

## 体質チェック表

この項目でチェックが多かったところがあなたの体質になります。  
季節や年齢によって変わったり、同時に複数の項目が当てはまることもあります  
そうなった場合は、個数が多い項目を中心に他の項目も参考にしてみましょう

### 気虚

- 顔色が白っぽい、または黄みがかっている
- 手足が冷たい
- 無気力、疲れやすい、倦怠感がある
- 暑くなくても汗が出る、動くと汗が出やすい
- めまい、息切れいづれかがある
- 疲れやすく、かぜをひきやすい
- 食欲不振である
- 腹部の膨満感がある、または食後眠くなる
- 生理の周期が早まったりする
- 経血量が多い
- 生理の出血が長引くことがある
- 舌が白っぽく大きく歯の跡がついている

個

### 血虚

- 唇や爪の色が薄く白っぽい
- めまいや立ちくらみがある
- かすみ目やドライアイ、肌の乾燥がある
- 手足がしびれたり、こむら返りを起こしたりする
- 眠りが浅く、夢を見ることが多い
- 動悸がすることがある
- 年中冷えを感じ、温かいものを好む
- めまいもしくは、物忘れがある
- 白髪が多い、髪の毛が抜けやすい
- 生理の周期が遅れがち
- 経血量が少ない、または色が薄い
- 舌が小さく、白っぽい

個

### 陰虚

- 頬が赤い、または顔や手足がほてることがある
- 髪につやがない
- 暑がり、またはのぼせたりすることがある
- めまいや、耳鳴りがする
- ロヤのどがよく乾く
- 目や肌がよく乾く
- 暑くなくても寝汗をかくことがある
- 尿量が少ない、色が濃い
- 便が固く、便秘がち
- 生理が早まったり、不順である
- 経血量が少なく、色が赤い
- 舌が赤く乾燥したり、ひび割れている

個

### 陽虚

- とにかく寒がり、温かいことを好む
- 目の周りの色がくすんでいる
- 手足とおなか、腰回りの冷えがひどい
- 腰やひざにだるさを感じる
- 頻尿、尿漏れがある
- 下痢をしやすい
- 胸や背中などに痛みが出る
- 動悸、胸が苦しい、息切れなどがある
- 生姜や唐辛子など、辛いものを好む
- 生理周期が遅れがちである。
- さらさらとしたおりものが多い
- 舌が大きく水っぽく、周りに歯の跡がついている

個

### 気滞(気鬱)

- 顔色が暗く、無表情である
- ため息が多い
- 喉に何かつかえた感じになることがある
- わき腹やみぞおちが張ったり、痛いことがある
- 便秘と下痢を繰り返す
- ため息やげっぷ、あくび、しゃっくりなどが多い
- 月経前にイライラが激しくなる
- 頭痛、偏頭痛がある
- イライラしやすい
- 落ち込みやすい
- 生理前に乳房が張り痛みがある
- 生理が不順である

個

### 血瘀

- 目の下にクマがある、またはシミができてやすい
- 唇や爪の色が紫がかっている
- 舌や歯茎の色が紫っぽいことがある
- 舌の裏の太い血管が浮き濃い紫をしている
- 体の決まった場所に痛みがある
- 舌は紫で瘀斑があるところがある
- 頭痛、関節痛がある
- 子宮に筋腫や腫瘍、子宮内膜症がある
- 肩こりや、腰痛がある
- 便の色が黒っぽい
- 生理痛がある
- 経血にレバー状の血の塊が出る

個

### 痰湿

- 脂っこいものや甘いものを好む
- 色が白くぼちやりしている
- 雨や曇りの日は体が重だるい
- 手足や顔がむくみやすい
- 水分を取っても、あまりトイレに行かない
- 汗はあまりかかない
- 痰が多い
- お腹からぼちゃぼちゃと音がすることがある
- 軟便、泥状便になりやすい
- 眠気、倦怠感がある
- 生理の周期が遅れがち
- おりものが多い

個

### 陽盛

- がっちりとした体格で、赤ら顔である
- 声大きい、または高い、活動的である
- 冷たいもの脂っこいものが好き
- 食欲が旺盛
- 喉がよく乾く
- ニキビができてやすい
- 便が臭い、便秘
- 尿の色が濃い
- 目が充血している
- 経血量は多く、赤い
- 生理の周期が早まりやすい
- 舌は濃いピンクで舌先が赤く舌苔が黄色

個

※あくまで簡易的なチェックです。薬膳は未病(軽い不調)のうちに対策したり、体質を改善させるのが目的です。明らかに病気の場合は、病院へ行きましょう。