

## 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。

### 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

合計数 \_\_\_\_\_

### 瘀血(おけつ)タイプ

- クマやクスマ、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
- 胃腸からチャブチャブ音がすることがある

合計数 \_\_\_\_\_