

アレルギー・にきびの症状日記(翠皮フ科・アレルギー科作成)

	症状について 「皮膚、気管支、 目、鼻、喉 胃腸など」	お薬の 塗った 回数	朝食	昼食	夕食	その他の食事	便通	睡眠	月経症状	特記事項
◎月△日	顔が赤い 口周りが特にひどい	正	パン 牛乳 ハウレンソウの バターソテー	カレーライス	牛肉 卵焼き ご飯 ビール	チョコレート	一 硬め	8時間 良好	頭痛	
◎月★日	昨日より顔全体は良い 口周りは変わらず	正	コーヒー	牛丼			なし	7時間 良好	第1日目 出血多い 下腹部痛強い	運動した後に かゆみが 強くなった
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										
月 日										

負担にならない
程度でできるだけ
場所と症状を
具体的に書くとよい
と思います。

正の字で
カウントしましょう。

アレルギーを見つけるときには、できることなら原材料名で記載するとよく分かります。できないときは、食品名や料理名でも構いません。

正の字で
カウントし、
性状も記録
しましょう

時間だけ
なく質も記載
しましょう

関連すると
思われるもの
は記載してくだ
さい。

気になることは
何でも書いてくだ
さい。少しの情報
でも役立つことが
あります。