

体質診断チェックシート

チェックの多いタイプはどれでしたでしょうか？ 8つのタイプのいずれか、または組み合わさった体質の傾向がこのチェックシートでわかります。

元気不足の気虚タイプ

- 疲れやすい
- 食が細い
- 動くのが億劫
- 動悸・息切れがある
- 胃腸が弱い
- 風邪を引きやすい
- 皮膚のたるみ

血液不足の血虚タイプ

- 貧血気味（血色が悪い）
 - 不眠
 - 被毛のパサつき
 - 眼のトラブル
 - 爪がもろくなる
- ※つやがなくなる→しわが出る→割れる
→変形するといった順に血虚の進行度合いの目安がわかります。

血液ドロドロ瘀血タイプ

- 皮膚のざらつき
 - 皮膚にシミができやすい
 - 舌に瘀斑ができることもある
 - 腫瘍になりやすい
 - 出血傾向
- ※気滞と同時に発生しやすい

イライラの気滞タイプ

- 情緒不安定
- イライラしやすい
- ストレスがたまりやすい
- 不眠
- 腹部の張り

渴いてのぼせる陰虚タイプ

- やせ傾向
- 口や喉が渴きやすい
- 四肢のほてり
- 睡眠不足
- 皮膚、被毛が乾燥しやすい
- 暑がり

寒がりの陽虚タイプ

- 寒がりで四肢が冷たい
- 排尿回数が多い
- 足腰がだるい
- クーラーが苦手
- 胃腸が弱く下痢しやすい

へドロのたまった痰湿タイプ

- 肥満傾向
- むくみ
- 口の中が粘る
- 軟便傾向
- 吐き気

身体がかさかさ、実熱タイプ

- 口、喉、目が乾燥
- 皮膚の乾燥
- 尿量の減少
- 糞便が硬い
- 被毛がパサパサ・鱗屑
- 身体のほてり



五行の配当表

五臓・五腑を中心に、それぞれに関連する臓腑や器官・組織と、さらに関連する自然界の特定のものをあげて診断と治療の参考のために作られたのが五行の配当表です。五行の分類は身体にも当てはめられています。

五行	木	火	土	金	水
五臓(陰)	肝	心	脾	肺	腎
五腑(陽)	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五体 (五主)	筋	脉(脈)	肉(肌肉)	皮膚(被毛)	骨
五根 (五管)	目	耳(舌)	口	鼻	二陰(耳)
五液	涙	汗	涎	涕	唾
五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐
五支(華)	爪	毛(面色)	乳(唇)	息(毛)	髮
五季	春	夏	土用	秋	冬
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹(かん)
五患	風	熱	湿	燥	寒
五穀	麦	黍(きび)	粟	米	豆
五畜	鶏	羊	牛	馬	豚
五果	李(すもも)	杏	棗(なつめ)	桃	栗
五菜	韭(いら)	薤(らっきょう)	葵(あおい)	葱(ねぎ)	藿(まめのは)