

## 健康相談カード

	気	血	水
体格	痩せ型	筋骨質・脂肪太り	水太り
体質	***・アレルギー体質:弱い・疲労性	のぼせ性・暑がり	冷え性・寒がり・汗かき・疲労性
性質	意志強い・短期癩性・楽天的・気長・弱い		涙もろい・神経質
全身	不眠症・精神不安・驚き易い・疲労性 寝汗・夢見易い・知覚敏感・憂鬱 記憶力減退・落ち着きがない		驚き易い・疲労・寝汗
嗜好品		冷たい物	熱い物
顔色	白い・あれる	赤黒い赤い・頬赤い・しみ・貧血	つやがある・つやがない・むくむ
皮膚	ざらざら・かゆい	炎症・化膿・泡状じんましん	分泌物多い
血圧	(最高 最低 )	高い 低い	
大便	(1日 回)	便秘・出がたい・血便・硬便・後軟・兎糞	軟便・下痢・粘液便・下痢便秘交互
小便	日中 回 就寝後 回	血尿・蛋白尿・頻尿・排尿痛	就寝後尿・糖尿・多少・遠い・近い・遠い 排尿痛・残尿
目	両目痛む・かゆい・疲れる・視力減退	赤い	右目赤い・視力減退・涙出易い・瞼重い クマ
頭	痛い・重い・のぼせ・めまい・ふけ症・***	偏頭痛左・痛い左・のぼせる・はげ	偏頭痛右・痛い右・頭汗・ふけ症
耳、鼻	臭い分からない・難聴・鼻づまり	耳鳴り左・鼻血・膿汁・鼻汁少・濃い 耳だれ・難聴	右耳鳴り・くしゃみ・鼻汁多い
口、舌、喉	口臭い・喉がつかえる・口渇・口乾・痛む	舌赤い・黄苔・口苦い・口乾・あれる 白苔・赤黒い・傷む	舌湿・白苔
咳、痰	空咳・ゼーゼー	痰粘い・血痰	咳軽い・酷い・痰多い・薄い・声がれ
首、肩、背	背中かゆい	首筋左・肩左・背中左・背部痛・首筋横	首筋右か後・肩右・背中右
胸脇	しゃっくり・息苦しい・息切れ・胸苦しい	胸や脇の圧迫感・胸苦しい・胸痛・動悸息切れ	重苦しい
胃	胃がつかえる、胸焼け、胃が痛む	食欲不振・胃が重苦しい・胃が痛む	つかえる・チャブチャブ・嘔吐・ゲップ 重苦しい
腹	腹冷え・ガス	痔出血	すじばる・腹なり・腹張る・痔出血
手	手がほてる・冷える	手湿・こわばる	しびれ・手湿・手冷える・右手関節痛 こわばる・はれる
足 腰	足がほてる・ひえる。腰が冷える・痛む。	足ほてる・足痛右・腰痛右・関節痛	左腰足痛み・左足関節痛・こわばる
婦人科		月経不順・生理痛・こしけ・不正出血 子宮出血(人口)流産・流産癖 不妊・陰部のかゆみ	