

# セルフメディケーション実践編①

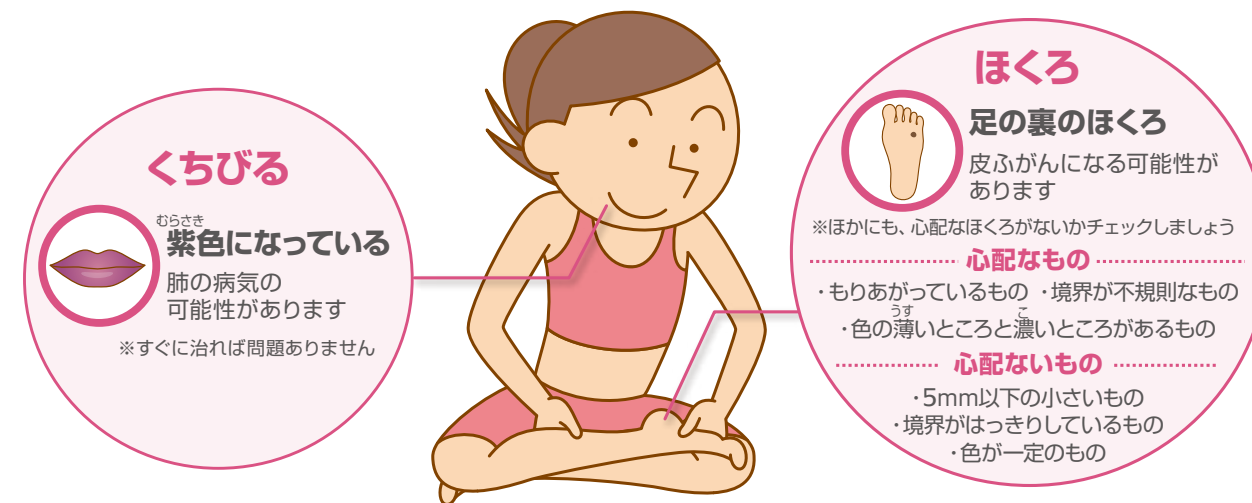
## 自分の身体の状態を知る



健康なときの自分の身体の状態を知っていないと、身体の異常を知らせる小さなサインを見逃してしまうかもしれません。ここでは自分の身体についてどのくらい知っているか確認しましょう！

病院の医師も、初めての患者さんには「どこの調子が悪いのか」だけではなく、「いつもとどう違うのか」を問いかけます。例えば37度の熱が出たとしても、ふだんの平熱が36.5度か35.5度かによって、意味合いが違う可能性があるからです。

そこで、ふだんの自分をどれくらい知っているか、また何がどのように違うと、どんな病気の可能性があるのか、ちょっと見てみましょう！



出典：桐生迪介「じぶんで自宅人間ドック」サンマーク出版 P.34、P.42-P.43

これらは一部の事例です。大切なことは、日ごろから自分の身体に関心をもってチェックしていないと、変化に気づくことができないということです。あなたが健康でいるために頼れるのは、あなた自身なのです。

ふだんの身体の状態を知ることが、いろいろなことを気づかせてくれる

## ? どんなことをチェックしたらいいの？

ふだんの身体の状態について、知っておくと役立つことはいろいろあります。自分の健康を自分でつくるために、自分の病歴や健康なときの状態についてまとめておきましょう。

### 1. 基本的なこと

●生年月日 年 月 日

●血液型 A 型 ・ O 型 ・ B 型 ・ AB 型 / Rh + 型 - 型

### 2. アレルギーについて

薬のアレルギー	食物のアレルギー	その他のアレルギー

### 3. 既往歴(過去にかかった病気やけが)

年月日または年齢	病気またはけが	入院歴	手術
		有 ・ 無	有 ・ 無
		有 ・ 無	有 ・ 無
		有 ・ 無	有 ・ 無

### 4. 身体の測定値

●体温 1回目 朝: °C 夜: °C 2回目 朝: °C 夜: °C

3回目 朝: °C 夜: °C

※朝と夜で体温は変化します(一般的に朝は低め)。1日に2回一定期間測定してみましょう。

血圧計があれば、血圧も測ってみましょう！

