

Nutrition Prescription：臨床栄養カウンセリング

Client name: Mika Matsumoto

Client DOB: 03/03/1964

Client Email Address: wiseblood2000@yahoo.co.jp

Client ph: 0404639465

Practitioner: Erika Okagawa

AARPN Associated Schedule 1 Practitioner No: PN00144U

Practitioner Email: erikaokagawa@gmail.com

04/Oct/2024

Treatment goals:方針

1. 痛み&疲労のサポート

サプリメント処方：なし

ブランド	商品名	数	服用量		

* 注意事項

生活 & 食事習慣改善アドバイス

1.

運動量が多い時と少ない時の睡眠の質を意識する。

運動量が睡眠に関係する場合、運動する時間や強度を変えると

睡眠にいい影響を与える可能性があるので

少なくとも 1 週間モニターされてみてください。

2.

The practice wellbeing centre に問い合わせて **Mika** さまの過去の情報を得ていただきたいです。

[The Practice Wellbeing Centre in Melbourne | Torrens University](#)

03 9415 3327

thepracticemelbourne@torrens.edu.au

3.

平日 2 日分、休日 1 日分の食事記録をお願いいたします。

Food Record を添付しております。

- サプリやハーブをとった時間

- ご飯を食べた時間

- 食べた & 飲んだ量 (g, ml, L, Tbs, cup)

- トイレの時間 & 色、臭い、かたさなど

- その日の体調や気づいた変化

なども入力しましょう。

4.

血液検査をする

[Health Check Online - InstantScripts](#)

General Health Blood Test : \$20

- Full blood count (FBC)
- Liver function (LFT)
- Electrolytes and kidney function
- Thyroid levels
- Glucose
- Low density Lipoprotein (LDL)
- High density Lipoprotein (HDL)
- Cholesterol
- Triglyceride
- Calcium, magnesium, phosphate
- Vitamin D: Vitamin D provides resistance to certain diseases. This test is not bulk billable and pathology labs will charge approximately \$40, therefore it is an optional test and can be deselected on the form if you prefer.
- Iron

InstantScripts は GP を通さずに血液検査ができます。

(VitD は追加料金がかかる可能性があります)。

上のテストでは体の炎症を確認する CRP や赤血球に付着している当分を表す HbA1C, bilirubin がふくまれておりません。

他のテストを申し込むと CPR と Hba1c を実施できますが調べたところ約 \$ 100 かかります。

紹介状と一緒に GP に行くと血液検査は Medicare でカバーされるので比較的安く検査ができますと思います。

念のために紹介状も添付しておきます。

＊GP とカウンセリングする際に以下の事を伝えると保険内の血液検査に盛り込んでくれるはずです。

-Neutrophils が低かった

-HbA1C が以前は高かった事

-Bilirubin が高かった事

GP に受診→血液検査のみを受ける→結果はカウンセリングなしでメール OR 郵便で送付してもらう事も出来るかもしれません。

もし他に質問が御座いましたらいつでも連絡ください。

次回予約：検査結果が分かった後 OR その他に質問がある場合。