

# 体質・症状について質問します

当てはまるものには○、特にひどいものには◎で囲んで下さい

- [ ] ぞくぞくと寒気がしやすい
- [ ] クーラーにあたるのが苦手
- [ ] 暖かいものが好き

- [ ] 身体がほてりやすい
- [ ] 口臭が気になる
- [ ] 胸やけする
- [ ] 冷たいものが好き
- [ ] 尿が黄色になりやすい

- [ ] 汗をかきやすい
- [ ] 風邪をひきやすい

- [ ] お腹がしくしく痛む
- [ ] 便がコロコロして硬い
- [ ] 便秘傾向
- [ ] 下痢しやすい、または軟便

- [ ] 疲れやすく持久力がない
- [ ] 気分が憂鬱になりやすい
- [ ] 昼間眠くなる
- [ ] 話声が小さいと言われる
- [ ] 何をするにも積極的になれない
- [ ] 気を遣うと体調が狂いやすい
- [ ] 喉が痞(つか)える感じがする

- [ ] 肌にシミがしやすい
- [ ] 目にクマがしやすい
- [ ] 大きなケガや手術をしたことあり
- [ ] 下腹部に痛みがある
- [ ] どちらかといえば生理不順だ
- [ ] 生理の量が多い、または少ない
- [ ] 出産や流産をしたことがある
- [ ] 髪の毛がパサつく、抜け毛がある
- [ ] 皮下出血しやすい(アザをつくる)
- [ ] 皮膚がカサつきやすい
- [ ] 吹き出物や痒みがしやすい

- [ ] 天候の悪い日は症状が悪化する
- [ ] 痰や鼻水がしやすい
- [ ] 顔や手がむくみやすい
- [ ] 立ちくらみしやすい
- [ ] 水太りの傾向がある
- [ ] 喉が乾く、または水分をよくとる

- [ ] 目がかすむ、目が疲れやすい
- [ ] 脇腹が突っ張る、痛む
- [ ] 怒りっぽくなった(イライラする)
- [ ] 不安になることがよくある
- [ ] ふくらはぎがつることがある
- [ ] よく首(肩)がつっぱる
- [ ] よく首(肩)がこる
- [ ] 背中が痛む

- [ ] 舌炎・口内炎がしやすい
- [ ] 悲しい気分になりやすい
- [ ] テンションが高くなりやすい
- [ ] 熟眠できない
- [ ] 心配事が多い
- [ ] よく悩む
- [ ] 気になり、何事も楽しめない

- [ ] 食欲がない
- [ ] 胃がもたれやすい
- [ ] お腹が張ってガスがしやすい
- [ ] 疲れがとれない
- [ ] 体が重い
- [ ] 疲れてすぐに横になりたくなる

- [ ] 匂いがあまりわからない
- [ ] 動くとすぐに息切れしてしまう
- [ ] 声がかすれる
- [ ] 腹がなる
- [ ] 腹がすいてしかたがない
- [ ] 鼻水がよく出る

- 夜間、尿の回数が多い
- 以前より性欲が落ちた
- 足腰がだるいことがよくある
- 手足が冷える
- ぼんやりする
- 元気がない
- 記憶力が落ちた(物忘れが多い)

- 耳鳴りがある、または難聴傾向
- 寝つきが悪い、夢を多くみる
- 明け方に目が覚めてしまう
- 午前中は調子が悪い
- 午後から夕方、調子が悪い
- よくため息がでてしまう
- よくあくびが出る
- 胸苦しいことがある

記入お疲れ様でした。当日は気を付けてお越しく下さい。