

生活習慣問診票

妊娠すること…そして、妊娠を維持し出産するためには…

妊娠を語るとき、女性の年齢が焦点となりますが、厳密にいうと卵巣の機能です。

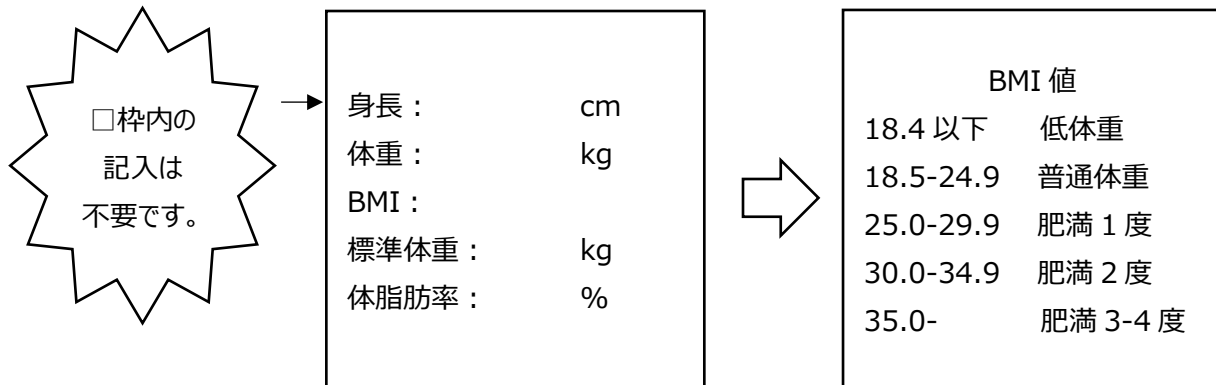
一般的に年齢が若い＝卵巣機能が良いと思いがちですが、実年齢と卵巣の機能には差がある可能性があります。私たちが行っているのは、お二人の精子と卵子をいかに有効に妊娠に導くことができるかを補助しているに過ぎません。

現代の医学では若返ることはできません。自らいかに老化を防ぐかが大きな課題となります。

妊娠・出産・育児や今後の人生を考え、今、ご夫婦共にできることはあると思います…。

体重

- ご自宅に体重計はありますか？ ①はい ②いいえ
- 太り過ぎ、痩せ過ぎを指摘されていますか？ ①はい ②いいえ
- ご自分の体型についてどのように思いますか？ ①太っている ②普通 ③痩せている



運動

- 運動をしていますか？ ①はい ②いいえ

①はいと答えた方にお聞きます。どのくらい、どこで、どのような運動をしていますか？

どのくらい： (日・週・月・年) 回、1回 時間、分

どこで：

どのような：

②いいえと答えた方にお聞きます。理由は？ご自由にお書きください。

今後、生活の中に運動をする時間を作ることができますか？

①はい ②いいえ

どのような形で運動をしたいですか？

①マンツーマン ②グループ ③自己にて

- 過去に運動をしていたことはありますか？

①はい ②いいえ

食事

1. 昨日は3食何を食べましたか？具体的にお書きください。

朝：

昼：

夜： 時頃

間食：無・有（ 時頃 ）

今朝：

2. 食事のバランスを考えて食べていますか？ ①はい ②いいえ
3. 外食が多いですか？ ①はい ②いいえ
4. 間食（お菓子）を毎日食べていますか？ ①はい ②いいえ
5. 冷たい食べ物や飲み物を好んで食べていますか？ ①はい ②いいえ
6. 甘いジュース、炭酸飲料、清涼飲料水をよく飲みますか？ ①はい ②いいえ
7. 摂食障害はありますか？ ①はい（現在・過去） ②いいえ

①はい、と答えた方にお聞きます。 いつから：

睡眠

1. 睡眠時間は平均何時間ですか？

就寝時間： 時、起床時間： 時、平均睡眠時間： 時間

2. 寝つきが悪く、なかなか眠れないですか？ ①はい ②いいえ
3. 熟睡できないですか？ ①はい ②いいえ
4. 寝ても疲れが取れないですか？ ①はい ②いいえ
5. 睡眠薬を服用していますか？ ①はい（現在・過去） ②いいえ

①はいと答えた方にお聞きます。 いつから：

 薬品名：

心

1. 最近、困ったことやつらいと思ったことがありますか？

①はいと答えた方にお聞きます。さしつかえなければ、どのようなことがあったのかご記入ください。

2. これまでに心療内科や精神科などを受診されたことはありますか？

①はい（現在・過去） ②いいえ ③受診したことはないが、受診したいと思っている

①はいと答えた方にお聞きます。

いつから： 年 月 ～ 年 月 診断名：

医療機関名： 外来・入院 薬の服用：無・有（薬品名：

）

ご記入ありがとうございました。