

ニキビ診察・スキンケアカウンセリングをご希望の方へ

診察前に以下のご質問にお答えください (表裏の2ページあります)

・本日気になる肌悩みは、どのようなことですか？

ニキビ・乾燥・毛穴の詰まり・その他()

・症状が出だしたのはいつごろからですか？ ()歳ごろ

・普段のお食事内容を教えてください

朝： 食べない ・ パンおにぎりのみ ・ バランス良く野菜やたんぱく質もしっかり食べる

昼： 食べない ・ 外食やコンビニが多い ・ バランスの良い給食やお弁当など、自炊

夕： 食べない ・ 外食やコンビニが多い ・ バランス良くしっかり食べる

・スナック菓子、チョコレートなどはよく食べますか？

はい ・ いいえ

「はい」の方へ⇒食べる頻度の多いお菓子等の種類と頻度を教えてください

何を() 頻度(毎日・週に2～3回・週1回)

・揚げ物やファストフード、菓子パンなどをよく食べますか？

はい ・ いいえ

「はい」の方へ⇒食べる頻度の多い食事の種類と頻度を教えてください

何を() 頻度(毎日・週に2～3回・週1回)

・食事内容で気になる点、疑問点があれば教えてください。

()

・スポーツなどでよく汗をかきますか？ また、どのようなスポーツですか？

はい ・ いいえ (競技名:)

・平均の睡眠時間を教えてください

()時に就寝→()時に起床 ・ 夜勤などで不規則

・おおよそのストレス度合いを教えてください

多い ・ 普通 ・ 少ない

ストレスの原因を可能な範囲で教えてください

()

・便秘はどうですか？

快便・便秘(日に一回)・下剤をよく服用する・下痢と便秘を繰り返す・下痢が多い

・枕カバーの洗濯頻度を教えてください。

毎日・2～3日毎・1週間毎・月に数回・月1回・ほとんど洗濯しない

・シーツの洗濯頻度を教えてください。

毎日・2～3日毎・1週間毎・月に数回・月1回・ほとんど洗濯しない

・寝間着の洗濯頻度を教えてください

毎日・2～3日毎・1週間毎・月に数回・月1回・ほとんど洗濯しない

・洗顔時に使用するタオルの洗濯頻度を教えてください

毎回新しいもの・家族と共用で毎日洗濯・2～3日毎・1週間毎・月に数回・月1回・ほとんど洗濯しない

・お化粧をされる方は、パフやブラシの洗濯頻度を教えてください

毎日・2～3 日毎・1週間毎・月に数回・月1回・ほとんど洗濯しない

・普段お使いの洗顔、化粧品について教えてください。製品名がわかればご記入ください。

クレンジング()

使用頻度：朝・夕・使用しない

タイプ： オイルクレンジング ・ ジェルもしくはクリームクレンジング ・ ふき取りシート

洗顔()

使用頻度：朝・夕・使用しない

タイプ： 石鹸 ・ クリーム・泡

それはニキビ用ですか？ はい ・ いいえ

よく泡立てて使用していますか？ はい ・ いいえ

化粧水()

使用頻度：朝・夕・使用しない

使用方法：コットンで塗る ・ 手で塗る

それはニキビ用ですか？ はい ・ いいえ

乳液()

使用頻度：朝・夕・使用しない

使用方法：コットンで塗る ・ 手で塗る

それはニキビ用ですか？ はい ・ いいえ

日焼け止め()

使用頻度：ほぼ毎日・屋外に出る時間が長い時のみ・ほぼ塗らない

ファンデーションなどのベースメイク()

使用頻度：ほぼ毎日・週 1～2 回程度・ほぼ塗らない

その他パックやクリーム等、顔に塗るものがあれば教えてください

()

・ニキビ治療を受けたことはありますか？

いいえ ・ 過去に受けたことがある ・ 現在も薬を使用している

治療内容、薬名など()

かぶれたり、副作用が強かった医薬品があれば教えてください()

女性の方へ

・生理周期はどのような様子ですか？

整(28日前後の周期) ・ 不整(25日未満の周期/35日以上/周期がバラバラ) ・ ピルを服用している

・生理前にニキビは増悪しますか？

はい ・ いいえ

・その他、本日聞きたいことがあれば、詳しく教えてください

()

ご協力ありがとうございました