

「泉州統合クリニック」

オンライン診療マイカルテ

受診病院名：

氏名：

担当医師 中田 英之

養生のキホン

食 事

パンよりお米...小麦を避けて和食良し

甘い物 (砂糖)、果物、乳製品 (ヨーグルトを含む) の摂取を控える

※調味料の砂糖、豆乳はOK

温かい物を飲もう！ 冷たい飲料は控える

白湯◎、ほうじ茶○、紅茶○、烏龍茶○、麦茶×

コーヒー 飲むなら午前中に、1日2杯まで

酒 基本は食前酒の量を超えないこと

運 動

ぞうきんがけ15分...足腰鍛えて土台成る

朝昼晩に深呼吸

(吸うより吐く息を倍長く、吐く息は溜息のようにハァーと吐く)

生 活

お腹が弱い人は腰を温めよう！

寝るのは22時、早起きはOK！今日の仕事は明日にしよう！

入 浴

STEP 1

足湯15分



入浴前に着衣のまま足湯 (42度～43度) をして体を中から温める

STEP 2

入浴



その後入浴し体を外から温める (サッと浸かる程度、足湯だけでもOK)

STEP 3

毛穴を閉じて
湯冷め防止



入浴後は足首に水をかけて出る (風呂桶一杯をサッとひとかけ)

中田式三段階入浴法

参考ビデオ 『あまくない砂糖の話』 監督・主演：デイモン・ガモー

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【受診日】

【診療記録】

【お薬手帳シール】

【養生ヨカ】

OV °C

5 4 3 2 1 30 9 8 7 6 5 4 3 2 1 20 9 8 7 6 5 4 3 2 1 10 36.0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

°C OV

5 4 3 2 1 30 9 8 7 6 5 4 3 2 1 20 9 8 7 6 5 4 3 2 1 10 36.0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

月経周期

記号

備考

月経周期

記号

備考

記号： 月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの+



記号： 月経× 排卵痛△ 不正出血▲ 性交○ おりもの+

月経周期	月経周期
記号	記号
備考	備考