

# 東洋医学体質チェックシート

## 気滞体質

- イライラ怒りっぽい
- 偏頭痛持ち
- 喉の奥に何か詰まったような不快感がある
- お腹の張りやガスが溜まりやすい
- 生理不順や生理前に胸の張りがある
- 舌先が赤い
- 貼ったような肩こり
- 下痢と便秘を繰り返す

## 気虚体質

- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- よく息切れをする
- 冷え性
- 胃もたれしやすい
- 軟便・下痢をしやすい
- 頻尿・夜間尿
- 舌が大きい

## 瘀血体質

- 唇の色が暗い
- シミやソバカスが目立つ
- 冷えるとキツイ肩こりや腰痛になる
- 胸苦しさを感ずる
- 生理痛が酷い・生理の出血がレバー状のものが出る
- 足に静脈瘤がある
- 慢性的な関節痛
- 舌の裏側の静脈が青黒い

## 血虚体質

- 顔色が白く艶がない
- めまいや立ちくらみがする
- 動悸がする
- 抜け毛や白髪が多い
- かすみ目・疲れ目がある
- 皮膚が乾燥しカサカサ
- 睡眠トラブルを抱えている
- 不安感がある

## 痰湿体質

- ニキビや吹き出ものがある
- 肥満もしくはむくみ体質
- 体が重だるい
- めまいと吐き気を感じる
- 痰が多い
- 舌の回りにギザギザがある
- 頭が重い頭痛がある
- 舌の裏側の静脈が青黒い

## 陰虚体質

- のぼせ・ほてりがある
- 空咳が続く
- 目が乾きやすい
- 口や喉が渴き冷たい物が欲しい
- 耳鳴りがある
- 便が硬くコロコロした便が出る
- 寝汗をかく
- 舌は色が赤く裂け目がある

# 東洋医学体質チェックシート

## 気滞体質

体のエネルギーである気のめぐりが悪い状態です。

ストレスや心配事が続いていませんか？

自律神経の乱れや、張ったような痛みが生じやすいです。

気の巡りを良くする深い呼吸を伴うヨガや太極拳もオススメ！また大きな声で歌うのも良いですよ。自分なりのストレス発散法を見つけて！

## 気虚体質

エネルギーである気が不足した状態。

慢性的な疲労感を感じていませんか？

またこのタイプの方は消化吸収力、免疫力も低下してしまっています。

まず、睡眠時間を確保しましょう。質の良い睡眠のためにも眠る2-3時間前からはブルーライトはやめてみて下さい。また食事は消化に良い物をよく噛んで！

## 瘀血体質

血液の巡りが悪い状態です。

瘀血は、痛み・しこり・黒ずみが3大特徴。

肩こり・頭痛・生理痛やクマ・くすみ・シミなどが気になる人は多いはず。

血の滞りである瘀血がある人は、日常生活で例えばデスクワークなどジーツと同じ姿勢で長時間居続けている人が多いです。1時間に一度は立ち上がる、背伸びをするなど動きを取り入れて！体を温めることも大切です。

## 血虚体質

血虚というと貧血のイメージかもしれませんが、貧血までとはいかなくても、顔色が悪い、肌が荒れやすい、髪や爪が痛みやすい、こむら返りがおきやすいなどのトラブルが多いです。また睡眠にも必要な血が不足するので睡眠トラブルを抱える人も。

体のなかで血をよく使うのは、目、筋肉、脳です。夜遅くまでスマホやPCでブルーライトを浴びるのはNGです。

## 痰湿体質

体の中に不要な水が溜まってしまうのが痰湿。

いわゆるむくみ体質で、体が重くだるいという症状が多いです。むくみ原因は様々ですが、意外と消化器系が弱っている方が多いです。

甘みの過食、早食い、氷などの冷えた飲食を過食しないように気をつけて下さいね。

水分を控えるよりも、綺麗な水をしっかり飲んで、余分な水をしっかり出せるように！

## 陰虚体質

血・水などの体の栄養素が不足している状態。血・水は気と比べて陰陽でいうと「陰」に分類されます。

陰が不足すると多くは血虚の症状と似ていますが、体を冷やす物がないので、'火照る'などの鬱々とした熱症状が見られます。

生活リズムを整える、汗をかきすぎない、消化に良く季節に準じた食生活を。