

# オーソモレキュラー栄養療法 消化管チェック情報シート

ID:

氏名:

男・女

生年月日:

年

月

日

各症状に対して、該当する項目にチェックを入れてください。《すべて必須》

・チェックポイント解説

「ない・減多にない」・・・症状が起きる頻度は1ヶ月に数回程度かそれ以下。症状があったとしても生活に支障をきたすほどではない

「たまにある」・・・症状はストレス、食事、疲労、あるいはその他特定できる要因と関連して発症する

「度々ある」・・・症状が1週間に2～3回ある

「頻繁にある」・・・症状が1週間に4回以上起こる。もしくは定期的に起こる

1	食後に胃もたれを起こしたり、食べたものが逆流(胸焼けなど)したりする	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
2	食後に過剰にげっぷが出る	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
3	食事中あるいは食後に胃や腹部の痙攣(けいれん)が生じる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
4	食事中あるいは食後に胃がもたれ、不快な満腹感や腹部膨満感を感じる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
5	口の中に不快な味が残る	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
6	少量食べただけで、満腹になる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
7	食欲が無いため食事を抜いたり、食生活が不規則である	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
8	食べ物のことを考えたりあるいは料理の臭いがきつかったりすると、消化管の不快症状が悪化したり、お腹が痛くなったりする	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
9	十分な食事をしても、食後1～2時間で空腹感を感じる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
10	食後の腹痛あるいは胃の灼熱感(焼ける様な痛み)が1～4時間続く	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
11	腹痛や胃の灼熱感が起きるが、それらは炭酸飲料、牛乳や乳飲料の摂取あるいは制酸剤の服用によって軽減する	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
12	胸の下部に焼けるような感覚を感じる(特に横になった時あるいはかがんだ時)	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
13	忙しかったり、ストレスを感じたりすると消化不良を生じる	いいえ	はい		
14	辛いもの、油っぽいもの、チョコレート、コーヒー、アルコールあるいは柑橘類を摂ると腹痛や胃のむかつきを起こす	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
15	食べると吐き気がする	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
16	食べ物や飲み物を飲み込むのが困難あるいは痛みを生じる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
17	左上腹部(肋骨のすぐ下)をマッサージするとヒリヒリした痛みや圧痛を感じる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある

## オーソモレキュラー栄養療法 消化管チェック情報シート

ID:

氏名:

男・女

生年月日:

年

月

日

各症状に対して、該当する項目にチェックを入れてください。〈すべて必須〉

18	食後2～4時間後に膨満感、満腹感、あるいは腹部の緊張感がある	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
19	腹部に不快感があるが、おならや排便後に軽減される	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
20	特定の食べ物や飲み物によって消化不良を起こす	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
21	1日の内で便の硬さあるいは形状が変わる(例:細い、ゆるい等)	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
22	便が臭く大変気になる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
23	便に未消化の食べ物が混ざっている	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
24	1日に3回以上排便がある	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
25	頻繁に下痢(水様便)をする	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
26	食べた直後(1時間以内)に排便がある(便秘である)	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
27	食べた直後(1時間以内)に排便がある(軟便・下痢である)	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
28	大腸(下腹部)に不快感や痛み、あるいは痙攣が起きる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
29	精神的ストレスあるいは生野菜や果物の摂取により、膨満感、痛みまたはおなかの張りを生じる	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
30	大抵便秘している(あるいはいきまないと便が出ない状態)	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
31	便の量が少なく、固くてコロコロ便である	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
32	便に粘液が混じっている	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
33	便秘と下痢を繰り返している	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
34	直腸部分に一過性の痛み、痒みまたは痙攣を起こすことがある	ない・減多にない	たまにある	度々ある	頻繁にある
35	便意を催さない	いいえ	はい		
36	常に排便したい感じがある(残便感)	いいえ	はい		