

年 月 日 氏名 才

体格	普通	肥満型 (水太り・脂肪太り・堅太り)	痩せ型
顔色	健康色	白い	青白い 赤い 赤黒い 艶がない
汗	適度	出にくい	よくかく 寝汗 首〜頭に多い
血圧・血糖	通常血圧 (/)	高血圧	低血圧 貧血 高血糖 (HbA1c)
性質	安定	不安定 神経質	イライラする 気が沈む よく怒る よく気を使う 驚きやすい
睡眠	(就寝 時・起床 時)	中途覚醒あり	寝付きが悪い 夢を見る 不規則 昼夜逆転
全身症状	風邪をひき易い	倦怠感	疲れやすい のぼせる 身体動揺感 アレルギー体質
該当する症状 (患部に↓をひく)	冷える	凝る 痛む 重い	浮腫 痒い ほてる 強張る 痺れる 麻痺する
上記の患部	指先 足先	手 腕 もも ふくらはぎ	腰 背中 肩 首 首〜頭
頭	重い	頭痛 (前 側 後 頭頂部)	めまい (回転性 浮遊性) 立ちくらみ 物忘れ
目	充血 まぶしい	涙がでる 乾く	視力減退 まぶたが重い 目の奥が痛い 目ヤニが出る
耳	耳鳴り	耳垂れ 難聴	耳が塞がる
鼻	鼻詰まり	鼻水 (水様性・粘稠性)	くしゃみ 蓄膿症
口	口が乾く	よく水を飲む	口が粘る 口が苦い 唇の色が悪い 口臭がある 歯槽膿漏
咳・痰	乾いた咳	痰のからむ咳 (痰 色)	夜に多い 喉の奥に痰が引っかかる 喘息
喉	喉が痛む	喉が腫れている	喉が詰まる イガイガする チクチクする 声枯れ
首・肩・背・腰	首筋が凝る	肩凝り	背部が痛む 腰が重い 腰痛 デスクワークが多い
胸脇	圧迫感	胸苦しい	胸痛 動悸 喘鳴 呼吸困難 息切れ
胃	食欲 (適度 食べ過ぎ ない)	食べれない	みぞおちが痞える 吐き気 気持ち悪 胃痛 (空腹時 食後 食事をすると止まる) 胸やけ ゲップが出る 満腹感がない ジャブジャブ音がする 食後眠い 胃酸が上がってくる
腹	ゴロゴロする	膨満感	冷える 痛む (右 左 全体) 下腹部に力がない 腹鳴りが
皮膚	分泌物が多い	炎症がある	あつい 痛い 痒い 乾燥 化膿 蕁麻疹 シミが出来易
便通	(1日 回)	便秘 (日に1回)	下痢し易い 硬い 軟便 残る感じ 下剤がないと
尿	(1日 回)	夜間尿 (回)	残尿感 排尿痛 血尿 尿蛋白 小便が近い 量 (多い 少ない) 【通常1.2L~1.5L】 尿の色 (透明 薄い黄色 濃い黄色)
婦人	月経周期 (日型 日間 不規則 なし)	生理痛 (ある 生理前 生理中 生理おりのもの (色) 月経時の症状 (
食事	味が (甘い 辛い 酸っぱい 塩辛い 濃い) ものが多い	好むもの (肉 魚 揚げ物 果物 お菓子 冷たいもの 暖かいもの)	よくお茶を飲む 時間が不規則 外食が多い
嗜好品	酒 (合位/日)	タバコ (本/日)	

身長 _____ cm 体重 _____ kg

