

2011'	気温湿度	漢方薬	外用薬(バブブプリキトマ) 炎症部	症状	眼薬	便	kg	am pm 気分	運動全体	入浴	備考 食事(卵、肉、乳、動物油、n6油、刺激物、糖、豆乳LGG、ギムネマ、バナバ、グアバ、GS、緑豆、鳩麦、青汁、フコイダン) 各種治療	
5	30 T	13 19 96	因2慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	49	△ △ △	⊙5	シ	頭顔肩薄赤汁 目周腫 胸腕背肩多赤 首肥厚 舌 ■ ドデカミン グレープフ J 杏 J ナタラジカラー ライスプリン 川越 37度 1h 犬接触 → 顔赤汁
6	1 W	13 19 96	因2慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	49	× × 安静	—	—	頭顔肩薄赤汁 目周腫 胸腕背肩汁 首肥厚 舌 ■ ドロドロ 尿増 ↓ 飲水少 夜痒 グッドヘルスオリブ油ボテチ
	2 T	13 16 92	越1因3慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	48	△ × △	—	シ	頭顔肩薄赤汁 目周腫 胸腕背肩 首肥厚 舌 ■ 腕赤ボロ肩減 熱い全身痒強 煎餅 ボテかる ベベロンチーノ かま玉ラー麺
	3 F	12 25 48	因2慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	48	△ △ △	指圧⊙5	シ	頭顔肩多赤汁 目周腫 胸腕背肩 首肥厚 舌 ■ 熱い全身痒強浅眠 煎餅 和菓子 ポッキーミント ボテかる カフェオレ 川越 36度 2h 犬洗
夏	4 S	14 29 58	越2慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	48	△ △ △	—	—	頭顔肩薄赤汁 目周腫 胸腕背肩多赤 首肥厚 舌 ■ わらび餅 ひとくち美膳 牛乳 クリームバスタ ガゴメ水
	5 S	16 26 58	越2慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	49	× × ×	—	シ	頭顔肩薄赤汁 目周腫 胸腕背肩多赤汁 首肥厚 舌 ■ 腕赤ボロ肩 夜痒 キッシュ ガゴメ水 豆乳LGG
カ	6 M	17 29 98	越3慈3経2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘肩 胸腹背腰尻 股脛膝臍首	両痒痛赤傷一汁	バ	○	49	× △ △	—	シ	頭顔肩薄赤汁 目周腫 胸腕背肩赤汁 首肥厚 舌 ■ 腕赤ボロ肩 夜痒 キャロブラウニー パウムロール キッシュ 卵炒飯 ガゴメ水 豆乳LGG

■ 生理 ■ 花粉 ■ 乾燥

⊙:抗アレルギー薬(アレ1レミ1) 数:犬散歩2km40分 ⊕:サイクリングkm ⊖:ウォーキングkm ⊙:コアシズム 整:整体 風:風呂 シ:シャワー 湯:温泉 ⊕:チャンポン ⊕:パン GS:グリーンスムージー LGG:タカナルLGGヨーグルト

- 漢方薬使用量**
- 竜胆瀉肝湯(木通5 車前子3 沢瀉3 竜胆1 当帰5 甘草1)(112包残) → 臭ベタ汗が出る 乾燥する
  - 煎じ薬α(薏苡仁20 石膏60 紫根10 牡蠣10 竜骨10 蒲公英10)(残り)
  - 涼血清鬱顆粒(山梔子0.75 大黄2 黄ごん3 牡丹皮3 赤芍2 地黄3)(なし)
  - 越婢加朮湯(石膏 生姜 蒼朮 麻黄 大棗 甘草) 石膏は強い寒性薬で、他の生薬が温性であっても、全体として寒性となる8包使用(15包残)★
  - 白虎加人参湯(石膏15 硬米8 知母5 人参1.5 甘草2)(49包残) → 顔汁多くなる
  - 六味丸(牡丹皮3 沢瀉3 地黄5 山薬3 山茱萸3 茯苓3)(なし)
  - 乙字湯(柴胡5 黄ごん3 升麻1 大黄0.5 当帰6 甘草2)(なし)
  - 加味逍遙散(柴胡3 山梔子2 薄荷1 牡丹皮2 芍薬3 蒼朮3 生姜1 当帰3 甘草1.5 茯苓3)(なし)
  - 茵陳五苓散(茵陳蒿4、沢瀉6、桂皮2.5、蒼朮4.5、茯苓4.5、猪苓4.5)6包使用(なし)★
  - 百濁露(百合根 北沙参 玉竹)(残り)
  - 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)(45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 芍薬2.5 地黄2.5 陳皮2.5 当帰2.5 白朮3 甘草1.5)21包使用(なし)★
  - 当帰飲子(芍薬3 地黄4 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) → 手熱痒くなる
  - 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)14包使用(9包残)★
  - 葛根湯(葛根8 芍薬3 大棗4 麻黄4 桂皮3 生姜1 甘草2)(なし)
  - 小青竜湯(芍薬3 半夏6 乾姜3 桂皮3 五味子3 細辛3 麻黄3 甘草3)(5包残)
  - 柴胡清肝湯(柴胡2.0 黄ごん1.5 黄柏1.5 黄連1.5 瓜楼根1.5 山梔子1.5 芍薬1.5 薄荷1.5 連翹1.5 牛蒡子1.5g 地黄1.5 川芎1.5 当帰1.5 甘草1.5 桔梗1.5) 熱を持ち赤黒くストレスで悪化する(80包残)→顔眼腫れひどくなる使用中止
- 外用薬使用量**
- バタノール点眼薬0.1% 2ml使用(1本半残)
  - ブレドニン眼軟膏 2g使用(2本半残)
  - リドメックスコーワ軟膏0.3%III 2g使用(2本半11g残)
  - プロトピック軟膏(2本残)→ムーンフェイス使用止
  - キンダベート軟膏II 3g使用(2本半10g残)
  - メサデルム軟膏IV(残なし) メサデルム軟膏IV1:プロトベ1(50g残)
  - マイザー軟膏IV1:プロトベ1 3g使用(5g残)
  - トプシム軟膏IV1:プロトベ1(15g残)
  - プロクトセディル軟膏I(3本残)
  - ヒルドイドソフト軟膏2本50g使用(20本500g残)
  - ヒルドイドローション(なし)
  - ビーソフテンローション1本50g使用(9本450ml残)
  - プロトベ150g使用(250g残)

- 内服薬残量**
- ベンタサ500(2錠2回 28錠使用26錠6日分残★) ビオフェルミン(3錠2回 42錠使用27錠4日分残★) アレロック(14錠使用1錠残★) レミカット(14錠使用11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**
- 昼 DHCマルチミネラル、DHCマルチビタミン、DHC.VBミックス(V.B1 40mg、V.B2 30mg、V.B6 30mg、V.B12 20μg)
  - 夜 ThompsonV.B12(1000μg)、Nature's WayV.A(10000IU=3000μg)、Swansonビオチン(2粒10mg)、DHCEPA(3粒318mg)、DHC亜鉛(15mg)
- 使用中化粧品類**
- 歯磨粉:アセス 入浴剤:未使用 洗淨剤、シャンプー:CAC化粧品ベシックパウダー ヘアトリートメント:未使用 殺菌消毒:未使用 保湿剤:プロトベ ファンデーション、チーク:未使用 日焼け止め:未使用
- グリーンスムージー**
- フルーツ数種 + 無農薬野菜(サニーレタス 蕪茎菜 水菜 セロリ 小松菜 青梗菜 根菜等) + ★紫蘇油 ★蜂蜜 ⊕林檎 ⊕蜜柑 ⊕檸檬 ⊕苺 ⊕バナナ ⊕キウイ ⊕パイナップル ⊕マンゴー ⊕柿 ⊕梨 ⊕桃 ⊕柚子 ⊕ブルーベリー ⊕ブルーベリー ⊕アボガド

- 痒みの発生と対処**
- 暑い時 気温、室温空調、厚着、運動後、入浴後、食後、睡眠中など体温上昇した時。→服を一枚脱いだり、毛布を一枚外すだけでも痒みはなくなるので微調整をマメにしてみる。アイスノンや冷風で冷やす。
  - 乾燥時 冬の乾燥、日射での乾燥、多湿から低湿に移った時。→加湿機、保湿。
  - 水滴が付着した時の手 手袋せず食器洗い等の水滴付着したままにした時。菌の増殖。→水滴が付着したら流水で洗って拭く。
  - 手袋で蒸れた時の手 棉手袋+ビニール手袋の長時間使用で蒸れた時。→棉手袋は湿ったら1日何回でも取り替える。
  - 姿勢で鬱屈や蒸れ 座姿勢中のリンパ節周辺の鬱屈。着座、寝姿勢中の床設置面などが蒸れた時。→動かす。屈折したリンパ節周辺は伸ばしてマッサージする。ふくらはぎの筋肉運動。横になると上半身に血流が届きやすくなるのが乾燥や傷の痛みがなくなる。
  - 歩行運動後 長く歩くと脚全体が熱くむず痒くなってくる。→冷ます。揺くとリンパが流れるからか、蒸散するからか涼しくなって痒みが引く。
  - 帰宅後 緊張感からの解放で副交感神経に切り替わる時。→服を脱いで冷ます。
  - 食事後 動物性油、乳製品、刺激物を少しでも摂取した後、温性食品、炭水化物、糖質などを多く摂取した後。通常の食事後。→過剰摂取に気をつける。熱くなるので薄着になる。痒みが引かな時はアレロック、レミカットを飲む。
  - 浴室から出た後 浴室内で塗布したローションやクリームやプロトベ等軟膏がなじむまで気持ち悪い皮膚違和感があり、浴室から出た後の急激な乾燥で皮膚が毛羽立ち始める時。→落ちかけの皮膚が乾燥収縮するのを感じて痒いので毛羽立った皮膚を落とすと痒みはなくなる。
  - 起床後 高温高湿の布団の中から出た時、浴室から出た後と同じような急激な乾燥が起るため起床後まもなく大量の落屑。→起床後すぐに風呂シャワーで浮いてしまった皮膚を落として保湿。
  - 衣類の縫代の刺激 Tシャツ等の襟や脇の袖や、レギンス等の股や内股のロックミシンの縫い代が刺激する。→裏表逆に縫い代を表面にして着る。
  - 衣類の毛玉の刺激 ニット生地など綿製品でも小さい毛玉ができて刺激する。→洗濯後に毛玉シェーバーで毛玉をカットする。
  - 衣類の質による刺激 綿100%生地以外皮膚に電気的な違和感がある。5%のポリエステル混でも違和感ある場合もある。→なるべく綿100%のスービマやギザ等の長綿で、シルク加工やパイオ加工でネップ処理された生地の製品を着る。
  - 着下の中の落屑の刺激 落ちた肩が乾燥して貝殻のように硬くなって皮膚を刺激する。→服を脱いで肩を払い落とす。キリがなく1日に何度も行うためストレス。払い落としたたびに山になる皮膚を見てストレス。
  - アレルギーとの接触 杉花粉、犬との接触で顔が赤く腫れる。→花粉用サングラス、マスク着用。1週間に1回犬洗う。掃除、空気清浄機。犬は別室で生活。犬の乗る車には乗らない。