

2011'	気温湿度	漢方薬	外用薬(バブブプリキトマ太紫) 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、茶、GS、緑豆、鳩麦、青汁、フコイダン、コラーゲン) 各種治療
6 14 T	☀️ 19 24 66	竜1越3慈2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	○	48	× △ △	Ⓜ5	—	頭痒顔薄赤荒痛汁 目周腫涙 胸腕背肩赤 首肥厚 手荒痛血 夜痒 不眠 足痒 舌 水羊羹 大福 レモンバイ ジェラート 豆乳LGG
♀ 15 W	☀️ 18 24 72	越3慈2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 腫 汁	バ	○	49	× × 安静	—	シ	頭痒顔薄赤荒痛汁 目周腫涙 胸腕背肩多赤 首肥厚 手荒痛血 夜痒 足痒 ベタ臭汗ドロロ 煎餅 わらび餅 豆乳LGG 鳩麦青汁
♀ 16 T	☀️ 15 24 72	竜1越3慈2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 腫 汁	バ	○	50	× × ㄱ	—	—	頭痒顔薄赤荒痛汁 目周腫涙 胸腕背肩赤 首肥厚 手荒痛血 夜痒 足痒 ベタ臭汗 キッシュ 豆乳LGG 鳩麦青汁
カヒ 17 F	☂️ 17 21 90	越3慈1桂1経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	○	50	× △ △	指圧Ⓜ5	シ	頭痒顔薄赤荒痛汁 目周腫涙 胸腕背肩赤 首肥厚 手荒痛 夜痒 水羊羹 きび大福 豆乳LGG 鳩麦青汁 ガゴメ漬 除湿 川越Ⓜ36度1h
18 S	☂️ 16 19 88	越3慈1桂1経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	○	50	× △ △	—	シ	頭痒顔薄赤荒痛汁 目周腫涙 胸腕背肩赤 首肥厚 手荒痛 夜痒 足痒 水羊羹 キッシュ 豆乳LGG 鳩麦青汁 ガゴメ漬 除湿23℃
19 S	☀️ 19 28 66	越3慈2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	○	49	× △ △	—	シ	頭痒顔薄赤荒痛汁 目周腫涙 胸腕背肩赤 首肥厚 手荒痛 夜痒 足痒 水羊羹 豆乳LGG@ケーキ ガゴメ漬 除湿 犬洗
20 M	☀️ 19 29 66	竜1越3慈1桂1経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	○	48	× △ △	—	シ	頭痒顔薄赤荒 目周腫涙 胸腕背肩赤 首肥厚 手荒痛 夜痒 足痒 豆乳LGG@ケーキ 鳩麦青汁ガゴメ漬 除湿
夏日 21 T	☀️☂️ 21 32 48	竜1越3慈1桂2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 腫 汁	バ	血	47	× △ ㄱ	—	シ	頭痒顔薄赤荒痛血 目周腫涙 胸腕背肩赤腫 首肥厚痛切手 手荒痛 夜痒 足痒 ガゴメ漬 除湿25℃
夏日 22 W	☀️☂️ 22 31 46	越3慈2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 腫 汁	バ	血	47	× △ ㄱ	—	シ	頭痒顔薄赤荒痛血 目周腫涙 胸腕背肩赤腫 首肥厚痛切手 手荒痛血 夜痒 足痒 ミルキー キッシュ ガゴメ漬 緑豆鳩麦飯 @豆乳 除湿
夏日 23 T	☂️☂️ 22 33 90	越3慈2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 腫 汁	バ	血	48	△ △ △	指圧Ⓜ5	シ	頭痒顔薄赤荒痛血 目周腫涙 胸腕背肩多赤腫 首肥厚痛切手 手荒痛血 肥厚 足痒 ミスト ガゴメ漬 緑豆鳩麦飯 除湿 川越Ⓜ36度1h半身
夏日 24 F	☀️☂️ 23 39 60	竜1越3慈1桂2経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 腫 汁	バ	◎	48	△ △ △	—	—	頭痒顔薄赤荒 目周腫涙 胸腕背肩赤腫痛痒強 首肥厚痛切手 手荒痛 足痒 みぞれパー 緑豆鳩麦飯 もぎく 除湿28℃
25 S	☀️☂️ 19 26 70	竜1越3白1慈1経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	◎	48	△ △ △	—	—	頭痒顔薄赤荒 目周腫少 胸腕背肩赤痒 首肥厚 手荒 足痒 ぎゅっとパイン もぎく コラーゲン杏仁豆腐 除湿24℃ 犬洗
26 S	☀️☂️ 19 23 80	越3慈2桂1経3	頭 顔首 指 甲 首 脇 腕 肘 肩 胸 腹 背 腰 尻 股 痔 腿 膝 臍 首	頭痒痛 赤傷 一 汁	バ	◎	48	△ × #	—	—	頭痒顔薄赤荒 目周腫少 胸腕背肩赤痒 首肥厚 手荒 足痒 ぎゅっと白桃 蜜柑ケーキ コラーゲン杏仁豆腐 緑豆鳩麦飯 除湿23℃

■生理 ■花粉 ■乾燥

■抗アレルギー薬(アレ1レミ)

■犬散歩2km40分

■サイクリングkm

■ウォーキングkm

■コアラスム

■整体

■風呂

■シャワー

■温泉

■チャンボン

■パン

■GS:グリーンスムージー

■LGG:タカナン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)6包使用(102包残) →下半身熱痒解消 臭ベタ汗 乾燥
 - 煎じ薬α(葱苡仁20 石膏60 紫根10 竜骨10 蒲公英10 牡蠣10)(残あり)
 - 涼血清營顆粒(山梔子0.75 大黃2 黄ごん3 牡丹皮3 赤芍2 地黄3)(なし)
 - 越婢加朮湯(石膏8 生姜1 蒼朮4 麻黄6 大棗3 甘草2)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42包使用(20包残)★
 - 白虎加人参湯(石膏15 硬米8 知母5 人参1.5 甘草2)1包使用(48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 大黃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)(なし)★→尿量増むくみ解消 乾燥
 - 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)(45包残) →イライラ抑制
 - 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)18包使用(6包残)★
 - 桂枝加竜骨牡蠣湯(竜骨3 芍薬4 大棗4 桂皮4 生姜1.5 甘草2 牡蠣3)9包使用(5包残)★→鬱思考抑制 安眠
 - 当帰飲子(芍薬3 地黄4 荆芥1.5 防风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
 - 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)40包使用(12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本残)
 - ブレドニン軟膏(2本半残)
 - リドメックスコーワ軟膏0.3%III 1g使用(2本半10g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 1g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:プロベト1(50g残)
 - マイザー軟膏IV1:プロベト1 1g使用(49g+1本5g残)
 - トプシム軟膏IV1:プロベト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4本100g使用(14本350g残)
 - ヒルドイドローション(なし)
 - ビーソフテンローション2本100g使用(6本300ml残)
 - プロベト50g使用(150g残)
 - 太乙膏(大黃1 芍薬1 玄参1 当帰1 地黄1 桂皮1 白芷1 胡麻油 蜜蝋)
 - 紫根油(紫根 胡麻油)

- 内服薬残量**
- ベンタサ500(2錠2回 46錠使用 12錠3日分残★) ビオフェルミン(3錠2回 72錠使用3錠1日分残★) アレロック(24錠使用10錠残★) レミカット(22錠使用16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.V.Bミックス(V.B1 40mg、V.B2 30mg、V.B6 30mg、V.B12 20μg)、DHC珊瑚C(3粒300mg)、カルピスL92乳酸菌アレルギー
 - 夜 Thompson.V.B12(1000μg)、Nature's Way.V.A(10000IU=3000μg)、Swansonピオチン(2粒10mg)、DHCEPA(3粒318mg)、DHC亜鉛(15mg)、ロッチコラーゲン10000mg+ビタミンC100mg
- 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:プロベト ファンデーション、チーク:未使用 日焼け止め:未使用

アレルギー検査

卵アレルギーの場合、出現する部位は乳児では頬から顎、耳の穴や耳全体、幼児期以降は手の甲、指などの部位にかたまつて出現したり、肘や膝のくびれに出現することもある。肩や臀部、大腿部といった部位にも湿疹は出現する。

卵アレルギーの特徴的な湿疹として貨幣状湿疹やストロフルスがあり、春先から夏にかけて多く出現する発疹である。

スギ・ヒノキの花粉症の人は、フレッシュトマトに注意。交差抗原性・アレルギーの原因となる物質が共通して含まれている。加熱処理で失活するため加工品では症状が出ない。

甘味対策→糖質0菓子

Okcal甘味料使用(③エリスリトール)、フルーツ使用(①林檎 ②蜜柑 ③檸檬 ④苺 ⑤バナナ ⑥キウイ ⑦パイナップル ⑧マンゴー ⑨柿 ⑩梨 ⑪桃 ⑫柚子 ⑬ブルーベリー ⑭ブルー ⑮アボカド ⑯オレンジ)、★オリゴ糖or甜菜糖、●オリブ油orオレインリッチ

※コラーゲンが糖化されてしまうと全身が茶色になり血管や皮膚が弱くなる。→ロッチ コラーゲン10000+ビタミンC摂取、プラセンタ摂取

※最終糖化生産物(AGEs)が出ると、体はAGEsを異物だと認識し分解しようとして分解酵素を多く出す。この分解酵素が、コラーゲンやエラスチンを作っている神経芽細胞やエラスチンなどを分解する。→皮膚再生不完全。バリア機能がなくなる。

プラセンタ、FGF

その上に、プラセンタは神経の異常興奮を抑えて、「かゆみ」を感じ難くする。

繊維芽細胞は、真皮内にあり、コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸をつくりだす細胞。コラーゲンを繊維束にし、真皮構造を形成する役目をもつ。紫外線や老化で規則性をもった繊維を生成できなくなる。少しずつコラーゲンをつくる一方で、少しずつコラーゲンを分解する。

繊維芽細胞によるコラーゲン線維の合成と分解はコントロールされていて、合成と分解のバランスがとれているが、分解が合成を上回ればシワ、たるみ、肌老化が進行し、逆に合成が分解を上回れば、シワ、たるみ、肌老化の進行を抑えることになる。

正常な大人の場合、合成量と分解量は同じでコラーゲンの総量は変わらず、ただ入れ替わりだけがおこる。繊維芽細胞の増殖のしすぎは弾力性のない細い血管が産生されたり、コラーゲン異常増殖で皮膚が盛り上がった(ケロイド)する。