

自律神経症状・線維筋痛症チェックリスト 改訂版2023

FM(線維筋痛症)を疑う共通症状

氏名 _____ 年齢() _____ チェック日 _____
血圧 / 脈拍 _____ 呼吸数 _____ 体温℃ _____ 痛み VAS _____ /10

①:呼吸器系:1.呼吸苦FM、2.息がつまる、3.浅い呼吸、4.息切れFM、5.息がしにくい、6.いびきFM、7.酸欠感、8.喘鳴・喘息FM、9.ため息、10.過呼吸、11.気管支炎症状、12.咳嗽FM、13.睡眠時無呼吸、14.胸痛FM。

②:循環器系:15.動悸FM、16.頻脈、17.徐脈、18.不整脈(呼吸性・心臓性)、19.胸部圧迫感、20.狭心様症状(胸痛)、21.めまい(不動性)、22.乗り物酔い、23.立ちくらみ、24.失神FM、25.血圧変動(高血圧・低血圧)、26.仰臥性高血圧、27.食餌性(低血圧・狭心症)、28.起立性(低血圧±頻脈・失調症候群・調節障害)、29.レイノー症状FM。

③:消化器系:30.食道つかえ、31.毒症状、32.胸やけFM、33.ゲップ、34.異物感、35.胃不快感、36.食欲低下FM、37.吐き気FM、38.悪心・嘔吐、39.自家中毒症状、40.腹部膨満、41.下腹部症状FM、42.便秘FM、43.下痢FM、44.下痢と便秘の繰り返しFM、45.失便、46.腹満感(ガス・鼓腸・腹鳴)、47.胃腸が弱い、48.消化不良、49.過敏性腸症候群FM、50.胆道ジスキネジー、51.疝痛・腹痛FM、52.停滞遅延、53.肛門括約筋トーマス障害、54.痔核。

④:泌尿・生殖器系:55.頻尿(夜間、神経性)FM、56.排尿痛FM、57.尿意促進、58.尿失禁、59.残尿感FM、60.尿閉、61.夜尿症、62.勃起障害、63.射精障害、64.早朝勃起の減弱、65.生理(痛、不順)FM、66.月経困難症FM、67.更年期障害、68.陰部(かゆみ・痛み)、69.反復性膀胱痛、70.弛緩性膀胱、71.膀胱括約筋の脱力。

⑤:運動器系:72.手足のしびれ、73.冷えFM、74.ほてりFM、75.ふらつき、76.頸肩不快感、77.こり(肩、背中)、78.筋肉痛FM、79.筋力低下、80.筋萎縮、81.関節痛FM、82.関節(だるい・こわばり)FM、83.疲労・脱力・倦怠感FM、84.腰痛、85.膝痛、86.足がつる、87.手足のむくみFM、88.手根管症候群FM、89.錐体外路系徴候(筋固縮、振戦)、90.小脳系徴候、91.パーキンソン症状、92.卒中後遺症。

⑥:頭部・顔面:93.頭痛(血管性・緊張性・しめつけられる)FM、94.顔面痛、95.頭重(後頭部痛)FM、96.片頭痛FM、97.脱毛FM、98.赤面、99.顔面神経麻痺。

⑦:目・視覚系:100.疲れ目、101.涙目、102.かすみ目、103.まぶしいFM、104.ドライアイ(目の乾燥)FM、105.目の奥が痛い、106.眼瞼下垂(開眼しにくい)、107.結膜充血、108.視力低下FM、109.仮性近視、110.複視、111.ホルネル徴候(縮瞳)、112.対光反射消失、113.瞳孔運動機能障害、114.眼球運動

障害、115.色覚(異常・変調)。

⑧: 耳・内耳系・聴覚系: 116.耳鳴・頭鳴FM、117. メニエル徴候(めまい+耳鳴り+難聴)、118.耳の閉塞感、119.浮遊感FM、120.難聴(常時・発作性)FM、121.突発性難聴FM

⑨: 鼻・嗅覚系: 122.鼻汁、123.くしゃみ、124.鼻閉、125.嗅覚低下、126.アレルギー症状FM、127. 鼻炎(花粉症)。

⑩: 口腔・味覚系: 128.口渇、129.唾液の増減、130.口腔の痛み、131.口内炎FM、132.味覚異常FM、133.舌痛、134.顎関節症、135. 歯痛、136.歯ぎしり。

⑪: 咽・喉頭系: 137.扁桃炎、138.かれ声FM、139.圧迫感、140.咽喉頭異常感(いがいが・つまる・圧迫・異物感・痛み)、141. 喉頭麻痺。

⑫: 皮膚系: 142.多汗、143.冷や汗、144.汗が出ない、145.乾燥肌、146.かゆみ、147.慢性蕁麻疹、148.湿疹ができ易い、149.デルモグラフィー(皮膚描画症)、150.高い皮膚温、151.手のしわ減少、152.立毛反応の欠如、153.蒼白、154.手足末端チアノーゼ、155.あかぎれ、156.しもやけ、157.わきが、158.皮膚(痛み・過敏)、159.脱毛FM、160.爪(割れ・はがれ)、161水虫。

⑬: 全身症状: 162. 微熱・発熱FM、163. 寝汗、164. 体重減少FM、165.虚弱体質、166.のぼせ、167.不眠、168.頻回覚醒、169.寝つきが悪い、170.寝起きが悪い、171.日中の眠気、172.ふるえ、173.振せん、174.固縮、175.線維筋痛FM、176.慢性的疲労、177.寝たきり、178.治療による悪化、179.夜間の下肢痙攣、180.寝汗、181.手・足・腰がだるい、182.天気・天候・騒音に影響、183.パニック障害、184.風邪(ひきやすい・治りにくい)、185. 体温調節障害。

⑭: 精神症状: 186.精神的ショック、187. いらいら、188.ストレス状態、189.興味減退、190.集中力減退(やる気がない)、191. 悲嘆、192. 我慢、193.心身症、194.うつ状態、195.不安感、196.恐怖心、197.易怒、198.チック病、199.記憶力低下。

日本良導絡自律神経学会編 伊藤樹史会長 監修

自律神経症状と関連した経穴

自律神経症状全体:

日月、中府、章門、中脘、扶突、翳風、中極、太陽、関元

冷え:背骨

発汗:労宮、内関、外関

むくみ:欠盆

めまい:風池、中渚

のぼせ:太衝、復溜

慢性疲労:公孫、期門

不眠・安眠:神門、四神聰

だるさ:肺俞、心俞、京門

花粉症:眉衝、印堂

こりと痛み

後頭部痛:女膝、京骨

頭痛・頭重:完骨、陰陵泉

頭痛・眼精疲労:玉沈、懸鐘

肩こり:肩井、氣戸、合谷、天井

首こり:肩井、天柱、太溪、人迎

腰痛:委中、肝俞、志室、衝門、帶脈、臑中

胸痛:天泉、神蔵

背部痛:膏肓

足裏痛:腎俞、湧泉

天気痛

股関節痛:環跳、天宗、風市

膝関節痛:曲泉

指関節痛:マッサージ

心因性

いらいら:陽白

落ち込み:人中、郄門

無気力:足三里、内関

心肺系

動悸・息切れ:太淵、中府

不整脈:小海、心俞、闕陰俞

消化器・泌尿器系

胃もたれ:肝俞、脾俞、隔俞

便秘:支溝

下痢:天枢、関元、脾俞

頻尿:少府、漏谷

生理痛・不順:血海、三陰交、陰包

経絡治療……調整の基本

基本調整としてⅠ型～Ⅴ型がある。

「Ⅰ型」: 肝兪、脾兪、腎兪の経穴を用いる。

肝・胃・脾・腎・副腎を強め、解毒機能や防衛機能を高める目的で用いる。異常経絡の調整を引き締める。初期の治療には必ず使用する。

「Ⅱ型」: Ⅰ型に次の経穴を加える。天柱、肩井、上腕、中腕、下腕、梁門。後頸部や肩の凝り、胃腸の弱い場合に使用する。

「Ⅲ型」: Ⅱ型に次の経穴を加える。百会、膻中、次膠、足三里、氣海。頭をすっきりさせ、気分を安定させる。骨盤腔内の血液循環を安定させ、胃の機能を高める。

「Ⅳ型」: Ⅲ型に次の経穴を加える。大椎、心兪、腹結、復溜。背部の凝りを取り、心臓の機能と腸の機能を高める。

「Ⅴ型」: Ⅳに次の経穴を加える。懸麓、中府、天枢、中極、天宗。全身的な愁訴の改善を狙う。病名が不明であったり、治療方針が立て難い時に用いる。