

腸内環境悪化に関連する問診表

あてはまるものに○を付けて下さい

【全身症状】

- 甘い物が異常に欲しくなる
- 低血糖症（空腹時や食後の眠気、だるさ、吐き気）
- 慢性頭痛
- 強い倦怠感（慢性疲労）
- 筋肉や関節の痛み
- 神経炎
- アレルギー症状
- 皮膚炎（アトピーなど）
- 集中力の低下
- 記憶障害
- 震え
- 化学物質過敏症（タバコ、お香、洗剤、排気ガス、シックハウス症候群など）

【胃腸の問題】

- 食欲不振
- 慢性的な便秘や下痢
- 消化不良
- 腸炎
- 腹痛
- 吐き気
- 食物アレルギー
- 口腔内や食道のカンジダ症

【中枢神経系の問題】

- 不眠症
- 情緒不安定
- 抑うつ症状
- 集中力の低下
- 学習障害
- 多動
- 唇と足のうずき

【頭部や頸部の問題】

- めまい
- 耳鳴り
- 頭痛
- 聴覚障害
- 皮膚炎
- 無感覚
- 記憶障害
- 慢性的な肩こり、腰痛

【その他】

- PMS 等のホルモン異常、生理不順、低体温などがある
- 副鼻腔炎を繰り返す
- 再発性の膀胱炎、腔炎、前立腺炎になったことがある
- 水虫など、爪や皮膚に真菌（カンジダ）感染症（白鮮）になったことがある
- 腔、肛門、耳、皮膚、頭部などが痒いことがよくある
- 頻尿、尿漏れなどの尿路の症状がある

★腸内環境悪化の原因

- 抗生物質またはステロイド薬を頻繁（多量）に使用していた
- 避妊薬（ピル）の使用
- 重金属の蓄積が疑われた事がある
- 甘い物の摂りすぎ
- アルコールの摂りすぎ
- 無理な食事制限によるダイエットを繰り返している
- 強いストレスに曝されていた