東洋医学　体調・体質　タイプ別チェックシート

**気虚（ききょ）タイプ**

□朝が苦手

□疲れやすく、すぐ横になりたくなる

□食欲がなく、胃もたれしやすい

□声が小さく、息切れしやすい

□風邪をひきやすい

合計点数

**気滞（きたい）タイプ**

□胸やのどがつかえた感じがする

□お腹が張る

□ゲップやおならが多い

□動悸や吐き気がある

□焦りや不安感がある

合計点数

**血虚（けっきょ）タイプ**

□髪、肌、唇が乾燥しやすい

□手足がつりやすい

□めまいや貧血になりやすい

□集中力がない

□寝つきが悪く、よく眠れない

合計点数

①あてはまる項目にチェックをつけます。

②一番チェックの数が多いタイプが今の状態になります。

※合計数が同じ場合は複数のタイプの養生方法を確認します。

**瘀血（おけつ）タイプ**

□クマやクスミ、シミが目立つ

□アザができやすく、治りにくい

□唇、歯茎の色が暗紫色

□肩がこったり、手足が冷えやすい

□便秘気味

合計点数

**水毒（すいどく）タイプ**

□むくみやすく、体が重い

□大汗をかく

□のどが渇きやすい

□鼻水、たん、唾が多い

□胃腸からチャプチャプ音がすることがある

合計点数