				体調					レベル							頭			目				目・鼻・喉		呼吸器			消化器			全身					速・遅			
日付	対象物	状況	場所	悪い		普通		良い	快適・爽快	感じない	感じる	居心地が悪い	具合いが悪い	気持ち悪い・蝕まれる	耐えられない	ズキズキする頭痛	しめつけるような頭痛	頭にもやがかかる	焦点が合わない	視線が揺れる	目の前モワッとする	視界ジラジラする	粘膜ツーンと刺激	粘膜バサバサ刺激	喉の閉塞感	胸の圧迫感	息苦しい	吐き気	悪心	下痢	手足のしびれ	だるい	立ちくらみ	ユラユラする眩暈	回転する眩暈	遅・徐々に感じる		速・すぐに感じる	空気の性質・描写
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							

症状

				体調					レベル							頭			目				目・鼻・喉		呼吸器			消化器			全身					速・遅			
日付	対象物	状況	場所	悪い		普通		良い	快適・爽快	感じない	感じる	居心地が悪い	具合いが悪い	気持ち悪い・蝕まれる	耐えられない	ズキズキする頭痛	しめつけるような頭痛	頭にもやがかかる	焦点が合わない	視線が揺れる	目の前モワッとする	視界ジラジラする	粘膜ツーンと刺激	粘膜バサバサ刺激	喉の閉塞感	胸の圧迫感	息苦しい	吐き気	悪心	下痢	手足のしびれ	だるい	立ちくらみ	ユラユラする眩暈	回転する眩暈	遅・徐々に感じる		速・すぐに感じる	空気の性質・描写
6/24	ガーデニング用の肥料	夫がプランターにまいた	家の庭		○								○				○	○			○			○	○	○	○											○	細かい粉末状の刺激が気管に。酸欠で頭痛
6/23	?農薬か?	部屋にいて	外気広範囲			○								○					○			○		○			○				○	○		○			○		外気に刺激。神経がやられるかんじ。粒子荒いかんじ。
6/25	?農薬か?	部屋にいて	外気広範囲		○										○	○										○	○										○		粘膜に対する刺激はなし。頭痛のみが突出している。透明なかんじのガス
7/2	天然だしのもと	スープに入れた	台所				○								○		○	○	○				○					○	○		○							○	加熱したとたんすごい刺激。起きていられない。鉄いかんのガス。
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							
/																																							