

東洋医学では「心と身体は表裏一体」と考えます。

実際に心の不調やストレスが自律神経を乱し、身体に痛みや不調として表れます。

あなたの**メノ・チェック**（自律神経の乱れ）で、当てはまるものにレを入れて下さい。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 首肩こりあり | <input type="checkbox"/> 顔がほてりやすい、のぼせやすい |
| <input type="checkbox"/> 頭が重い、頭痛持ち | <input type="checkbox"/> 時々目まいがする |
| <input type="checkbox"/> 時々耳鳴りがする | <input type="checkbox"/> スマホは毎日3時間以上見てしまう |
| <input type="checkbox"/> イライラしやすい | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> ドライアイ・疲れ目 | <input type="checkbox"/> 物事への興味や好奇心が無くなった |
| <input type="checkbox"/> 朝起きられない | <input type="checkbox"/> 会社・学校に行きたくない |
| <input type="checkbox"/> のどが詰まった感じ | <input type="checkbox"/> 息苦しい、呼吸が浅い、過呼吸気味 |
| <input type="checkbox"/> 几帳面な性格 | <input type="checkbox"/> 顔・手のひらだけ汗をかく |
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じる | <input type="checkbox"/> 時間に追われて、ゆとりがない |
| <input type="checkbox"/> 正義感・責任感が強い | <input type="checkbox"/> パソコンを使った仕事中心 |
| <input type="checkbox"/> うつだと思ふ | <input type="checkbox"/> 身体がだるくて、疲れが取れない |
| <input type="checkbox"/> 下痢や便秘を繰り返す | <input type="checkbox"/> 怒りの感情を溜め込んでしまう |
| <input type="checkbox"/> 動悸や不整脈あり | <input type="checkbox"/> 食道・胃に問題あり |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい | <input type="checkbox"/> 気分の浮き沈みが激しい |
| <input type="checkbox"/> 最近笑っていない | <input type="checkbox"/> 人が怖い・緊張しやすい |
| <input type="checkbox"/> 寝付けない・眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 手足が冬以外にも冷える |
| <input type="checkbox"/> トイレが近い・頻尿 | <input type="checkbox"/> 背中中の張り・凝り・痛み |
| <input type="checkbox"/> 慢性的に腰痛あり | <input type="checkbox"/> 身体のおちこちが痛い |
| <input type="checkbox"/> 胸が苦しくなる時がある | <input type="checkbox"/> 猫背・ストレートネックを指摘された |
| <input type="checkbox"/> ずっと座ってられない。同じ姿勢を保てない | |
| <input type="checkbox"/> 生理不順・生理痛など婦人科の悩みあり | |
| <input type="checkbox"/> 午前中は調子悪いが、午後・夕方から立ち直る | |
| <input type="checkbox"/> 急に身体が熱くなったり、冷えたりと1日の変動が大きい | |
| <input type="checkbox"/> わけもなく不安になる | |
| <input type="checkbox"/> 精神科・心療内科に行ったことがある | |

年 月 日 計 個

9個で問題あり。12個以上はメノ・セラピーが必要です。

辛い患部だけを治療するよりも、先に自律神経を整えた方が楽になり、効果が上がります。