

## 副腎疲労症候群 症状表

現在の症状を10点満点でつけてください。(症状が強い 10点 ~ 症状がない 0点)

名前:

症状	/	/	/	/	/	/	/
とにかく疲れている							
気分の落ち込みがある							
自殺したい時がある							
眠れない							
朝、起きられない							
関節痛、筋肉痛、肩こりがある							
立ちくらみがする							
性欲が格段に落ちた							
低血圧である							
1日3杯以上コーヒーを飲む							
食事を抜くと気分が悪くなる							
冬でなくても手足が冷たい							
わけもなく怒りっぽくなる							
低体温である(36度以下)							
耳鳴りがする							
すぐに息切れがする							
集中力がない							
記憶障害、頭に霧がかかっている							
動悸がする							
強いかゆみがある							
口の中が金属の味がする							
神経過敏、神経質である							
体のかゆみがある							
甘いものを食べずにはいられない							
月経が不安定、月経が強い							
胸焼け、胃のもたつき							
胃もたれ							
食欲不振							
胃痛							
腹部の膨満感							
便の形が不安定							
下痢気味							
便秘気味							
便のにおいが強い							
下腹部痛がある							
合計							