

【氣血水チェックシート】チェックが5個以上の人は、その状態が疑われます。

<氣虚>

- ①疲れやすい
- ②体を動かすとすぐ疲れる
- ③筋肉の力が弱く力が出ず、
内臓が下垂している
- ④病氣にかかりやすい
- ⑤食欲がない
- ⑥氣力がない
- ⑦体が冷えやすい
- ⑧微熱が出る
- ⑨息切れしやすい

合計 個

<氣滞>

- ①ソワソワして焦りやすい
- ②イラついて怒りやすい
- ③悲しくなって泣くことがよくある
- ④喉に何かひっかかっている感じがする
- ⑤胸がつかえ、よくため息をつく
- ⑥お腹にガスが溜まる
- ⑦下痢と便秘を繰り返す
- ⑧便が細く、残便感がある
- ⑨月経前に情緒が不安定になり、
乳房が張る
- ⑩月経前に食欲が異常に進む

合計 個

<血虚>

- ①血色が悪く、肌が青白い
- ②唇や舌の色は赤みが少なく白っぽい
- ③めまいや立ちくらみを起こす
- ④動悸や息切れがする
- ⑤皮膚が薄く肌荒れや手荒れを起こす
- ⑥毛髪が抜けやすく細い
- ⑦爪が薄く欠けやすい
- ⑧目がかすむ
- ⑨月経の間隔が長く出血量が少ない
- ⑩月経の前後に頭痛が起こる

合計 個

<血瘀>

- ①血行が悪い
- ②首や肩の凝りが強い
- ③毛細血管や静脈が目立つ、痔がある
- ④皮膚が黒ずみ、カサカサする
- ⑤足が冷え、頭や顔がのぼせる
- ⑥よく強い頭痛を起こす
- ⑦目の周りのクマが濃い
- ⑧唇や舌の色が黒いか紫斑がある
- ⑨子宮筋腫、子宮内膜症、月経痛がある
- ⑩狭心症、心筋梗塞、脳梗塞がある

合計 個

<陰虚>

- ①口が渇くが水分を一度に飲み込めない
- ②舌や唇の色の赤みが濃い
- ③ほおのあたりが赤い
- ④手や足がほてる
- ⑤顔や頭がのぼせやすい
- ⑥朝は低体温、午後に微熱が出る
- ⑦寝汗をかく
- ⑧足腰がだるく感じる
- ⑨舌の苔がないか薄い
- ⑩舌に亀裂が入る

合計 個

<水滞>

- ①体や頭などが重く感じる
- ②めまいを起こす
- ③むくみやすい
- ④むかむかと吐き気がする、胃がポチャポ
チャ音がする
- ⑤舌の苔が厚い
- ⑥舌が肥大し、周辺に歯型がつく
- ⑦体が冷える
- ⑧水太りで汗をかきやすく、水がたまる
- ⑨大便が緩い、尿が近く多い

合計 個