

体調チェックシート

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 力せひきやすい 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、足、腰、お腹) 汗(無汗、自汗、寝汗) 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(湿潤・乾燥・キメが粗い) 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 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 ポーっとする ズキズキ
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(酸・甘・苦) 口渴(冷飲・熱飲・多・欲しくない) 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 セキ(空咳・激・少) 痰(白・黄・多・少・血) その他()

胸・脇 — 胸痛 胸苦しい 脇痛 動悸 息切れ その他()

腹部 { 食欲(多・少) 胸ヤケ もたれ 胃痛(食前・食後) 飲水後ポチャポチャ音 腹痛 下腹部太り
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 残便感 便秘薬() その他()

- 排尿** { 約1日()回 夜間()回 排尿後すつきり(する・しない) 色(透明・黄色っぽい)
残尿感 出しぶる 排尿痛 にごり その他() }
- 睡眠** { 寝つき(良・悪) 寝起き(良・悪) 熟睡(できる・できない) よく夢を見る 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) その他の生理痛(頭痛・吐き気・嘔吐・腰痛・腹痛・むくみ・イライラ・眠気)
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
水分摂取量:食事以外・何をどのくらい()) }

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