

あなたの体質をチェックしてみましょう！

体質チェック表で算出された合計点数が高いほど、その体質タイプの傾向が強く現れています。複数のタイプを併せ持つこともあります。自分の体質を知って、日頃の体調管理に役立てましょう。

元氣不足タイプ (氣虚) <small>(ききょ)</small>	<input type="checkbox"/> 下痢しやすい 3点 <input type="checkbox"/> 食が細く、胃もたれしやすい 3点 <input type="checkbox"/> やる気が出ない 3点 <input type="checkbox"/> 息切れしやすい 5点 <input type="checkbox"/> 汗をかきやすく、風邪をひきやすい 5点 <input type="checkbox"/> 疲れやすい、体がだるい(生理時にだるさがひどくなる) 5点	合計 点
氣の滞りタイプ (氣滯) <small>(きだまり)</small>	<input type="checkbox"/> のどにものが詰まったような感じがする 3点 <input type="checkbox"/> 不安や憂鬱感がある 3点 <input type="checkbox"/> 胃やおなかが張り、ゲップやガスが多い 3点 <input type="checkbox"/> よくため息をつく 5点 <input type="checkbox"/> イライラして、怒りっぽい 5点 <input type="checkbox"/> 生理不順、生理前に下腹部や乳房が張る 5点	合計 点
血液不足タイプ (血虚) <small>(けつじょ)</small>	<input type="checkbox"/> 抜け毛、薄毛、白髪が多い 3点 <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい 3点 <input type="checkbox"/> 皮膚がかさかさして艶がない 3点 <input type="checkbox"/> 爪が白っぽく、薄くて割れやすい 5点 <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがする 5点 <input type="checkbox"/> 経血の量が少ない、生理が遅れがちだ 5点	合計 点
血の滞りタイプ (瘀血) <small>(おけつ)</small>	<input type="checkbox"/> 動悸や不整脈がある 3点 <input type="checkbox"/> 目の下にクマがある 3点 <input type="checkbox"/> アザができやすい 3点 <input type="checkbox"/> シミが多い、唇の色が暗い 5点 <input type="checkbox"/> 肩こり・腰痛・頭痛がある 5点 <input type="checkbox"/> 生理痛がきつい、経血に塊が混じる 5点	合計 点
水分不足タイプ (陰虚) <small>(いんじょ)</small>	<input type="checkbox"/> 目・鼻・口など粘膜が乾きやすい 3点 <input type="checkbox"/> 寝汗をかきやすい 3点 <input type="checkbox"/> 肌がかさかさする、かゆみがある 3点 <input type="checkbox"/> 便がコロコロしている、硬くて出にくい 5点 <input type="checkbox"/> のぼせ、ほてりがある 5点 <input type="checkbox"/> 経血量が少ない、おりものが少ない、生理周期が短い 5点	合計 点
溜め込みタイプ (痰湿) <small>(たんじつ)</small>	<input type="checkbox"/> 頭が重く、めまいがする 3点 <input type="checkbox"/> むくみやすい 3点 <input type="checkbox"/> 軟便、下痢をしやすい 3点 <input type="checkbox"/> 太っている(水太り) 5点 <input type="checkbox"/> 夢を多く見る、一日中眠気が取れない 5点 <input type="checkbox"/> 普段から水っぽいおりものが多い 5点	合計 点