

あなたの健康状態を見える化する

体

質

チエツクシート

ワンダー鍼灸院¹・漢方薬店



〈東洋医学の考え方〉

からだは「気」「血」「水」の
バランスで構成されている

気

とは

人間の体を動かす根源となるエネルギーで、血液や水、臓器を動かし、自立神経系や内分泌系をつかさどる働きをもちます。

血

とは

体内にある赤い液体を指し、全身に酸素や栄養を運んだり、ホルモンバランスの調整もしてくれれます。

水

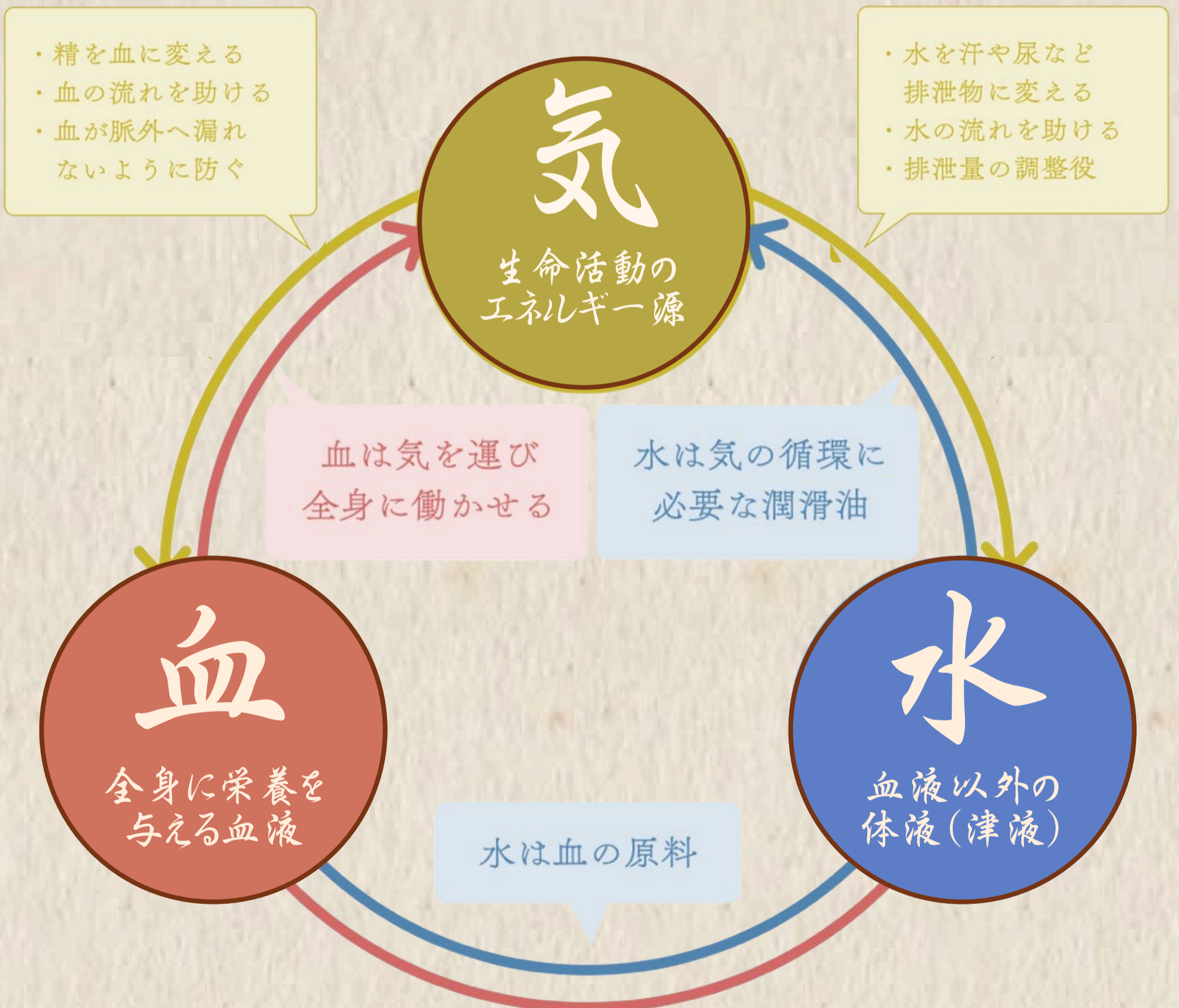
とは

体内にある透明な液体、つまり鼻水や尿、リンパ液などの体のあらゆる水分を指し、免疫力に大きな関わりがあります。

〈東洋医学の考え方〉

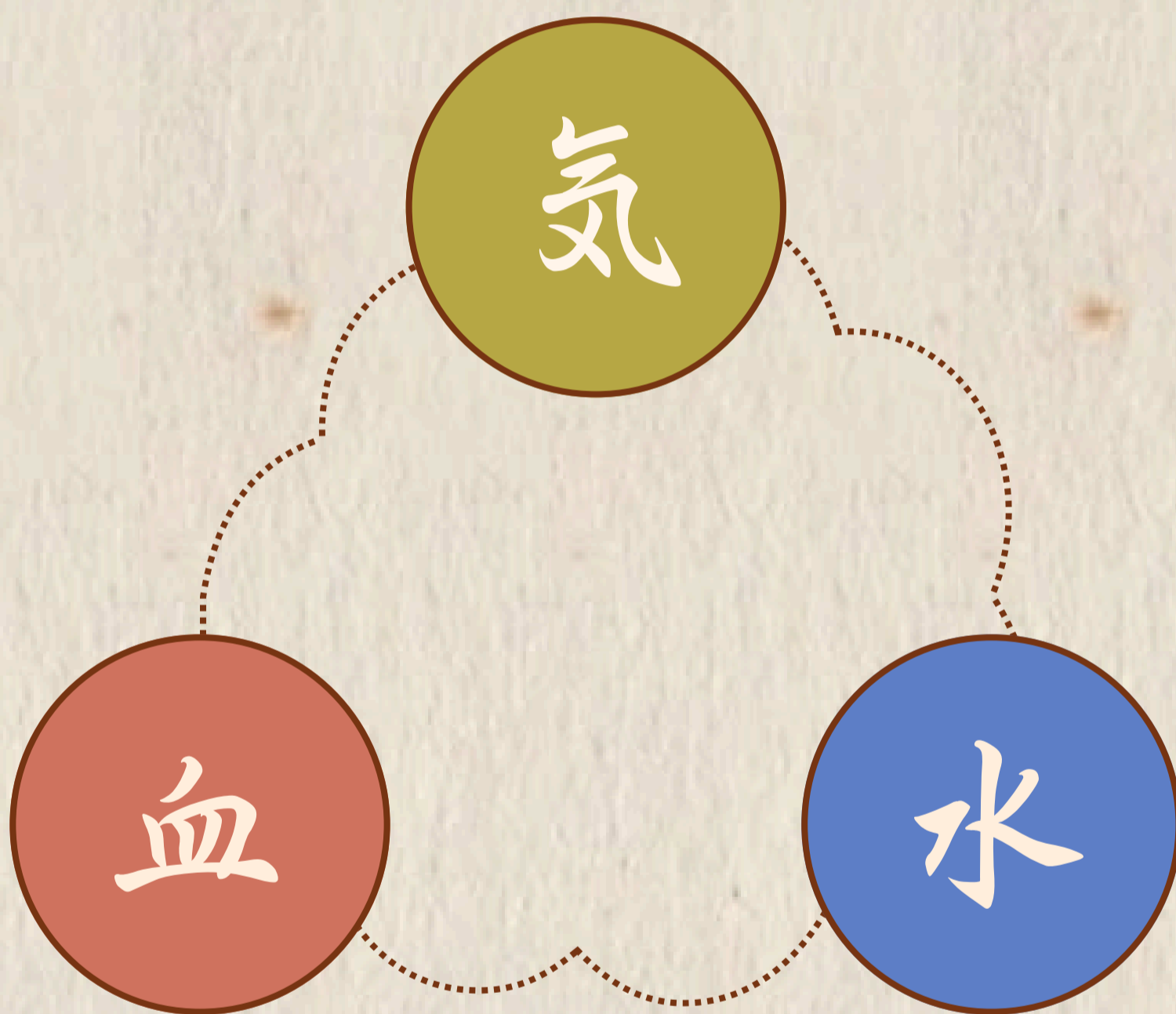
【気・血・水】

「気」「血」「水」はそれぞれの働きと特徴がありますが、互いに依存し、制約し、影響しあっています。



〈東洋医学の考え方〉

どれか1つでも「不足」や「滞り」といった
トラブルがあればほかの2つにも連鎖反応が起き、
身体のどこかに症状や不調が現れ始めます。



「気」「血」「水」のバランスが
崩れた状態=不健康

気
血
水

6

大 体 質

不足したり、滞つたり
すること起こります。

気 血 水

6 大 体 質

不 足

滞 り

気

ききよ

気 虚

状 態

きたい

気 滞

状 態

血

けつきよ

血 虚

状 態

おけつ

瘀 血

状 態

水

いんきよ

陰 虚

状 態

すいたい

水 滞

状 態

以下の質問に、
当てはまる項目をチェックして下さい。

気虚

ひとつにつき1点換算です。

- 元気がない、疲れやすい
- 汗っかき
- 食欲がない、胃のもたれ遺体がある
- 声が小さい
- 風邪をひきやすく、治りにくい
- 冷え性
- 経血量が少ない
- 下痢、軟便になりやすい
- 月経の出血量が比較的多い
- 息切れしやすい

合計

点

気滞

ひとつにつき1点換算です。

- イライラしやすい
- ストレスを感じやすい
- よくため息をつく、落ち込みやすい
- お腹が張りやすい、ガスやゲップが出やすい
- のどに何かつまったような不快感がある
- 冷たい飲み物が好き
- 足先がひえやすく、顔はのぼせやすい
- 舌の苔が厚い、舌の両脇が赤い
- お酒が好き
- 生理周期が不順なことがある

合計

点

血虚

ひとつにつき1点換算です。

疲れやすい

顔色が白っぽく、艶がない

皮膚や髪に艶がなく、乾燥がち

抜け毛、白髪が多い

目が疲れやすい、目がかすむ、乾燥ぎみ

爪が薄くてわれやすい

めまい、立ちくらみがある。

眠りが浅く、夜中に何度も目が覚める

よく物忘れをする

舌の色は淡く、小さい

合計

点

瘀血

ひとつにつき1点換算です。

顔や唇の色が暗い。

目の下にクマができやすい

シミ、そばかすが多い

下肢に目立つ静脈瘤がある

頭痛、肩こり、腰痛がある

慢性的な関節痛がある

手足の先が冷たい

生理痛がひどい

生理痛がひどく、経血にレバーのような塊が混じる

おできや腫瘍など、体にしこりができやすい

合計

点

陰虚

ひとつにつき1点換算です。

顔や手のひら、足の裏がほてりやすい

乾燥肌、肌荒れしやすい

口、のどが渴きやすい

夕方から体が熱っぽい

寝汗をよくかく

便秘がち、便がコロコロしている

痩せ型で食べても太りにくい

空咳がでやすい

目が乾燥しやすい

経血量が少ない

合計

点

水滞

ひとつにつき1点換算です。

脂性肌

頭が重い、頭痛がよく起こる

むくみやすい

身体が重だるい(特に雨の日)

めまいや吐き気が起きることがある

お酒、味の濃い物、肉、脂っこい物を好む

軟便、下痢が多い

湿疹や吹き出物ができやすい

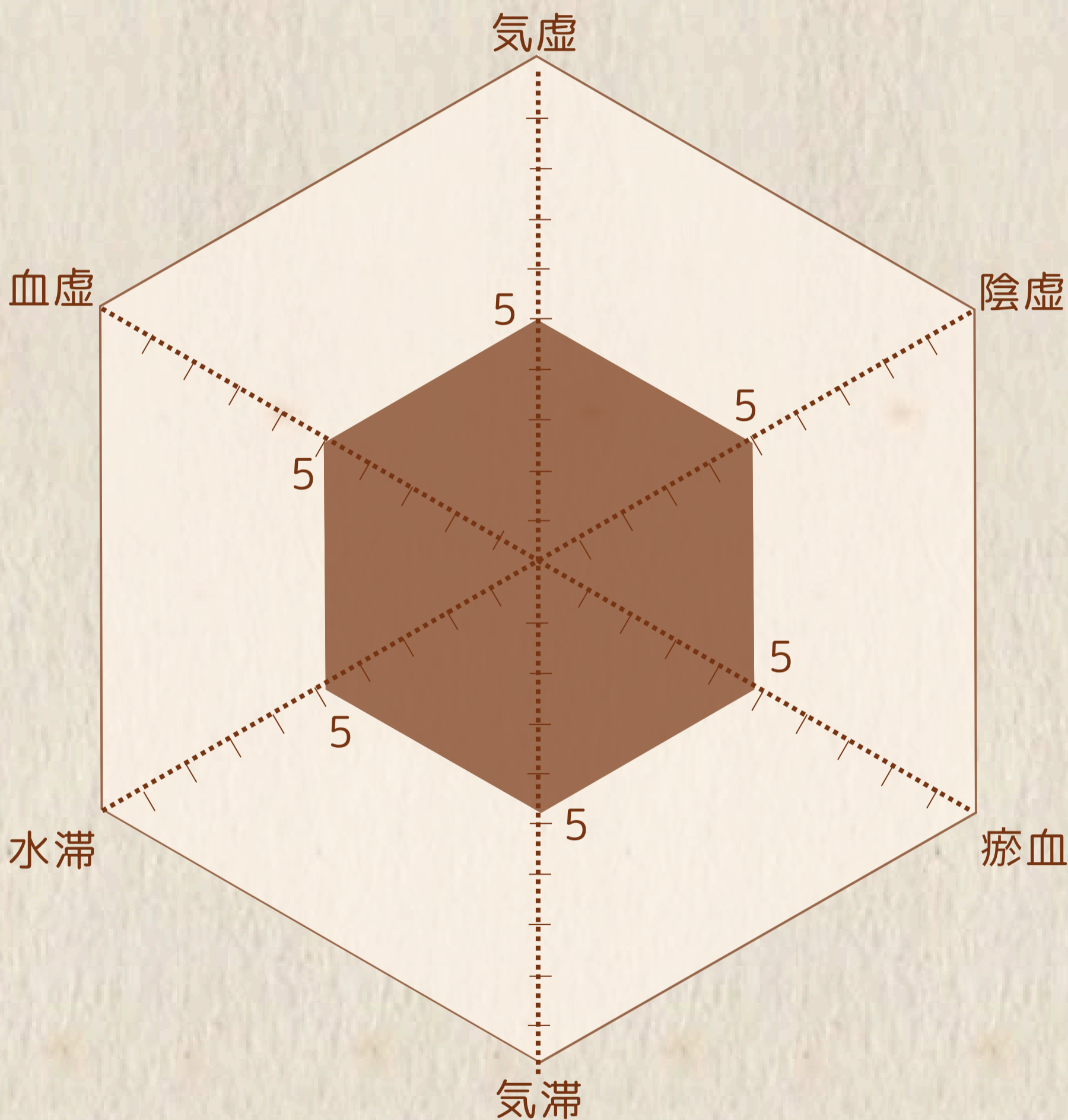
太り気味

生理痛がひどい

合計

点

あなたの 6大体質グラフ



各項目の点数を結んで
グラフを完成させましょう。



あなたはいくつ
チェックがつかまりましたか？

より多くチェックのついた
1つ～3つのタイプが
今のあなたのタイプです。

※ですので、
あなたのタイプは1つだけに限りません。

次項の6大体質別 改善アドバイスを
ご覧いただき、今日から取り入れて
健康にお役立てください。

気虚

特徴

「気」は元気のエネルギー。新陳代謝を促し、身体を守る力です。

過労や加齢で消耗するため、休息が必要です。

起こりやすい症状

- 集中力が持続しない
- 疲れやすい
- 風邪を引きやすい
- 朝、起きられない
- 食後に眠くなる
- むくみがち
- 胃腸が弱い

NG行為

- 過度な仕事や勉強
- サウナや激しい運動で多量の汗をかく
- 糖質抜きダイエット
- 断食、
- 冷たい飲み物や食べ物、
- 週に3回以上のマスターベーション(年齢によって変わる)

<摂取すると良いもの>

山芋、大豆、玄米、じゃがいも、かぼちゃ、きのこ、エゴマ油、高麗人参

気滞

特徴

緊張や生活リズムの乱れでエネルギーである「気」がつかまっている状態です。
深い呼吸と気分転換が必要です。

起こりやすい症状

- 寝つきが悪くなる
- ガスが多い
- 怒りっぽい(イライラ)
- 情緒が不安定(涙が・・・)
- 生理前に胸が張ることもある

NG行為

- ストレス
- イライラ
- 頑張りすぎ
- 悩み事
- お酒、
- 脂っこい食べ物
- 運動不足、サウナ

<摂取すると良いもの>

セロリ、紫蘇、春菊、三つ葉、柑橘類、キウイ、ライチ、ミント、小松菜、そば、キンモクセイ、ローズ、ミカンの皮

血虚

特徴

「血」は全身に栄養と潤いを送る液体。
夜ふかしや目・脳の使い過ぎで消耗します。
夜は早めに目を休めて眠りましょう。

起こりやすい症状

- 寒がり
- 肌荒れしやすい、乾燥肌
- めまいや立ちくらみがする
- 手足が冷える、しびれる
- 髪に潤いが無く、ぬけやすい
- 不眠、不安感がある
- 年のわりにしわが多い

NG行為

- スマホやTVの見過ぎ
- 夜更かし
- 冷たいもの
- 炭水化物抜きの食事

<摂取すると良いもの>

赤身の肉や魚、レバー、羊肉、イカ、カキ、黒豆、黒米、黒ごま、ブルーベリー、プルーン、ひじき、ほうれん草、黒糖、クコの実、なつめ

瘀血

特徴

運動不足や冷え、飲食の不摂生は血行不良を起こします。腰から下を動かし、入浴でしっかり温めましょう。

起こりやすい症状

- 肩こり
- 頭痛が絶えない
- 肌がくすむ
- シミ、ソバカスが気になる
- 傷跡やあざが残りやすい

NG行為

- 甘いものや脂っこい食べ物
- チョコレートなどのお菓子
- 生の肉
- ストレス
- 冷たい飲み物
- ビール

<摂取すると良いもの>

ねぎ、ニラ、にんにく、黒豆、黒きくらげ、らっきょう、なす、唐辛子、生姜、酢
金針菜、桃、ウコン、ケイケットウ、田七人参、山査子

陰虚

特徴

夜ふかしや加齢などで、からだを潤し熱を冷ます液体である「陰液」が不足しやすくなっています。汗のかき過ぎに注意しましょう。

起こりやすい症状

- のどがとても渴きやすくなる
- 口が乾燥し、口の粘着きや悪臭がする
- 便が硬くなる・尿が少なくなる
- 皮膚が乾燥してカサカサになる
- 耳鳴り
- 体の熱感やほてり
- 不眠

NG行為

- 寝不足
- 辛い物
- サウナ
- 週に3回以上のマスターベーション
(年齢によって変わる)

<摂取すると良いもの>

豆腐、豆乳、牛乳、鶏卵、ごま、ほたて、黒米、黒豆、梨、はちみつレモン、亜麻仁油、エゴマ油、松の実、白きくらげ、クコの実、百合根、レンコンすっぽん

水滞

特徴

水分のとり過ぎや胃腸のトラブルは余分な「水」を溜まりやすくします。

水分はこまめに少量ずつとりましょう。

起こりやすい症状

- むくみ
- 頭痛
- めまい
- 胃腸の不調
- おりものが多い
- 痰や鼻水が多い
- 湿疹が出る

NG行為

- 朝起きてすぐに果物
- 運動不足
- 食生活の乱れ全般
- お菓子や甘いもの

<摂取すると良いもの>

黒豆、小豆、緑豆、冬瓜、きゅうり、もやし、とうもろこし、昆布、わかめ、あさり、しじみ、白菜、大根、トマト、スイカ、メロン、梨

-最後に-

今後も3ヶ月に1回程度、
この体質診断を試してみてください。

時期や体調によって人間の体質は
少しずつ変化します。

次項の6大体質別

特徴とアドバイスをご覧いただき、

Instagramでも体質別に投稿していますので、

是非、今日から自分とご家族の健康に

お役立ててください。