

この健康度査定アンケートはアメリカの代替医療機関で頻繁に使われるもので、数時間の問診に匹敵します。身体に症状を感じているのに、通常の医療機関では問題が見つからず、“健康”と見なされ、悩んでいる方、また、症状を緩和させる“薬”だけではなく、根本治療を求めている人などを中心に使われています。主に胃腸、婦人科、循環器系、血糖、肝胆、内分泌系などの評価に使用します。

このアンケートは自己申告性で患者本位の測定結果を得ることができ、また、数回の診療後、施術の有効性をはかる事も出来ます。

“0-3”にマルを付けてください。

0は最低/決してない 3は最高/常時ある

### カテゴリー1

- 排便後、残便感がある..... 0 1 2 3
- オナラか排便後、下腹部の痛みの緩和..... 0 1 2 3
- 便秘と下痢が交互に起こる..... 0 1 2 3
- 下痢..... 0 1 2 3
- 便秘..... 0 1 2 3
- 固い、乾燥、もしくは小さい便..... 0 1 2 3
- 舌が白い又はザラザラする..... 0 1 2 3
- 悪臭のオナラが多い..... 0 1 2 3
- 便秘薬を頻繁に摂る..... 0 1 2 3

### カテゴリー2

- 頻度のゲップ又はお腹の張り..... 0 1 2 3
- 食後すぐにガスが溜まる..... 0 1 2 3
- 口臭..... 0 1 2 3
- 便を出すのが難しい..... 0 1 2 3
- 満腹感が食事中と食後にある..... 0 1 2 3
- 果物と野菜の消化不良、食べ物のカスが便に見える..... 0 1 2 3

### カテゴリー3

- 胃痛、胸焼けが食後1-4時間後に起こる..... 0 1 2 3
- 制酸剤を良く飲む..... 0 1 2 3
- 食後1-2時間で空腹感を感じる..... 0 1 2 3
- 横になるか、前屈みになると胸焼けがする..... 0 1 2 3
- 一時的に制酸剤、食べ物、牛乳、炭酸水で症状の緩和..... 0 1 2 3
- 消化の問題が休息とリラクゼーションで治まる..... 0 1 2 3
- 辛いもの、チョコレート、柑橘系、胡椒、アルコール、カフェインで胸焼け..... 0 1 2 3

### カテゴリー4

- 繊維質の高い物を食べると便秘になる..... 0 1 2 3
- 消化不良と満腹感が食後2-4時間続く..... 0 1 2 3
- 痛みと圧痛が左の肋骨の下に起こる..... 0 1 2 3
- ガスが頻繁に出る..... 0 1 2 3
- 嘔吐又は吐き気..... 0 1 2 3
- 食べかす、粘液、もしくは油が便にあり、軟便..... 0 1 2 3
- 頻尿..... 0 1 2 3
- 喉が乾き、お腹が減り安い..... 0 1 2 3
- 減量が難しい..... 0 1 2 3

### カテゴリー5

- 油や脂肪を多く含む食べ物は苦手..... 0 1 2 3
- 食後数時間後、下腹部がガスで張る..... 0 1 2 3
- 口の中がにがく感じる、特に朝..... 0 1 2 3
- 原因不明の皮膚のかゆみ..... 0 1 2 3
- 眼の黄ばみ..... 0 1 2 3
- 便の色が濃くなったり薄くなったりする..... 0 1 2 3
- 皮膚が赤っぽい、特に手の平..... 0 1 2 3
- 乾燥肌、フケの様な肌..... 0 1 2 3
- 胆石の病歴がある..... 0 1 2 3

### カテゴリー6

- 日中甘い物を欲する..... 0 1 2 3
- 食事を抜くとイライラする..... 0 1 2 3
- 朝又は、日中機能するのにコーヒーが必要..... 0 1 2 3
- 食事を抜くとフラフラする..... 0 1 2 3
- 食べると疲れがとれる..... 0 1 2 3
- 震えが起こったり、落ち着かなくなる..... 0 1 2 3
- 怒りやすい..... 0 1 2 3
- 記憶力が悪く、忘れやすい..... 0 1 2 3
- 眼がかすむ..... 0 1 2 3

### カテゴリー7

- 食後疲れる..... 0 1 2 3
- 日中甘いものを欲する..... 0 1 2 3
- 甘い物を食べても甘い物を欲する気持ちが治まらない..... 0 1 2 3
- 食後必ず甘いものが必要..... 0 1 2 3
- お腹の周囲がお尻と同じかそれ以上..... 0 1 2 3
- 頻尿..... 0 1 2 3
- 喉が乾き、お腹が減り安い..... 0 1 2 3
- 減量が難しい..... 0 1 2 3

### カテゴリー8

- 眠りが浅い..... 0 1 2 3
- 塩を欲する..... 0 1 2 3
- 朝は弱い..... 0 1 2 3
- 夕方疲れが出る..... 0 1 2 3
- 素早く立つと立ちくらみがする..... 0 1 2 3
- 午後に頭痛がする..... 0 1 2 3
- 激しく動く又は、ストレスで頭痛がする..... 0 1 2 3
- 爪がもろい..... 0 1 2 3

### カテゴリー 9

眠れない.....	0	1	2	3
汗っかき.....	0	1	2	3
ストレスが多い.....	0	1	2	3
ストレスで体重が増える.....	0	1	2	3
8時間以上寝ても起きると疲れている.....	0	1	2	3
少量の運動、もしくは、体を動かさなくても汗をか く.....	0	1	2	3

### カテゴリー 10

疲れて、だるい.....	0	1	2	3
寒くて冷たい手、足、身体全体.....	0	1	2	3
正常に機能するには長い睡眠が必要.....	0	1	2	3
低カロリーの食事でも体重が増える.....	0	1	2	3
すぐ体重が増える.....	0	1	2	3
便秘.....	0	1	2	3
うつ、やる気が出ない.....	0	1	2	3
朝起きると頭痛があり、時間が立つにつれ緩和する .....	0	1	2	3
眉毛、外側3分の1が薄い.....	0	1	2	3
頭、陰部、顔等の抜け毛が多いもしくは毛が薄い .....	0	1	2	3
頭皮又は肌が乾燥.....	0	1	2	3
脳の働きが鈍い.....	0	1	2	3

### カテゴリー 11

動悸.....	0	1	2	3
身体の内での震え.....	0	1	2	3
休んでいても脈拍が速い.....	0	1	2	3
神経質で感情的.....	0	1	2	3
睡眠不足.....	0	1	2	3
睡眠中汗をかく.....	0	1	2	3
体重が増えにくい.....	0	1	2	3

### カテゴリー 12

性欲の低下.....	0	1	2	3
月経障害もしくは無月経.....	0	1	2	3
糖分を沢山摂取しても何も症状が出ない .....	0	1	2	3

### カテゴリー 13

性欲が多い.....	0	1	2	3
甘いものをあまり食べられない.....	0	1	2	3
頭の裂ける様な頭痛がする.....	0	1	2	3

### カテゴリー 14 (男性のみ)

排尿傷害—漏れ.....	0	1	2	3
頻尿.....	0	1	2	3
足の内側又はかかとの痛み.....	0	1	2	3
排便後、出し切っていない感覚が残る.....	0	1	2	3
夜に足が落ち着かない.....	0	1	2	3

### カテゴリー 15 (男性のみ)

性欲減少.....	0	1	2	3
起床時の勃起の減少.....	0	1	2	3
勃起中の堅さの減少.....	0	1	2	3
集中力の低下.....	0	1	2	3
脳の疲労.....	0	1	2	3
鬱の経験.....	0	1	2	3
筋肉痛.....	0	1	2	3
持久力/スタミナの低下.....	0	1	2	3
原因不明の増量.....	0	1	2	3
胸とお尻に脂肪が増えた.....	0	1	2	3
急激に発汗する.....	0	1	2	3
以前よりも感情的になりやすい.....	0	1	2	3

### カテゴリー 16 (生理のある女性のみ)

閉経期に入りましたか	はい	いいえ		
月経周期の長さに変化がありますか	はい	いいえ		
月経周期が32日以上	はい	いいえ		
月経周期が24日以下	はい	いいえ		
生理痛.....	0	1	2	3
出血の量が多い.....	0	1	2	3
出血の量が少ない.....	0	1	2	3
生理中の胸の痛みと張り.....	0	1	2	3
生理中の下腹部の痛み.....	0	1	2	3
生理中、イライラして憂鬱になる.....	0	1	2	3
吹き出物が出る.....	0	1	2	3
顔に毛が生えて来た.....	0	1	2	3
髪の毛が抜ける/薄い.....	0	1	2	3

### カテゴリー 17 (閉経後の女性のみ)

閉経して何年経ちますか?.....	0	1	2	3
閉経後、生理の様な出血をしたことがありますか? はい	いいえ			
ホットフラッシュ.....	0	1	2	3
頭がボーッとする.....	0	1	2	3
セックスに関心がない.....	0	1	2	3
うつ.....	0	1	2	3
性交中の痛み.....	0	1	2	3
胸が小さくなって来た.....	0	1	2	3
顔に毛が生えて来た.....	0	1	2	3
吹き出物が出る.....	0	1	2	3
膣の痛み、乾燥、又はかゆみ.....	0	1	2	3