

影響することについて

この項目は最も重要です。急がず注意深くそれぞれについての影響をご記入ください。

例：日光という項目で、日光に晒されるときに頭痛があるなら、頭痛、日光で悪化と書いてください。

要因 要素/場所（環境/状態/変化/対応と応答）

場所/アトピー症状/それ以外の変化/どうした/○×△（らく、悪化、変わらない）

例) 歩いて汗を掻くと、足が痒くなる/足が固い、熱い、掻くと傷になる/掻く/△

暑さ

寒さ

雨

曇り

季節の変わり目

台風

覆う（布団など）

お風呂

日光

暖房

クーラー、扇風機

冷たい水を浴びる

バス、車、電車などの乗り物

横になる

頭を低くして横になる

左側を下にして横になる

右側を下にして横になる

仰向けになる

うつ伏せになる

走る

歩く

階段を上がる

階段を降りる

上を向く

下を向く

高いところから見下ろす

動いているものを見る

騒音

突然の音

音楽

匂い

明かり

埃

煙

触れられること

押されること

きつい/ゆるい服

高いところ

狭い場所

外気

隙間風

便秘の時

排尿前

排尿中

排尿後

生理前

生理中

生理後

発汗後

絶食時

食後

飲酒

性交後

マッサージ

就寝前

就寝中

就寝後

昼寝後

睡眠が足りない時

排便前

排便中

排便後

咳

くしゃみ

笑う

話す

読む

書く

前に屈む

大切な約束の前

試験前

怒る時

心配した時

悲しい時

同情する時

人混み

閉ざされた部屋

病気について考える時

満月

新月

朝

昼

夕方

夜

入浴時

噛む時

鼻をかむ

一人の時

人がたくさんいる時

肉体労働

げっぷ

おなら

散髪後

髪をとかす

歯磨き

月光

口を開ける
喫煙
腕でぶら下がる
腕をあげる
海辺
髭剃り
ストレッチ
飲み込む
人の話を聞く
嘔吐
揺れる
目を動かす
目を開ける
目を閉じる
足が濡れる
食べすぎる
水の中で動く
その他