

2010'	気温湿度	漢方薬	外用薬(ブクキトママ)	症状	舌	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、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
9	2 T	* 24 36 50	白1六1 慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 51	△ △ △	散 〇	シ	肩多少減 額口周ガサ エア29度50%→乾燥痛熱い痒強 半生ロール 完熟マンゴアアイスバー マックレモチキバーガー
	3 F	* 24 36 50	白3六3 慈2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 51	△ △ △	散 散	シ	肩多少減 額口周ガサ エア28度50%→乾燥痛熱い痒強 半生ロール バインアイス ㊟
	4 S	* 26 36 50	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 51	△ △ △	散 散	シ	肩減表皮 額口周ガサ エア28度50%→乾燥痛熱い痒強 半生ロール 完熟マンゴアアイスバー ガリガリ君ソーダ
	5 S	* 24 36 50	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG 扇28~33度65~56%→乾燥痛なし熱くない ㊟ ラムネアイス スカイアイス ソーダバー
	6 M	* 26 36 56	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 51	△ △ △	散 散	シ	LGG 川越温泉 ㊟ 炭酸泉37度→肥厚落ヒリ am扇32度65%pmエア29度56% ラムネアイス メロンパンアイス
	7 T	* 25 37 56	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG am扇28~32度65%pmエア29度56% メロン㊟ かりんと饅頭 アイスクリン 歯科右上5インレー接着 ㊟
	8 W	→ 23 29 76	白1六1 慈2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG 扇27度76% メロン㊟ ホームランアイス 白熊バー 額顔首肩胸肩多痛 ㊟
	9 T	* 23 31 55	慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG 額顔首肩胸肩→川越温泉 ㊟ 炭酸泉36.5度㊟→肥厚落 扇29度55% メロンアイス レモン牛乳アイス ポテコ ㊟
	10 F	* 21 32 56	慈3当1 葛1	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG 肩減少 明方寒気 29度56% ミスト ソーダバー 集中力低下と手荒れ→制作意欲湧かず生甲斐ない鬱 ㊟
♀	11 S	* 22 31 50	白3六3 抑1	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG 肩減少 朝夕も熱いイラ痒強 扇30度70%15-18時エア29度50% ミスト ㊟
♀	12 S	* 25 32 50	白3六3 抑1	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 肩減少 朝夕も熱いイラ痒強顔赤腫 扇30度70%14-18時エア29度50% ミスト ソーダバー 白熊バー ㊟
♀	13 M	* 22 34 50	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 長崎青みかん↓ 肩減少 扇30度70%14-18時エア29度50% ソーダバー 白熊バー ひよこ ㊟
♀	14 T	* 22 31 56	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 29度55%→乾燥痛痒肩多 川越温泉 ㊟ 塩化物炭酸泉36.5度 ひよこ ソーダバー 歯科左上前麻酔削型取
♀	15 W	→ 17 26 56	白1六1 当2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 塊 48	△ △ △	散 散	シ	LGG 27度55% 脇腹にきびSB ひよこ 鶴の子 白熊バー ㊟
♀	16 T	→ 19 21 70	慈3当2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 48	△ △ △	散 散	シ	LGG 24度70% 脇腹にきびSB 額赤背腕胸肩痛痒肩多違和感1日中不快 セロサイダー はま寿司
	17 F	* 16 30 70	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 24度70% 脇腹にきびSB 顔赤腫肩多 不快感減 団子 クリーム㊟ タイカレー
	18 S	* 20 29 70	白1六1 慈2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 48	△ △ △	散 散	シ	LGG 29度70%エア2h 脇腹にきびSB 背中肩腰尻腿裏乾燥→cマットoff 団子 メロン㊟ タイカレー ㊟
	19 S	* 20 31 70	白1六1 慈2	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 29度70%エア2h 脇腹にきびSB 肩少ないが痒→cマットoff 白熊バー タイカレー 眼痒鼻ムズ
	20 M	→ 21 28 70	慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 26度70% 脇腹にきびSB 肩少ないが痒→cマットoff クッキーアイス アイスの実 幸楽苑味噌ラーメン
	21 T	* 21 33 70	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	-	LGG 29度70%エア2h 脇腹にきびSB 背中痒強熱→cマット4h タイカレー アイスの実 ごくらーめん 歯科左上前接着
	22 W	* 23 34 70	白3六3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	LGG 29度70%エア4h 脇腹にきびSB cマット4h アイスの実 団子 たいやき クレープ つけ麺 鼻ムズ
	23 T	→ 18 21 70	慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	LGG 22度70% 脇腹にきびSB cマットoff アイスの実 団子 たいやき 鼻ムズ リンガーハット㊟
	24 F	→ 16 21 65	慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	21度65% 脇腹にきびSB cマットoff 大勝軒つけ麺 ビスケット 鼻ムズ ローラー鍼↓ 青みかん蜂蜜↓
	25 S	* 13 24 65	慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 50	△ △ △	散 散	シ	21度65% 脇腹にきびSB cマットoff 大勝軒つけ麺 団子 たいやき メロンソーダ 鼻ムズ
	26 S	* 11 24 45	慈3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	25度45%→乾燥痛痒肩多 脇腹にきび薄 cマットoff 川越温泉 ㊟ 塩化物炭酸泉36.5度1.5h メロンソーダ ㊟
	27 M	→ 14 17 65	慈2当1	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 49	△ △ △	散 散	シ	22度65% 脇腹にきび薄 cマットoff メロンソーダ→顔赤腫ガサ眉 タイカレー素麺
	28 T	→ 15 22 73	慈2当1	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 赤 一 腫	歯 〇 48	△ △ △	散 散	シ	23度73% cマットoff メロンソーダ→顔赤腫 野菜プッフェ ソフトクリーム 歯科左上4削型取仮詰レジン少→顔赤
	29 W	* 18 25 48	当3	頭 顔首 指 甲首 脇腕肘 肩 胸腹背腰尻 股 脚 腿 膝 髌 首	肩 痒 痛 一 一 一 一	歯 〇 48	△ △ △	散 散	シ	23度48%→乾燥痛痒肩多 cマットoff 口上顎ガサ 全身薄く赤腫 長崎青みかん蜂蜜↓ ㊟

生理 花粉 乾燥 0 6 3 15 6 11 1 3 0 4 5 1 4 3 2 3 0 3 4 1 0 歩2km40分 ㊟:サイクリングkm ㊟:ウォーキングkm ㊟:コアリズム ㊟:整体 ㊟:風呂 シ:シャワー ㊟:温泉 ㊟:チャンポン ㊟:バター使用バン 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)(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)
涼血清營顆粒(山梔子0.75 大黄2 黄ごん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)17日間38包(12包残)★
● 六味丸(地黄5 牡丹皮3 沢瀉3 茯苓3 山薬3 山薬黄3)17日間38包(12包残)★
● 乙字湯(柴胡5 黄ごん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)
百濁露(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)2日間2包(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)15日間39包(77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 しつ梨子3 甘草1.5)6日間10包(33包残)
● 葛根湯(葛根4 芍薬2 麻黄3 大棗3 桂皮2 生姜2 甘草2)1日間1包(残なし)★ | 外用薬使用量
● プロトピック軟膏 2g(1本半残)
● キンダベート軟膏 3g(1本半残)
● 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 5g(32g残) マイザー軟膏1:プロベト4 2g(残なし)
● トプシム軟膏1:プロベト1(25g残)
● プロクトセディル軟膏 1g(3本残)
● ヒルドイドソフト軟膏 150g(3本残)★
ヒルドイドローション(残なし)
● ビーソフテンローション 200g(3本残)★ |
|--|---|

内服薬残量 ベンタサ500(2錠2回 94錠使用30錠残)★ ビオフェルミン(3錠2回 136錠使用残なし)★ アレロック(4錠使用28錠残) レミカット(4錠使用35錠残) エバステル(4錠使用1錠残) セディール(40錠残)
服用中サプリメント 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、DHCアリノン酸、カルピスL92乳酸菌アレクア(4/2~6ヶ月間)
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: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:未使用 ファンデーション、チーク:メイベリン ビュアミネラルフェイスパウダー(SPF19) 日焼け止め:未使用
温泉療法 川越温泉(㊟塩化物炭酸泉 36~37度) 象皮化屑多→じっとして泡を消さないように-30分→上がったら保湿しっかり→全身肥厚落すべし 38度以上では10分が限界で悪化(都内炭酸風呂施設では38度以上がほとんどなので要注意)
歯科治療 冠インレー接着材:ガラスイオノマーセメント(レジン系の揮発材で悪化するためセメント系を使う) 仮詰め材:GCキャピトンEX(酸化亜鉛、硫酸カルシウム、酢酸ビニル樹脂)、ガラスイオノマー+少量レジン仮詰材