氏名:

日付(空200mを終える日からタート)
展展
Bang
SPO2 原産 全くなし 0
展摘 全くなし 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
解い 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
中程度 3 3 3 3 3 3 3 3 3
渡しい頭痛 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
金紋不振・少々吐気
かなりの吐き気 3
強いせき気と嘔吐 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
あまい・ふらつき まったくなし 0
少し感じる 1 </td
かなり感じる 3 3 3 3 3 3 3 3 3
耐えられない 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
睡眠障害 快眠/普段通り 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
*トイレに起きるのは考慮しない 普段より眠れなかった は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
*トイレに起きるのは考慮しない ほとんど眠れなかった 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
は考慮しない ほとんど眠れなかった 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
まったく眠れなかった 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
日付 (2500mを越える日からスタート) / / / / / / / / / / / / / / / / / / /
測定タイミング (食後に測定すること) 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕 朝 夕
測定タイミング (食後に測定すること) 朝 夕 財 夕 財 <th< td=""></th<>
場所(宿泊する村)
標高
SPO2 単い 日本の 日本の<
頭痛 全くなし 0 <t< td=""></t<>
軽い 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
中程度
中性反 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
放しい現用
食欲・吐き状
なりの吐き気 3 <
カ は
めまい・ふらつき まったくなし
33.7 33.6 3.7 3.7 3.7 3.7 3.7 3.7 3.7 3.7 3.7 3.7
少し感じる 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
少し感じる 1 <t< td=""></t<>
少し感じる 1 <t< td=""></t<>
少し感じる 1 <t< td=""></t<>
少し感じる 1 <t< td=""></t<>
少し感じる 1 <t< td=""></t<>