

☆日常生活で下記の症状はございますか？	
たん	ある（多い・少ない）・ない
口が苦い	ある（毎日・時々）・ない
のどの渇き	ある・ない
頭痛	ある（前額部・側頭部・頭頂部・後頭部）・ない
血圧	高い・普通・低い
暑がり	ない・ある
冷え	ない・ある（部位：_____）
運動	する（週に_____日・時々）・しない 「する」と答えた方はどんな運動をされていますか。
サプリメント	のんでいない・のんでいる（_____）
性格 ☆下記の当てはまるものに○をつけてください。 気短・気長・几帳面・神経質・落ち込みやすい・心配性・せっかち・温厚・大ざっぱ・真面目・負けず嫌い・ 1人でいることを好む・大勢でいることを好む・我慢強い・頑固・責任感が強い・他人に気を使いすぎる・ 頑張りすぎる・飽きっぽい・完璧主義・その他（_____）	
発汗 汗をかきやすい・寝汗をかく・汗をかきにくい	
ストレス 多い・普通・少ない どのようなことにストレスを感じますか。	
睡眠状態 寝付き（良い・悪い） 途中覚醒（ある・ない） 早朝覚醒（ある・ない） 熟睡感（ある・ない） 就寝時間（_____時）～起床時間（_____時） 睡眠時間平均（_____時間） 朝はスッキリ起きれますか（はい・いいえ） 夢はみますか （よくみる・時々みる・みない） （内容を覚えている・内容を覚えていない） （現実的な夢が多い・非現実的な夢が多い・白黒の夢が多い・カラーの夢が多い）	
小便 回数（多い・少ない・冷えると多い） 夜間尿（ない・ある→（_____）回） 色（薄・濃・黄・白） その他（残尿感がある・尿もれ・切れが悪い・勢いがない・その他（_____））	