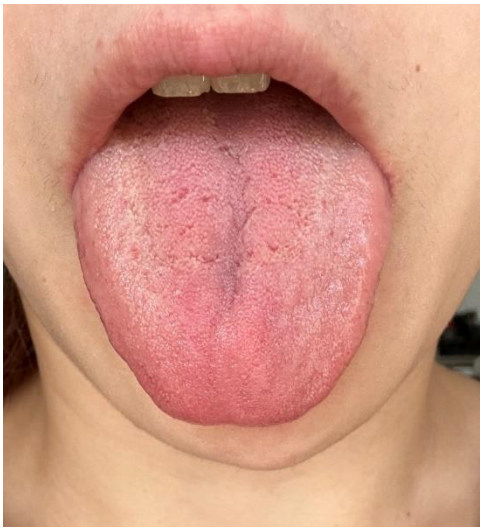
・生理前のジャンキー食べたくなくなっている
・寝汗ほとんどかかなくなった（今回は生理前日のみあった）
・生理前に鼻血が出た（朝洗面のとき）以前のようなドクドク出る感じはない

＜食事＞
・のどが渇くので補陰心がける
・補陰・補血・八角(お気に入り)、おかずにはきんぴらごぼうや海藻
・うどおすすめ

⑥3 月 15 日　生理後

体調は 10 のうち「4」
マイルール＞おやつのサイズを小さくする　甘い物は週 1 にする　干し芋などに変える

⑦3 月 22 日
雨が降るとカラダ重い、もれてる感じ　だるい　何もしたくない
雨の日マイルール＞甘い物に塩、雨のとき化痰、



⑧　ラスト

左　4 月 5 日晴れ　　**右**　初めてのご相談 1 月 18 日

最初に比べて柔らかく、水分が行き渡るようになりました。

・4 日前から生理スタート
・久しぶりに生理痛　激痛　痛すぎて薬飲んだ　血塊出た　量が多くズボン汚れた
・生理前の鼻血　あふれ出る感じがなくなった
・寝汗気にならなくなった　水はけ良くなった気がする
・朝「もうダメだ」がなくなった　起きたときの体調「3 か 4」
・気持ちの「振り幅」がなくなった
・料理がストレス解消になっている　無心になれる
・効果が感じられるから楽しい
・この先維持することで持病があっても「心が元気でいられる」自分でありたい