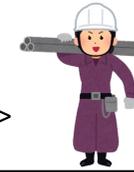


## <<鉄不足 症状チェックシート>>



- (一般)
- |                                                    |                                                          |                                                             |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 耳鳴り                       | <input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみ                       | <input type="checkbox"/> 疲れやすい・だるい                          |
| <input type="checkbox"/> むくみ                       | <input type="checkbox"/> あざがしやすい                         | <input type="checkbox"/> 頭痛・頭重 <input type="checkbox"/> 冷え性 |
| <input type="checkbox"/> 肩こり                       | <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 関節痛 | <input type="checkbox"/> 喉が詰まる感じ                            |
| <input type="checkbox"/> 氷を食べたがる (鉛筆・土・砂 他 の場合もあり) |                                                          |                                                             |
| <input type="checkbox"/> むずむず脚症候群                  | <input type="checkbox"/> 胸や体幹の痛み                         | <input type="checkbox"/> 不妊 <input type="checkbox"/> 月経異常   |
| <input type="checkbox"/> 月経前症候群                    | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい (免疫力低下・細菌感染症)          |                                                             |

- (睡眠)  寝起きが悪い  不眠

- (循環器)  動悸  息切れ (坂道や階段などで)

- (消化器)  食欲不振  下痢や便秘

### (皮膚・爪・髪)

- |                                      |                                      |                                                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 皮膚症状 (湿疹など) | <input type="checkbox"/> 粘膜 (口角、唇、舌) | <input type="checkbox"/> 肌荒れ                                  |
| <input type="checkbox"/> シミ・シワ       | <input type="checkbox"/> 爪変形         | <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい <input type="checkbox"/> 抜け毛 |

- (口腔)  歯茎から出血  歯の知覚過敏

### (精神症状)

- |                                         |                                    |                                                            |
|-----------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 注意力・集中力・学習力の低下 | <input type="checkbox"/> 居眠り       | <input type="checkbox"/> 気が滅入る                             |
| <input type="checkbox"/> うつ             | <input type="checkbox"/> 不安 (パニック) | <input type="checkbox"/> イライラ <input type="checkbox"/> 衝動的 |
| <input type="checkbox"/> 神経過敏           | <input type="checkbox"/> 情緒不安定     |                                                            |

