

被験者各位

自覚症状表

お名前 _____

『神秘の健康力』を飲まれる前（0ヵ月目）と飲まれてからの1ヵ月後、2ヵ月後、3ヵ月後に各症状に当てはまる数字をご自分で記入していただき経過を観てください（数字が大きくなれば健康度が増加しています）。できれば血圧値も記入してください（最後の欄）。

	神秘の健康力摂取経過月数			
	0	1	2	3
A. 一般症状 1. これ以上考えられないほど具合が悪い 2. とても具合が悪い 3. かなり悪い状態だ 4. 少し身体の具合が悪い 5. よくも悪くもない 6. かなり具合が良い 7. とても具合が良く健康である				
B. 疲労感 1. 疲労感が強く寝たっきりで何もできない 2. 疲労感が強く身の回りのことしかできない 3. 疲労感はあるが半日ぐらい休養すると良くなる 4. 疲労感はあるが何時間も続くことはない 5. 疲労感はあるが仕事をしているとほぼ忘れている 6. 疲労感はほとんどない 7. 疲労感は全くなく健康である				
C. 食欲 1. 何も食べたくない 2. 食べてみようと思ってもいざとなると食べられない 3. 好きなものだけ選んで少量食べている 4. 与えられた食事は半分ほど食べている 5. 与えられた食事は食べている。残さない 6. 食事の時間が待ち遠しい 7. 食事のほかにも食べている				
D. 不眠 1. 夜眠れないので催眠薬を飲むことが多い 2. 寝つきが悪く眠りも浅くて目が覚めやすい 3. 昼間はウトウト居眠りをするが夜になると充分眠れない 4. 寝つきは良いが小さな物音や人声で目が覚めやすい 5. 寝つけないと思うことがあってもそのままにしているといつのまにか眠っている 6. 軽く何かをした後は良く眠れる 7. 快く眠っていると思う				

<p>E. 手足の冷え（今の状態を冬季に当てはめてください）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手足が冷えて夜小用に起きるので電気毛布やあんかを 入れないとよく眠れない 2. 手足が冷えるが夜具に電気毛布やあんかを入れるほどではない 3. 日当たりや暖房、こたつ、ストーブのあるところを離れにくい ほうである 4. 暖房をそれほど気にしないが厚着をしている 5. 手足が冷えると思って身体を少し動かすと暖かくなってくる 6. 手足の冷えなど気にならない 7. 身体がポカポカして手足も暖かい 				
<p>F. 虚弱体質</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 病気がちでよく病気（以下すべて風邪なども含む）をする 2. 病気をすると寝込むことが多い 3. 季節の変わり目に病気にかかることが多い 4. 病気はするが、寝込むことは少ない 5. 病気はするが、寝込むことはほとんどない 6. 病気はするが、日常生活にはそれほど支障はない 7. 病気はするが、日常生活には全く支障はない 				
<p>G. 気の充実</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全ての事についてやる気がない 2. 好きなことはやるが、その他はやる気がない 3. 好きなこと以外はいやいやながらやる 4. 好きなこと以外でも仕方ないのでやる 5. 好きなこと以外でもやる気は少しある 6. あらゆることにやる気はある 7. あらゆることにやる気まんまんである 				
<p>H. 腰痛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腰が重く痛みを感じるので起きる気がしない。寝ていたい 2. 腰が重く痛みを感じるが、身の回りのことは一人でできる 3. ときおり腰に痛みを感じるが、軽い仕事をするにはさしつかえない 4. 腰が重く鈍い痛みを覚えることがあるが、揉んでやると良くなる 5. 腰が重く鈍い痛みを感じるが、何かに熱中していると忘れていく 6. 腰に鈍い痛みを感じるがあるが、放っておいて自然になおっ ていくことがある 7. 腰の痛みを全く感じない 				
<p>I. 肩こり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 肩、首筋がひどくこり、吐き気、目まいがし、身体を動かせない 2. 肩、首筋がこりマッサージをすれば一時良くなり、身の回りの ことは自分でやれる 3. 肩、首筋がこり苦痛だが無理すれば仕事がやれる 3. 肩、首筋がこり気になるが、物事に集中していると忘れていく ことが多い 5. 肩、首筋がこるが、さほどでないのでいつもそのまま放っておく 6. 軽く肩、首筋がこるが放っておいても自然になおる 7. 肩、首筋がこることはなくいつも身体が軽い 				

<p>J. 頭痛・頭重</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭が割れるように痛く何もできず、たえず鎮痛剤を服用している 2. 一日中頭痛がしてせいぜい身の回りのことしかできない 3. たえず頭痛がして身の回りのことはできるが仕事は休みがちである 4. 一日のうち軽い頭痛がしたり頭が重いので仕事の能率があがらない 5. 一日のうち軽い頭痛や頭が重かったりするが仕事は普通にやれる 6. 一日のうち頭痛や頭の重いことはほとんどない 7. 頭痛や頭が重いということがなく、一日中爽快である 				
<p>K. 胃痛</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. いつも胃が重苦しく時に痛むことがあり、胃の薬を飲むことがある 2. 胃が重く痛みを感じることもあるが、静かにして我慢している 3. 胃が重く痛みを感じることも時々あるが、我慢するほどでない 4. 時に痛みが気になるが、何かに熱中していると忘れてしまっている 5. 時に胃の痛みを覚えるが、放っておいて自然になおる 6. 胃の痛みはほとんど感じたことはない 7. 胃が全く気にならない 				
<p>L. 腹部膨満感</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腹がはって息ができないほどである 2. 腹がはって胃がおしあげられるようで、ゲップがでる 3. ガスが腹に充満しグルグル音がして重苦しい 4. ガスが腹に溜まって不快である 5. 腹がはって不快だがガスがよく出る 6. 腹ははらないがよくガスがでる 7. 腹の具合はよく爽快である 				
<p>M. 目まい</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 少しでも身体を動かすと目まいがするので一日中寝たっきりでいる 2. 座っていても目まいがするので横になっていることが多い 3. 立っていると目まいがして身体がふらつくので身体を休めながら身の回りのことや仕事がやれる 4. 度々目まいがして苦しいが無理をすれば仕事がやれる 5. 歩いている時や仕事中度々目まいを感じるが特に気にかけていない 6. 目まいはほとんど感じない 7. 激しい運動や仕事をしても目まいを感じない 				
<p>N. 立ちくらみ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 立ち上がったとき身体を動かすと目がくらみ立つことができない 2. 急に立ち上がると目がくらみ転ぶことがある 3. 急に立ち上がると目がくらみしばらく横になっていないとなおらない 4. 急に立ち上がると一瞬目がくらみ身近なものによりかかったり、しゃがみこんで10分以上するとよくなる 5. 急に立ち上がると一瞬目がくらみ身近なものによりかかったり、しゃがみこんでいるとまもなくよくなる 6. 急に立ち上がると一瞬目がくらむがすぐ正常になる 7. 急に立ち上がったとき重いものを急に持っても別に異常はない 				

<p>O. 心悸亢進</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身体を一寸でも動かすと心臓がドキドキするので寝たきりである 2. 身体を少し動かしただけで心臓がドキドキする 3. 人と話したり、興奮や緊張しただけで心臓がドキドキする 4. 散歩や仕事中に心臓がドキドキする 5. 散歩や仕事中に心臓がドキドキすることがあるがしばらくすると治まる 6. 軽いスポーツや階段を上ったりすると、心臓がドキドキするが中止し身体を休めるとともに治まる 7. 激しい運動をすると心臓がドキドキするが、運動をやめると自然に治まる 				
<p>P. いきぎれ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身体をちょっとでも動かすといきぎれがするので寝たきりである 2. 身体を少し動かすといきぎれがする 3. 人と話したり、興奮しただけでいきぎれがする 4. 散歩や普通の仕事をするだけでいきぎれがする 5. 散歩や普通の仕事をするだけで少しいきぎれがする 6. 軽いスポーツや階段を上ったりするといきぎれがするが中止し身体を休めるとともに治まる 7. 激しい運動をするといきぎれがするが運動をやめると自然に治まる 				
<p>Q. 耳鳴り</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. いつも耳鳴りがして人声がよく聞き取れない 2. 時折耳鳴りがして人声聞き取れないときがある 3. 時折耳鳴りはするが人声は充分ではないが聞き取れる 4. 時折耳鳴りはするが人声は聞き取れる 5. 時折耳鳴りはするが、何かに熱中していると忘れてしまっている 6. 耳鳴りはあまりしない 7. 耳鳴りは全然しない 				
<p>R. 発汗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. どんなに激しく運動しても汗をかくことがほとんどない 2. 普通の人よりもかなり汗をかかないほうである 3. 普通の人よりも汗をかかないほうである 4. 汗のかき方は普通だと思う 5. 少し汗かきである 6. かなり汗かきのほうである 7. ちょっとした仕事をしても汗がたくさんでてしまう 				
<p>S. 筋肉または関節のこわばり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 筋肉や関節がひどくこわばり、身体を動かすことができない 2. 筋肉や関節がこわばり苦痛だが、かなり無理をすれば仕事はやれる 3. 筋肉や関節がこわばりやや苦痛だが、やや無理すれば仕事はやれる 4. 筋肉や関節がこわばり、気になるが、物事に熱中していると忘れる 5. 筋肉や関節が時々こわばるが、あまり気にならない 6. 筋肉や関節が時々こわばるが、全く気にならない 7. 筋肉や関節がこわばることなく、いつも身体が軽い 				
<p>合 計</p>				
<p>血 圧 値 (最高血圧/最低血圧 例 150/95)</p>				