

不定愁訴症候群 チェック表

不定愁訴の専門治療院 藤沢市 和へい堂 鍼灸院

不定愁訴症候群を詳しく説明しています。→<http://healus.jp/dysautonomia/>

1	( )	耳鳴りがする
2	( )	めまいがする
3	( )	胃の具合が悪い
4	( )	突熱、冷汗が出る
5	( )	下痢、あるいは便秘をする
6	( )	急にあつくなったり、冷たくなったりする
7	( )	吐き気があったり、吐いたりする
8	( )	手足が冷える
9	( )	足がだるい
10	( )	仕事をするとつかれてぐったりする
11	( )	息苦しくなる
12	( )	動悸がして気になる
13	( )	緊張すると汗をかいたりふるえたりする
14	( )	ちょっとしたことがカンにさわって腹がたつ
15	( )	顔が急にほてる
16	( )	物事を急がなければならないとき、頭が混乱する
17	( )	心を一つのこと集中できない
18	( )	いつも決心がつかねる
19	( )	感情を害しやすい
20	( )	人から批判されるとすぐ心が乱れる
21	( )	よそで食事するのが苦になる
22	( )	わずかなことが心配になる
23	( )	人から神経質だと思われることがある
24	( )	よく考えて物事をするのではなく、いきなり思いつきでやる方である
25	( )	頭重や頭痛がある
26	( )	胸がおさえつけれるような感じがある
27	( )	食欲が不振である
28	( )	同じ仕事を長時間続けるとイライラしてくる
29	( )	自分の健康のことが気になる
30	( )	目がつかれる
31	( )	寝つきがわるく、眠ってもすぐ目をさましやすい
32	( )	寝つきはよいが、夜中や早朝に目をさましやすい
33	( )	のどのつまるような感じがある
34	( )	朝起きた時に体がだるい、または午前中だるい
35	( )	自分の人生がつまらなく感じる
36	( )	物忘れをする
37	( )	夢をよくみる
38	( )	食事の後か空腹のとき、胃が痛む
39	( )	月経のとき、体の具合がわるい(痛み・イライラ)
40	( )	月経不順(過小・過多)
41	( )	やせすぎ、あるいは太りすぎが気になる
42	( )	肩や首の筋肉がこる
43	( )	腰や背中が痛くなる
44	( )	手足に痛みやしびれがある
45	( )	朝、手がこわばる
46	( )	朝、手足がむくむ
47	( )	寝汗をかく
48	( )	咳が続けて出て苦しむ
49	( )	天候の変化で体の調子が悪い