

現状把握

1. 頭の中で考えがまとまらない
2. 集中ができない
3. 甘いものに依存する
4. 過食傾向
5. 味がわからない、味が濃くなった
6. 些細なことでイライラすることが多くなった
7. 寝ても疲れが取れない
8. 目が疲れる、乾く
9. むくみやすくなった
10. ボンヤリする時間が増えた
11. 朝までぐっすり眠れない
12. 朝起きるのが辛い
13. 以前より人の名前がサッと出てこないことがある
14. 便秘がち

