

イエスが3つ以上なら、 隠れたアレルギーを疑ったほうがいい!!

自己診断チェック表

下記の項目に該当するものをチェックして下さい

- 1 1カ月に少なくとも1度は頭痛に襲われる。-----
- 2 それほど激しい運動をしなくても、息が苦しくなる。-----
- 3 タバコの煙、香水、化学薬品の臭いに過敏に反応しやすい。-----
- 4 1年中鼻がつまったり、鼻水がでたりしている。-----
- 5 すぐに目がかゆくなる。涙目になる。-----
- 6 発疹、じんましんがしやすい。-----
- 7 女性の場合、月経時の出血が多い。-----
- 8 手足の筋肉が痛んだり、ひきつったりしやすい。-----
- 9 普通の人より疲れやすい。あるいは気分が落ち込みやすいほうだと思っている。-----
- 10 考えごとをしようとしても、頭の中に霧がかかったようでまとまらない。スパッと集中したり、決断したりできない。-----
- 11 食後に胃のあたりが痛んだり、ガスがたまっているような感じがする。-----
- 12 下痢、または便秘をしやすい。-----
- 13 関節が痛む。-----
- 14 ささいなことで不安にかられたり、怒ったりしやすい。-----
- 15 人より早く花粉症にかかり、いつまでも治らない。-----
- 16 カビに過敏に反応しやすい。とくに暗く湿っぽい場所での傾向が強い。-----
- 17 食後に脈拍が速まったり高まったり、心臓の鼓動が不規則になったりしやすい。-----
- 18 1年に2回以上、風邪などの感染症にかかる。-----

合計数

