

気血水（津液）体質チェック

お名前	様	チェック日
-----	---	-------

下記の質問に、当てはまるところにチェックを入れましょう。

気虚（ききょ）タイプ

- 疲れやすく、倦怠感があることが多い
- 呼吸が浅く、息切れしやすい
- 気温に関係なく汗をかきやすい
- 声が小さい
- 顔色が青白く、朝が苦手で食欲がない
- どちらかというと軟便
- 手足が冷えやすく、寒がり
- かぜを引きやすい
- お肌が敏感で刺激に弱い
- 生理期間が長い

血虚（けっきょ）タイプ

- 顔色が白っぽく、肌がカサカサしがち
- 眠れない、夢を多く見る
- 抜け毛や白髪が多い
- めまいや立ちくらみが多い
- 手足がしびれ、こむら返りがおきやすい
- 便が乾燥して、硬い
- 生理の量が少なく、周期が遅れがち
- 髪にツヤがなく、コシもない
- 目が疲れにくく、ショボショボする
- あかぎれやしもやけになりやすい

気滞（きたい）タイプ

- ため息、うつ状態、精神不安がある
- イライラしやすく怒りっぽい
- お腹が張り、ガスやゲップが多い
- 偏頭痛をおこしやすい
- ゲップやしゃっくりが出る
- 胸やのどがつかえる感じがする
- 緊張すると具合が悪くなる
- 小腹部の膨満感がある
- 生理不順
- 生理前の乳房の張れる感じがある

血瘀（けつお）タイプ

- シミ、クスマ、ソバカスが気になる
- 顔色が悪く、目の下にクマができる
- 慢性的に首や肩がこる
- 経血の色が黒ずんでいて、血の塊がある
- 生理痛がひどい
- からだの同じ場所に痛みが出る
- シミが多い
- 頭痛、腰痛がある
- 針を刺すような疼痛が固定してある
- 顔色が紫紺（むらさき）

痰湿（たんじつ）タイプ

- 体が重くて、だるい
- むくみやすい
- 胃がぼちゃぼちゃする
- 車酔いしやすい
- 消化が悪く、下痢や軟便になりやすい
- 湿気が苦手で、雨の日に具合が悪くなる
- 朝起きると顔がはれぼったい
- 痰が多く、口の中が粘る
- 下痢しやすい
- 胸がつかえ食欲がわからない

陰虚（いんきょ）タイプ

- ほほが赤い
- 不眠、夢が多い
- 口が渇きやすい
- 目や肌が乾燥しやすい
- 耳鳴りがする
- 冷たいものを好む
- 手のひらや足の裏に熱感がある
- 寝汗をかく
- 便が乾燥している
- 午後からの発熱がある

気血水（津液）体質チェックの数

チェックが終わりましたら、各タイプ別の合計数を、お書きください。
最もチェック数が多いタイプが、現在の体質になります。

1 <small>ききょ</small> 気虚タイプ	個
2 <small>けつきょ</small> 血虚タイプ	個
3 <small>きたい</small> 気滞タイプ	個
4 <small>けつお</small> 血瘀タイプ	個
5 <small>たんしつ</small> 痰湿タイプ	個
6 <small>いんきょ</small> 陰虚タイプ	個

体質診断結果

あなたの現在の体質は、	タイプです。
-------------	--------

あなたの現在の体質は、	タイプです。
-------------	--------

体質は、食べもの、年齢、環境、精神状態の変化によって刻々と変わっていきます。

からだに不調が生じたとき、からだの調子が変わったときは、あらためて、体質を確認されることをおすすめいたします。

各タイプの説明

気虚（ききょ）タイプ

【説明】

気が消耗しすぎたり不足したりして、臓腑〈肝・心・脾・肺・腎〉のはたらきが、虚弱になっているタイプです

血虚（けっきょ）タイプ

【説明】

血の量が不足し、あるいは血の質が低下し、臓腑に栄養が足りなくなったタイプです。

気滞（きたい）タイプ

【説明】

気が何らかの原因で、巡りが悪くなり、滞っているタイプです。

血瘀（けつお）タイプ

【説明】

血がなめらかに流れず、巡りが悪くなり、滞っているタイプです。

痰湿（たんじつ）タイプ

【説明】

からだの水の流れが滞り、巡りが悪くなり、滞っているタイプです。

陰虚（いんきょ）タイプ

【説明】

血、津液（しんえき、水）、精（せい）などのからだを潤しながら養う、陰液が不足して、熱性の症状の内熱が現れているタイプ

時々お体のサインに目をむけ不調の芽を未然につみとり、未病に備えましょう。