カウンセリングシート②

・過去に大きな病気、怪我、事故、手術をしましたか？
ある（　　）　ない

・健康診断：毎年する　したことがない　異常のあった項目（　　）

・血圧：高い　普通　低い（　　/　　血圧の薬　飲んでいる　飲んでいない

・アレルギー：ある（　　）　ない

・仕事や家で：長距離運転（　　時間）重い物を持つ　立ちっぱなし　座りっぱなし　寒い　暑い
ストレスが多い

・テレビ,ゲーム,パソコン,携帯（何を　　いつ頃　　、　時間見る）

・睡眠：平均睡眠時間（　　時間）就寝時間（　　時頃）起床時間（　　時頃）よく眠れる　眠れない
睡眠薬を飲んでいる（いつから　　）夢を見ることが多い　目覚めやすい　寝た気がしない
その他（　　）いびきをかく　呼吸が止まっていると言われる

・食生活：食欲：旺盛　普通　ない
食事内容：好き嫌いが多い　外食が多い　栄養バランス（良い　悪い）
間食：する（午前　午後　夕食後　夜中）
胃の違和感：ある（胸やけ　吐き気　ゲップ　痛み　その他　　）ない

・飲酒：飲む（週　　回、1日で何を　　何杯　　）飲まない

・タバコ：すう（1日に　　本）すわない　せき、たん：よく出る　たまに出る　出ない

・便通：　　日に　　回（硬　軟）
便秘：常に　時々なる　どんな時になりますか？（　　）
下痢：常に　時々なる　どんな時になりますか？（　　）

・おしっこ：1日に　　回　　夜中に　　回
出にくい　残尿感がある　痛みを伴う　1回に出る量が少ない　異常なし

・運動：する（何を　　1週間にどれくらい　　）　しない
体の柔軟性：硬い　普通　軟らかい

・自覚症状があるものはありますか？
頭痛　めまい　たちくらみ　耳鳴り　難聴　眼精疲労　肩こり　背中の痛み　猫背　腰痛　股関節痛　膝痛
美容院で肩がこってると言われる　動悸　息切れ　むくみ　冷え（場所　　）のぼせ（場所　　）
しびれ（場所　　）疲れやすい　貧血　骨粗鬆症　精神的ストレス　憂鬱　イライラ　落ち込む
マイナス思考　神経質

・男性のみお答え下さい。
男性不妊　勃起不全

・女性のみお答え下さい。
生理：順調　不順（　　日　早まる　遅れる）ない　閉経
生理前の症状：ある（症状　　）ない
生理中の症状：ある（症状　　）ない
生理痛の薬：飲んでも効かない　飲む　飲まない
妊娠、出産経験：ある（正常　異常　流産）ない　不妊（治療段階　　）
更年期障害：ある（症状　　）ない