

● 最近 1 ～ 2 ヶ月間の自分を振り返って適当と思われるところに○をつけて下さい。

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|-------------------|
| 1 | よく風邪をひくし、治りにくい。 | 2 | 手足が冷たいことが多い。 |
| 3 | 手のひらや、脇の下に汗をかくことが多い。 | 4 | 急に息苦しくなることがある。 |
| 5 | 動悸を打つことがある | 6 | 胸が痛くなることがある。 |
| 7 | 頭がすっきりしない（頭が重い）。 | 8 | 眼がよく疲れる。 |
| 9 | 鼻づまりすることがある。 | 10 | めまいを感じることもある。 |
| 11 | 立ちくらみしそうになる。 | 12 | 耳鳴りがすることがある。 |
| 13 | のどが痛くなることが多い。 | 14 | 舌が白くなっていることがある。 |
| 15 | 好きなものでもあまり食べる気がしない。 | 16 | 肩がこりやすい。 |
| 17 | 背中や腰が痛くなることがよくある。 | 18 | なかなか疲れがとれない。 |
| 19 | 体重が減った。 | 20 | 何かするとすぐ疲れる。 |
| 21 | 朝、気持ちよく起きられないことがよくある。 | 22 | 寝付きがわるい。 |
| 23 | 仕事（主婦業、勉強）をやる気が起こらない。 | 24 | 夢をみることが多い。 |
| 25 | 深夜に目がさめたあとなかなか寝付けない。 | 26 | 人とあうのがおっくうになってきた。 |
| 27 | 口の中があれたり、ただれたりすることがある。 | | |
| 28 | いつも食べ物が胃にもたれているような気がする。 | | |
| 29 | 腹がはったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある。 | | |
| 30 | ちょっとしたことで腹がたったり、イライラしそうになることが多い。 | | |

● そ の 他 に 伝 え て お き た い こ と

--

年 月 日	指 導 内 容