

2010'	気温湿度	漢方薬	外用薬(アブリキトマ)	症状	舌	便	kg	am	pm	気分	運動	整体	入浴	備考	食事(卵、肉、乳、動物油、n6n9油、刺激物、糖、ヨーグルト、ギムネマ、バナナ、青みかん、GS、緑豆) 各種治療 室内空調
11	4 T *	4 17 55	慈2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	---	---	○	△	○	◎	散	⊙	風	21度55% cマツト4h 肩少 指痒赤切 ミストボンデ醤油 ボンデ塩あずきホイップ オールドファッション+ギム
♀	5 F *	5 18 55	慈1抑1径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛 赤	---	---	◎	△	×	#	散	---	風	21度55% cマツト4h 肩少 指痒赤切 ⑧⑨S→顔赤
♀	6 S *	7 18 55	慈2径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	---	---	◎	△	×	×	散	---	風	21度55% cマツト4h 肩多 指痒赤切 プロベト塗布後暑痒強
♀	7 S *	9 19 65	慈3径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛 赤	---	---	○	△	×	×	散	---	風	加湿21度65% cマツト4h 肩多痛い 指赤切 プロベト塗布後暑痒強 ⑧⑨サニータス+GS+ギム
♀	8 M *	8 19 54	慈3径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	△	○	○	散	---	風	20度54%→加湿21度65% cマツトoff 肩少 指赤切 プロベト塗布暑痒 ⑧⑨サニータス+GS 団子 黒玉 はま寿司
♀	9 T *	7 19 58	慈3径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	△	△	○	散	---	風	21度58% cマツトoff 腕肩胸背肩多 指赤切 団子 甘玉 米オリブ⑩
10	W *	5 16 37	慈3径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	△	△	○	散	---	風	21度37%→加湿19度65% cマツトoff 肩少 指赤切 団子 リンゴ葛餅 蕨餅
11	T *	7 17 35	慈3径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛 赤	一腫	---	○	△	○	○	散	---	風	18度35%→加湿19度65% cマツト4h 肩少 指赤切 顔赤痒強 ⑩ 本梱包
12	F *	5 17 53	慈3径1	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛 赤	一腫	---	○	△	△	△	散	---	風	20度53% cマツト4h 肩 指痒強 顔赤荒 ⑧⑨サニータス+GS スペイン亭イカ墨煮 チュロス カフェラテ
13	S *	8 19 49	慈1径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	---	---	○	△	×	×	散	---	風	20度49%→加湿22度72% cマツトoff 肩 指痒強 顔赤荒 ⑧⑨⑩サニータスセロリ+GS 事務用品梱包
14	S *	11 20 55	慈2径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	---	---	◎	△	△	△	散	---	---	20度55%→加湿22度70% cマツトoff 肩 指痒強 顔赤 栗黒糖どら焼 ガラス食器梱包
15	M *	8 19 55	慈2径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	---	---	○	△	△	△	散	---	風	20度55%→加湿22度70% cマツトoff 肩多 ⑧⑨⑩サニータスセロリ+GS ⑩ 朝風呂 ↓
16	T *	2 12 55	径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	△	△	○	散	シ	20度55%→加湿22度63% cマツトoff 肩少 ⑧⑨⑩サニータスセロリ+GS 米⑩ ⑩ アート家具運搬	
17	W	6 12 63	径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	△	△	○	散	---	風	17度63% cマツト1h 肩多 パナナキャロブマフィン ロッテリアバジルチキン カレーライス 黒玉 ⑩
18	T *	5 14 45	慈1抑1径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	一腫	---	○	×	×	×	散	---	風	17度45%→加湿22度70% cマツト1h 肩多 顔赤荒 ⑩⑪⑫大麦若葉GS 衣類梱包
19	F *	3 16 45	径2	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛	---	---	◎	×	△	△	散	---	風	17度45%→加湿22度70% cマツト1h 肩多 顔赤 苺餡団子 芋餡団子 餡団子 キッチン梱包 ガラス受取
20	S *	6 17 45	—	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒 痛 赤	---	---	○	×	△	△	散	---	風	17度45%→加湿22度70% cマツト1h 肩多 顔赤 黒玉 芋芋羹 はま寿司 雑貨梱包 大掃除シール剥がし液 東松山 ↓
21	S *	5 18 70	—	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	一赤	---	○	×	△	△	散	---	風	17度70%→暖房20度70% cマツト1h 顔赤ガサ荒 腕胸腹赤肩多 ベタ汗 栗餡芋餡団子
22	M	10 13 70	—	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	—	○	○	散	---	風	17度70% cマツトoff 肩多 快眠 風呂浴多ヒリ感なし 腕赤肩 ふんわり⑩ 大福⑩ 紫芋チップ 柿ピー
23	T *	11 14 68	—	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	---	---	○	△	○	○	散	---	風	19度68% cマツトoff 肩 快眠 風呂浴多ヒリ感なし 腕赤肩 ふんわり⑩ 柿ピー 羊羹 スシロー
24	W *	2 12 70	—	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	肩 痒	一赤一腫	---	○	△	△	△	散	---	風	19度70% cマツトoff 肩 風呂浴多ヒリ感なし カーテン洗濯→顔赤腫 羊羹 団子 蕨餅

生理 花粉 乾燥 0 5 1 11 2 2 0 4 0 3 3 2 2 0 0 3 0 0 1 0 0

散:犬散歩2km40分 ⑧:サイクリングkm ⑨:ウォーキングkm ⑩:コアリスM ⑪:整体 ⑫:風呂 シ:シャワー ⑬:温泉 ⑭:チャンポン ⑮:バター使用パン GS:グリーンスムージー LGG:タカナシLGGヨーグルト

漢方薬使用量

- 電胆瀉肝湯(木通5 車前子3 沢瀉3 竜胆1 当帰5 甘草1)(117包残)
- 煎じ薬α(葱苡仁20 石膏60 紫根10 牡蠣10 竜骨10 蒲公英10)(残あり)
- 涼血清鬱顆粒(山梔子0.75 大黄2 黄こん3 牡丹皮3 地黄3 赤芍2)(残なし)
- 白虎加人参湯(石膏15 硬米8 知母5 人参1.5 甘草2)(残なし)
- 六味丸(地黄5 牡丹皮3 沢瀉3 茯苓3 山薬3 山茱萸3)(残なし)
- 乙字湯(柴胡5 黄こん3 升麻1 大黄0.5 当帰6 甘草2)(残なし)
- 加味逍遙散(柴胡3 山梔子2 薄荷1 茯苓3 牡丹皮2 芍薬3 蒼朮3 生姜1 当帰3 甘草1.5)(残なし)
- 百濟露(百合根 北沙参 玉竹)(残あり)
- 抑肝散(柴胡2 釣藤鈎3 茯苓4 蒼朮4 当帰3 川芎3 甘草1.5)(60包残)
- 滋陰降火湯(黄柏1.5 麦門冬2.5 天門冬2.5 知母1.5 地黄2.5 芍薬2.5 陳皮2.5 当帰2.5 白朮3 甘草1.5)29包(20日分61包残)★
- 当帰飲子(地黄4 芍薬3 荆芥1.5 防風3 当帰5 川芎3 黄耆1.5 何首烏2 梨子3 甘草1.5)(45包残)
- 温経湯(麦門冬4 芍薬2 牡丹皮2 呉茱萸1 半夏4 桂皮2 生姜1 当帰3 川芎2 人参2 阿膠2 甘草2)23包(10日分19包残)★

外用薬使用量

- プロピック軟膏 1g(2本半残)
- キンダベート軟膏 2g(2本残)
- メサデルム軟膏 (残なし) メサデルム軟膏1:プロベト1 (50g残)
- マイザー軟膏1:プロベト1 1g(29g残) マイザー軟膏1:プロベト4 0.5g(残なし)
- トプシム軟膏1:プロベト1 2g(20g残)
- プロトセディル軟膏 (3本残)
- ヒルドイドソフト軟膏 150g(2本50g残)★
- ヒルドイドローション (残なし)
- ビーンフテンローション 150g(3本150g残)★

グリーンスムージーGS: フルーツ数種 + 無農薬野菜(サニータス 蕪茎菜 水菜 セロリ 小松菜 青梗菜 等) + 紫蘇油
 ⑪林檎 ⑫みかん ⑬レモン ⑭バナナ ⑮キウイ ⑯パイナップル ⑰イチゴ ⑱マンゴー ⑲柿 ⑳梨 ㉑桃 ㉒ブルーベリー ㉓ブルーベリー
 ㉔アボカド ㉕蜂蜜

内服薬残量

ペンタサ500(2錠2回 68錠使用 16日分64錠残★) ビオフェルミン(3錠2回 87錠使用 10日分60錠残★) アレロック(4錠使用18錠残) レミカット(3錠使用26錠残) エバステル(1錠残) セディール (40錠残)

服用中サプリメント
 使用中化粧品類

DHCマルチビタミン、DHCビタミンB、DHCビタミンC、DHC珊瑚カルシウム、DHCγリノレン酸、カルピスL92乳酸菌アレクサ
 歯磨粉:アセス 入浴剤:未使用 洗淨剤、シャンプー:IVORY固形石鹸 ヘアトリートメント:ナチュラル海藻&ハーブエッセンス 殺菌消毒:HB101希釈液(浄水200mlに5滴) 保湿剤:プロベト ファンデーション、チーク:メイベリン ピュアミネラルフェイスパウダー(SPF19) 日焼け止め:未使用