

首の異常度のセルフチェックリスト

- (1) 頭が痛い、頭が重い。
- (2) 首が痛い、首が張る。
- (3) 肩がこる。
- (4) イライラして焦燥感がある
- (5) 根気がなく、仕事や勉強を続けられない
- (6) 集中力が低下して、一つのことに集中できない
- (7) 風邪をひきやすい。
- (8) ふらっとする。めまいがある。
- (9) 歩いたり、立っている時なんとなく不安定。
- (10) 吐き気がある。
- (11) 夜、寝つきが悪い。目覚めることが多い。
- (12) 血圧が不安定である。
- (13) 暖かい所、または寒い所に長くいられない。
- (14) 汗が出やすい。
- (15) 静かにしているのに心臓がドキドキする。
- (16) 目が見えにくい。像がぼやける。
- (17) 目が疲れやすい。または痛い。
- (18) まぶしい。または、目を開けてもられない。
- (19) 目が乾燥する。または、涙が出過ぎる。
- (20) つばが出やすい。または、つばが出ない。
- (21) 微熱が出る（37度台、時に38度台も）。
- (22) 下痢をしやすい。または、便秘・腹部症状がある（腹痛など胃腸症状）。
- (23) すぐ横になりたくなる。
- (24) 疲れやすい（全身倦怠）。
- (25) 天気の悪い日か、その前日、調子が悪い。
- (26) 頭がのぼせる。手足が冷たい。しびれる。
- (27) 胸部が痛い。胸部圧迫感がある。胸がしびれる。
- (28) 何もする気が起きない。意欲がない
- (29) 気分が落ち込む。気が滅入りそうだ
- (30) わけもなく不安だ