

当てはまると思う項目に○をつけてご来院時にお持ちください。

お名前 _____ 性別 男性・女性 ご年齢 _____ 歳 身長 _____ cm 体重 _____ kg

全体のバランス①(寒熱)	熱証	中間	寒証
暑がり・寒がり	暑がり 冷えるのを好む	どちらでもない	寒がり 温まるのを好む
季節の影響	冬の方が体調がいい	とくにない	夏でも冷房はつらい
口のかわき・飲水	口が渇きやすい 冷めたいものが好き	どちらでもない	口はあまり渇かない 温かいものが好き
排尿について	尿量が少なく 色が濃い	どちらでもない	尿量は多く 色は薄い
排便について	便は乾燥して硬い	どちらでもない	水様便や軟便が多い
冷えの有無	ない		ある
冷える部位	頭・顔・首・胸・背中・お腹・腰・お尻・腕・手指・大腿・スネ・足		

全体のバランス②(虚実)	実証	中間	虚証
体質	元来丈夫である	どちらでもない	疲れやすく虚弱
ふだんの体温	36.5℃以上	どちらでもない	36.0℃未満
暑さ寒さへの抵抗力	暑がりだがあまり問題ない	どちらでもない	暑さ寒さに弱い
胃腸の強さ	胃腸は強い	どちらでもない	胃腸は弱い
食事の量	多い	人並み	少ない
便通	便秘しやすい	どちらでもない	下痢しやすい
声の大きさ	大きいと言われる	どちらでもない	小さいと言われる
肌について	ハリ・ツヤがある	どちらでもない	ハリ・ツヤがない
発汗	汗はあまりかかない	どちらでもない	汗をかきやすい
性格	前向き・積極的	どちらでもない	後ろ向き・消極的
気力	がんばれる	どちらでもない	やる気がでない

肝（ストレスや交感神経に関すること）

- ・めまいや耳鳴りが起こりやすい
- ・嫌なことがあると血圧があがりやすい
- ・どこかの筋肉がつりやすい
- ・最近、ため息をよくつくようになった
- ・肩がこりやすい
- ・神経過敏でイライラして怒りっぽい
- ・目が疲れやすい、乾きやすい、かすみ目になる
- ・爪の形や色が良くないほうだと思う
- ・飲酒する機会が多い
- ・寝ても途中で目が覚めてしまう

心（感情面や心臓に関すること）

- ・不整脈や動悸がおこりやすい
- ・精神的に動揺しやすい、おどろきやすい
- ・寝汗をかきやすい、または汗かき
- ・心臓が痛くなることがある
- ・寝つけなかつたり眠りが浅い
- ・寝ていて非現実的な夢をよくみる
- ・舌や口の中が荒れやすい
- ・胸が苦しいことがある
- ・物忘れをしやすい
- ・不安感や焦燥感のため胸がざわつく

脾（胃腸や体力に関すること）

- ・吐き気がしたりお腹が張りやすい
- ・食欲がない、消化不良や胃もたれする
- ・取り越し苦労や思い悩むことがおおい
- ・腹痛が起こりやすい
- ・痔や脱肛がある
- ・立ちくらみが起こりやすい
- ・下痢をしやすい
- ・甘いものが異常に欲しくなる
- ・やる気が出ない、疲れやすい、だるい
- ・人よりも疲れやすいと思う

肺（呼吸機能や肌に関すること）

- ・少し動くと息切れがする
- ・異常に発汗する
- ・花粉症や喘息、アレルギーがある
- ・喉が痛くなったり、腫れたりする
- ・声がよく枯れる、気道が乾燥する
- ・ふだんから咳がよくでる
- ・鼻づまりになりやすい
- ・声が小さかったり、元気がない
- ・悲しくなることが多い
- ・トイレに行く回数が少ない

腎（泌尿器系・生殖能力や生命力に関すること）

- ・足腰がだるい、衰えを感じる
- ・記憶力が落ちた、物忘れが増えた
- ・耳が遠くなった、耳鳴りがする
- ・足がむくみやすい
- ・抜け毛が多い、髪に潤いが無い、白髪が増えた
- ・頻尿や夜間尿がある
- ・階段をのぼるのがきつくなった
- ・足のうらが痛くなりやすい
- ・いくら寝ても眠くなる
- ・手足のほてり、または冷えがある

気虚

- | | | |
|-------------|---------------|-----------------|
| ・全身がだるい | ・やる気がでない | ・いつも疲れている |
| ・食欲がない、消化不良 | ・カゼをひきやすい | ・日中や食後にとてもねむい |
| ・息切れをしやすい | ・ふだんから汗をかきやすい | ・目がかすんで頭がくらくらする |

気滞

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| ・気分が沈む、精神的に不安定 | ・喉や胸がつかえた感じがする | ・寝つきが悪い、イヤな夢を見る |
| ・お腹が張る | ・ゲップやオナラが多い | ・朝は起きにくく調子が悪い |
| ・ため息が多い | ・頭や首の両側が痛くなる | ・下痢と便秘をくりかえす |

気逆

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| ・足は冷えるが顔はのぼせる | ・発作的な頭痛がある | ・急にドキドキする |
| ・神経過敏でおどろきやすい | ・気持ちが焦る | ・吐き気がある、嘔吐しやすい |
| ・手や足だけが冷える | ・手のひらや足の裏に汗をかく | ・他人よりも顔が紅い、ほてる |

血虚

- | | | |
|---------------|------------------|----------------|
| ・乾燥肌、肌荒れ、アカギレ | ・目のかすみ、ドライアイ、疲れ目 | ・爪が割れやすい、ささくれる |
| ・かみの毛が抜けやすい | ・筋肉がつりやすい | ・動悸や息切れがある |
| ・熟睡できない | ・集中力がない、記憶力が落ちた | ・他人よりも顔が青白い |

瘀血

- | | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| ・シミ、アザ、そばかすができる | ・目の下にクマができやすい | ・肩こりや筋肉痛がある |
| ・手のひらだけ紅い | ・手足がしびれる | ・とくに足先の冷えが強い |
| ・痔や静脈瘤がある | ・喉は渇くが水は飲みたくない | ・お腹周りに肉がつきやすい |

水滞

- | | | |
|---------------|-----------|----------------|
| ・手足がむくむ | ・朝、体がこわばる | ・めまいや立ちくらみしやすい |
| ・尿量は少ないが回数は多い | ・車酔いしやすい | ・吐き気や嘔吐しやすい |
| ・胃に水がたまって音がする | ・下痢をしやすい | ・体が重い、頭が重い |

津虚

- | | | |
|----------------|---------------|-----------------|
| ・口や喉が渇いている | ・かみの毛にツヤがない | ・皮膚がかさつく |
| ・尿量が少ない | ・便秘している、コロコロ便 | ・午後になると微熱が出る |
| ・手や足の裏、首の裏がほてる | ・頬が赤くなりやすい | ・腰痛、糖尿病、骨粗鬆症がある |

太陽病

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| ・悪寒がして発熱する | ・頭痛や首肩のコリがある | ・関節痛、筋肉痛がある |
| ・鼻づまりやのどの痛みがある | ・汗が出ない、または少し汗ばむ | ・末梢神経のしびれ、痛みがある |
| ・食欲はふだん通りである | ・少しえずくような吐き気がある | ・冷たい風にはあたりたくない |

少陽病

- | | | |
|----------------|----------------|--------------|
| ・寒気がしたり熱が出たりする | ・胸や肋骨周りが硬くて苦しい | ・口の中がねばつく、苦い |
| ・食欲が低下している | ・吐き気がある | ・舌が真っ白になった |
| ・胸がざわついて落ち着かない | ・めまいがする | ・耳が聞こえにくい |

陽明病

- | | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| ・発熱が続き体がのぼせる | ・お腹が張って苦しい | ・口やのどの渴きが強い |
| ・便秘になっている | ・赤ら顔である | ・頭痛やめまい、肩こりがある |
| ・頭だけ発汗したり耳鳴りがする | ・舌に分厚く黄色い苔がつく | ・うわごとを言う |

太陰病

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| ・お腹の張りはあるが柔らかい | ・下痢または便秘になりやすい | ・食べ物が胃から下に降りない |
| ・吐き気がしたり嘔吐しやすい | ・身体がなんとなくくだるい | ・みぞおちに不快感がある |
| ・お腹が冷える | ・お腹が痛む | ・発熱はしていない |

少陰病

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| ・身体がとても寒い | ・手足が冷たい | ・水様下痢がつづいている |
| ・寝ていて起きる気力がない | ・すぐに眠ってしまう | ・筋肉のこわばり、関節痛がある |
| ・唇や手足が青紫色になる | ・なんとなく胸が苦しい | ・のどが痛み、背中に悪寒がする |

厥陰病

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| ・のどは渴くが水は飲まない | ・突き上げるような動悸 | ・未消化の下痢がつづいている |
| ・手足が冷え切っている | ・意識がはっきりしない | ・呼吸が苦しい |
| ・上半身は熱いが下半身は寒い | ・血圧が極端に下がっている | ・飢餓感はあるが食欲はない |

温病

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ・寒気はなく急に高熱が出た | ・飲んでも飲んでも喉が渴く | ・のどが腫れて熱があり痛い |
| ・痰や鼻汁が黄色く粘る | ・とてもたくさん汗が出る | ・不眠症である |
| ・不摂生な生活になりがち | ・舌先が赤い | ・じっとしてられない |

お悩みの症状があれば○をつけてください

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|---------|
| ・ 月経関連のトラブル | ・ PMS／PMDD | ・ 多嚢胞性卵巣症候群 | ・ 不妊症 |
| ・ 子宮筋腫 | ・ 子宮内膜症 | ・ 子宮出血 | ・ 更年期障害 |

その他:

月経開始前の症状

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|------------|
| ・ 乳房の張り・痛み | ・ おなかの張り・痛み | ・ 頭痛 | ・ 関節痛・筋肉痛 |
| ・ 体重の増加 | ・ 手足などのむくみ | ・ 腰痛 | ・ のぼせやすくなる |
| ・ 気分が落ちこむ | ・ いらいらしやすい | ・ 不安が強くなる | ・ 落ちつきがない |
| ・ パニック状態 | ・ ひきこもりになる | ・ 過食 | ・ 自己否定・絶望感 |

その他:

月経の状況

- | | | | |
|---------|-------------|-------|--------------|
| (月経周期) | ・ 不規則 | ・ 規則的 | _____日くらいの周期 |
| (月経期間) | ・ バラバラ | ・ 規則的 | _____日間くらい |
| (経血の性状) | ・ 色はうすくサラサラ | ・ ふつう | ・ 凝血塊がまざる |

その他:

月経に伴う症状

- | | | | |
|------------|----------|-----------|-------------|
| ・ 下腹部痛 | ・ 腰痛 | ・ 腹部膨満感 | ・ 吐き気 |
| ・ 頭痛 | ・ 疲れやすい | ・ 脱力感 | ・ 食欲が低下する |
| ・ いらいらしやすい | ・ 下痢しやすい | ・ 気分が落ちこむ | ・ めまいや立ちくらみ |

更年期症状

- | | | | |
|-----------|------------|------------|-------------|
| ・ のぼせ、ほてり | ・ 冷えやすくなった | ・ いらいらしやすい | ・ 手足のしびれ |
| ・ 気分が落ちこむ | ・ やる気が出ない | ・ 不安感がある | ・ 手足のこわばり |
| ・ 肩がこる | ・ 動悸を感じる | ・ 頭痛がおこる | ・ めまい |
| ・ 疲れやすい | ・ 腰が痛い | ・ 睡眠の障害がある | ・ 発作的に発汗がある |

その他:

現在妊娠中または授乳中ですか？

- | | | |
|---------|----------------|-------|
| ・ 該当しない | ・ 妊娠中 _____ 週目 | ・ 授乳中 |
|---------|----------------|-------|

婦人科疾患の持病や治療歴があればご記載ください