

オーソモレキュラー療法 解析情報シート①

名前

(初診・ 回目) 記入日： 年 月 日

【生活習慣】：あてはまるところに○をつけてください。また () に記入してください。

● 飲食

1	食事量	量：	多い	普通	少ない
2	食事頻度	頻度：	多い	普通	少ない
3	間食	摂らない	摂る (何を：	量：	)
4	食欲	ある	普通	ない	
5	1日の食事の回数	3 ・ 2 ・ 1 ・ 不規則			
		不規則になりやすいのは (朝・昼・晩)			
6	朝食	摂る	摂らない	不規則	
7	1日の食事にかかる時間	長い	普通	短い	不規則
8	1日の食事量	適量	満腹気味	不足気味	
9	夕食から就寝までの時間	0 1 2 3 4 5 6			
10	外食	しない	する () 回/週以上		
11	清涼飲料水	摂らない	普通	よく摂る	
12	甘いもの・お菓子	摂らない	普通	よく摂る	
13	糖質類 (ご飯・麺・パン e t c)	摂らない	普通	よく摂る	
14	ファーストフード	摂らない	普通	よく摂る	
15	標準体重の維持	維持	維持できていない		

● 睡眠

1	寝付き	良い	普通	悪い	ひどく悪い
2	目覚め	良い	普通	悪い	ひどく悪い
3	夜中に起きる	起きない	時々起きる	よく起きる	
4	平均睡眠時間	() 時間/日			
5	就寝時間	規則的	不規則		

● 運動

	していない	している	
	運動名 ()	頻度 (/週)	

● 摂取中のサプリメント

・ない ・ある	「ある」の場合、名称 ()
他医療機関で処方されているもの 機関名：	()

● その他

1	意識的に健康管理している	はい	いいえ
2	小さい頃肥満だった	はい	いいえ
3	その他の生活習慣	()	
4	食事はどなたが作りますか？	本人・父・母・兄弟姉妹・祖父母・その他	作らない

オーソモレキュラー療法 解析情報シート②

1	立ちくらみ、めまいがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
2	頭痛、頭重感（偏頭痛）がある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
3	顔色が悪い	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
4	目がよく疲れたり痛む	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
5	歯肉の出血がある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
6	口内炎ができる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
7	のどの不快感がある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
8	飲み込みが困難、または痛みがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
9	口の中に乾燥感がある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
10	口の中に不快な味が残る	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
11	くしゃみ、鼻水、目が痒くなる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
12	咳や痰がでる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
13	不整脈・動悸・息切れがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
14	体を動かすと胸が痛む	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
15	胸やけや吐き気（嘔吐・嘔気）がある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
16	食中・食後に逆流や腹部けいれんがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
17	少量で満腹になる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
18	食後に過剰なゲップがでる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
19	食物がのどや胃にもたれる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
20	便 回/日、 におい（臭い・特に違和感ない）、便量（多い・少ない） 状態（未消化・コロコロ・細い・太い）、（便秘・下痢）を繰り返す（はい・いいえ）、残便感（有・無）				
21	おならの回数（多い・少ない）、におい（くさい・気にならない）				
22	尿の回数が増えた	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
23	手足がしびれる、手足の感覚が鈍い	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
24	手足が冷える、しもやけになる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
25	起床時、手指がこわばる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
26	しっしんがでる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
27	爪が割れる、はがれる	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
28	皮膚にかゆみ、じんましんがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
29	アトピー性皮膚炎がある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
30	フケが多い	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
31	洗髪時に髪が抜ける	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
32	音に敏感である	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
33	不快な夢を見る	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
34	疲れやすい/疲れが取れにくい/だるい	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
35	胃薬を使うことがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
36	日中急に眠気におそわれることがある	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
37	イライラする、怒りっぽい	いいえ	時々	ひどい	特にひどい
38	風邪をひきやすい	いいえ	時々	ひどい	特にひどい