

自律神経失調症の症状チェックリスト

記載日	お名前	年齢	歳	性別
頭	頭痛、頭重感 脱毛	筋肉・関節	肩こり 脱力感 筋肉痛、関節痛	
目	目の疲れ、目の乾き、目の違和感 まぶしい	血管	立ちくらみ 高血圧 冷え	
耳	耳鳴、耳の違和感 めまい	膀胱	頻尿 排尿困難 残尿感	
口	口の乾き、口の違和感	生殖器	勃起障害、射精障害 生理不順	
のど	ヒステリー球（喉の違和感） 飲み込みづらい 話しづらい	全身	微熱、倦怠感、疲労感 食欲不振 ほてり、ふらつき	
心臓	動悸、胸部圧迫感 胸痛	精神	落込み、不安 不眠 イライラ、情緒不安定 気力低下、集中力低下	
肺	息苦しい、息がつまる			
胃腸	吐き気 下痢、便秘 腹痛、胃の不快感 お腹の張り、ガスがたまる			
手足	痛み、しびれ ふるえ 冷え			
皮膚	多汗 かゆみ、痛み			