

気虚タイプ (元気がない)	気滞タイプ (気が滞っている)	血虚タイプ (血が少ない)	血瘀・瘀血タイプ (瘀血がある)	陰虚タイプ (水分が少ない)	水毒タイプ (水分が多い)	熱タイプ (熱が多い)	寒タイプ (冷えが多い)
<input type="checkbox"/> 顔色が悪く白っぽい	<input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする	<input type="checkbox"/> 顔色にツヤがない	<input type="checkbox"/> 顔色がくすんでクマがしやすい	<input type="checkbox"/> 目が乾き、おちくぼみ頬が赤い	<input type="checkbox"/> 浮腫(むくみ)がちである	<input type="checkbox"/> 顔色が赤っぽい	<input type="checkbox"/> 顔色が白っぽい
<input type="checkbox"/> 眩暈(めまい)がする	<input type="checkbox"/> ため息をよくつく	<input type="checkbox"/> 唇や爪の色が青白い	<input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥してカサカサする	<input type="checkbox"/> 口が渇く	<input type="checkbox"/> 胃のあたりでポチャポチャ音がする	<input type="checkbox"/> ノドが渴きやすい	<input type="checkbox"/> 手足が冷たい
<input type="checkbox"/> 風邪をよく引く	<input type="checkbox"/> 憂うつで、落ち込みやすい	<input type="checkbox"/> 髪や肌がパサつく	<input type="checkbox"/> シミやアザがしやすい	<input type="checkbox"/> のぼせがあり手足がほてる	<input type="checkbox"/> 眩暈(めまい)や動悸がする	<input type="checkbox"/> 暑がりである	<input type="checkbox"/> 寒がりである
<input type="checkbox"/> 疲れやすく動くとともに症状が悪化する	<input type="checkbox"/> 気分によって体重や食欲にムラがある	<input type="checkbox"/> 眩暈(めまい)がしたり頭がボーッとする	<input type="checkbox"/> 肩こりなど、からだの一部がいつも痛い	<input type="checkbox"/> 肌が乾燥している	<input type="checkbox"/> 梅雨時に体調が悪くなる	<input type="checkbox"/> 冷たいものが好き	<input type="checkbox"/> 温かいものが好き
<input type="checkbox"/> 声が小さく呼吸が浅い	<input type="checkbox"/> お腹や脇が張って痛い	<input type="checkbox"/> 目がかすむ	<input type="checkbox"/> 皮膚に細かい血管のすじが浮き出る	<input type="checkbox"/> イライラしやすい	<input type="checkbox"/> 体が重くだるい	<input type="checkbox"/> 汗っかき	<input type="checkbox"/> 浮腫(むくみ)やすい
<input type="checkbox"/> トイレの回数が多く夜もトイレに起きる	<input type="checkbox"/> ゲップやおナラが出やすい	<input type="checkbox"/> なかなか寝つけない(夢をみる)	<input type="checkbox"/> 針で刺されたような痛みがある	<input type="checkbox"/> 眩暈(めまい)や不眠がある	<input type="checkbox"/> 痰や唾(ツバ)が出やすい	<input type="checkbox"/> 尿の色が濃い	<input type="checkbox"/> トイレが近く尿量が多い
<input type="checkbox"/> 常に便秘または下痢	<input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返す	<input type="checkbox"/> 便がウサギの糞のようにコロコロしている	<input type="checkbox"/> 便が黒っぽい	<input type="checkbox"/> 残便感がありスッキリしない	<input type="checkbox"/> 便がやわらかく、下痢しやすい	<input type="checkbox"/> 便秘がち(便が硬い)	<input type="checkbox"/> 便がやわらかく下痢気味である
<input type="checkbox"/> 生理がダラダラ続き、経血の色は薄い	<input type="checkbox"/> 生理不順や生理前のイライラ、乳房の張りがある	<input type="checkbox"/> 生理が遅れ気味で、経血が少なく色は薄い	<input type="checkbox"/> 生理痛がひどく経血にレバーのような塊がある	<input type="checkbox"/> 生理が遅れ気味で、経血が少なく色は薄い	<input type="checkbox"/> 帯下(おりもの)が多い	<input type="checkbox"/> 生理周期が短く経血が多めで、帯下が濃い	<input type="checkbox"/> 生理周期が長く経血が少なく薄く帯下も薄い
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
<p>体のエネルギーの「陽気」が不足すると、体温の維持や汗のコントロール、内臓の位置の固定、水分代謝、新陳代謝、免疫機能の低下などに不調が現れる。</p>	<p>ストレスや日常生活の不摂生によって「陽気」のめぐりが阻害され、その部分に痛みや腫れを感じたり、それが移動することもある。気の滞りは血液や水分にも影響を与える。</p>	<p>「陰気」の代表である「血」の不足は貧血で、肌や臓器に栄養や酸素が行き渡らなくなると艶のない顔色、肌がかさつき、神経系に影響が及べば動悸や不眠、物忘れ等が起きる。</p>	<p>「陰気」の代表である血液が鬱滞している状態が「血瘀」だが、ほとんどはその状態が進行して凝血が血行不良を引き起こす「瘀血」に移行すると、慢性的で固定的な痛みや障害を引き起こす。</p>	<p>血液以外の「陰気」の汗、鼻水、唾液、尿、リンパ液などの体液が不足すると、体を潤すことができず乾燥症状と、不安やイライラなどの精神症状も引き起こす。</p>	<p>血液以外の「陰気」の水分や痰湿が滞って水分代謝が悪くなった状態で、胸が苦しくなったり頭が重くなったり下痢や浮腫などの症状が出やすくなる。水分が過剰で湿熱となる。</p>	<p>体の機能が高まり余分な熱を生みすぎてしまう状態。体を潤す成分が少ない「陰虚」に対し熱の過剰によって水分が消耗されるタイプである。水分が過剰で湿熱となる。</p>	<p>体を温める作用が不足している状態。「気虚」が進んだ状況といえるが、虚弱体質やストレス、疲労などが原因となることもある。風邪をひきやすく水毒にもなりやすい。</p>
<p>過度の運動、睡眠不足はさらに体調を崩すので注意。バランスのよい食事や森林浴などで、積極的に気を補充する。</p>	<p>ストレスを抱え込むので、一つのことにとこだわらないように。軽い運動で汗をかくいたり、楽しいことを見つけてリラックスを。</p>	<p>熟眠できないので十分な睡眠が不可欠。過労にも注意。気や血液を補う食材を積極的に取り、胃腸を健やかにして改善へ。</p>	<p>入浴や体を温める食材を取り入れて循環を促進する。ストレスや過労も循環を悪くする。長時間同じ姿勢をとる時はストレッチなどで体をほぐす。</p>	<p>体を潤す水分が少ないので、ミネラルを多く含む食材を取り入れ、過労や睡眠不足にも注意。</p>	<p>湿を生み出す生もの、冷たいもの、甘いものはひかえ、気のめぐりをよくする食材を取り入れる。</p>	<p>体を涼やかにする食材を取り入れて、体を鎮静させる。香辛料やアルコールなどの刺激物はひかえる。</p>	<p>体を冷やさないように服装などに注意して冷気を避け、温熱食材を取り入れ、新陳代謝を盛んにする運動や入浴に工夫も。</p>