

## 消化管（口腔・胃腸含む）健康チェック表

下記の項目は口腔や胃腸の健康と関係します。口腔も胃腸も身体にとって非常に大事な免疫機構として働いています。全身の健康を保つためには口腔ならびに胃腸を含む消化管が健康であることが必須です。

### 口腔チェック \*心当たりがある項目に✓をおつけください。

- 口臭が気になる
- 朝起きると口の中がネバネバしていることがある
- 口内炎ができやすい
- 歯を磨くと出血することがある
- 現在、歯周病を患っている。または歯周病が気になる
- 知覚過敏である
- 口の中に不快な味が残る
- 歯磨きはしているが、歯間ブラシやデンタルフロスを使用しない
- 虫歯になりやすい
- タバコを吸う
- 歯石がつきやすい

### 胃腸チェック

- 食後に胃がもたれたり、膨満感があったりする
- 食後過剰にげっぷがでる
- 少量食べただけで満腹になる
- 食後に腹痛あるいは胃の灼熱感を感じる
- 制酸剤・抗生物質あるいは鎮痛剤を服用している
- 食後2～4時間後に膨満感を感じる
- 便が臭くて気になる
- 頻繁に下痢（水様便）をする
- だいたい便秘をしている
- 便秘と下痢を繰り返している

### 消化管と関係ある疾患と症状

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 感染症（ピロリ菌感染等）   | <input type="checkbox"/> 精神疾患（うつ等）            |
| <input type="checkbox"/> 過敏性腸症候群（IBS）   | <input type="checkbox"/> アレルギー性疾患（アトピー性皮膚炎など） |
| <input type="checkbox"/> 炎症性腸疾患（IBD）    | <input type="checkbox"/> アスペルガー症候群・自閉症        |
| <input type="checkbox"/> 肝疾患            | <input type="checkbox"/> 脂質代謝異常               |
| <input type="checkbox"/> 慢性疲労症候群        | <input type="checkbox"/> がん                   |
| <input type="checkbox"/> 自己免疫疾患（リウマチなど） | <input type="checkbox"/> 循環器疾患                |