

# カラダチェック 記録カード

年 月 日・天気

・気分

名前	年齢 48 才	男・ <input checked="" type="checkbox"/>	159 cm	60 kg	家族構成	夫 子供2人	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。

最近、疲れやすくなり、朝起きても疲が抜けていないことが多い。生理が近くなると夜寝付けないことが多く、寝不足になりやすい。疲れが抜けないせいか、イライラしたり、考えがまとまらず(コロナの後遺症?)ボーっとしてしまうことがある。

**全身** { **疲れやすい** **かぜひきやすい** **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 **ボートする**  
 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(1日1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)  
 便秘と下痢交替 ガスが多い 便秘薬( ) その他( )

**排尿** { 1日(5)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(5) 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) よく夢を見る 安眠剤(有・無)  
起床(6.5)時ごろ 就寝( )時ごろ }

**婦人科** { 月経周期(26)日型(早・遅・不順・無) 期間(4)日 量(多・少) 色(鮮血・黒・血塊)  
月経痛(前・後・なし) 伴う不調(腹痛・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** { フィーバー( ) 神経過敏( ) 落ち着きがない 不安感 気が沈む  
ストレス(多・少・無・中等)・家庭・病気・その他  
ストレスの原因( 寝不足、多忙 ) }

**食** { 意識的によく食べているもの( 卵、お魚、納豆、火を通した野菜 )  
好きな食べ物・ないとガマンできないもの( 甘い物 )  
きらいな食べ物・カラダが受け付けないもの( 生物 )  
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( ) 鮮( ) 咸( ) 辛( )  
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。

{ 寄せ鍋、キウイを入れたヨーグルト }

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。

{ なし }

**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 1日

Oさん 講師業 記入日 2023.11.02

**<ヒアリングによる補足情報>**

寝不足 朝起きられない 冷えは産前あったが今は気にならない

子どもは8才と5才男の子 2人目出産後から体重増 疲れやすくなつた

15年前に中耳炎から突発性難聴（誤診で3日間放置） 以来お天気が悪い日は左耳で自分の声がワンワン響く

3か月前に2回目のコロナにかかり、その後すっきりしない もやもや 言葉がまとまらない

生理：生理前に不調が3～4日続く 眠りにくい 生理がくると頭痛がする 立ち眩み 階段で息切れする

仕事：ハードでここ1～2年頑張れない状態が続いている 土日も仕事 まだまだ元気に仕事を続けたい 仕事中トイレで座り込み立ち上がりがれなくなる時がある

元気はつらつになりたい 謹めたくない



# 症例検討カード

名前

日付

天気

気分

<主訴>

舌の状態 (舌診)	<舌色>	<舌形状>	<舌苔>
--------------	------	-------	------

体質	<寒熱>		
	<虚実>気（脾・腎）	血	水

証	
---	--

治法	
----	--

<おすすめの食べあわせ>

記入者