

中医学で6つの体質タイプ。プチエック!

体質は症状から判定できます。体質は1つのタイプとは限りません。人によっては複合タイプもあります。

気虚体質

- ① 疲れやすい。 5点
 - ② 風邪をひきやすい。 5点
 - ③ よく息切れがする。 5点
 - ④ 冷え性。 4点
 - ⑤ 胃もたれしやすい。 4点
 - ⑥ 軟便、下痢をしやすい。 4点
 - ⑦ 頻尿、夜間尿。 4点
 - ⑧ 舌は色が淡く大きく腫れて、縁に歯の形が見える。 5点
- 合計 点

血虚体質

- ① 顔色が白く、艶がない。 5点
 - ② めまいや立ちくらみがする。 5点
 - ③ 動悸がする。 4点
 - ④ 抜け毛や白髪が多い。 4点
 - ⑤ かすみ目、疲れ目がある。 4点
 - ⑥ 皮膚がカサカサする。 4点
 - ⑦ 手足がしびれる、またはこむら返りが起こりやすい。 5点
 - ⑧ 舌は色が淡く小さい。 5点
- 合計 点

陰虚体質

- ① のぼせ、ほてりがする。 5点
 - ② からせきが続く。 4点
 - ③ 目が乾きやすい。 4点
 - ④ 口や喉が渇き、冷たいものを欲しがする。 4点
 - ⑤ 耳鳴りがする。 5点
 - ⑥ 便が硬い、またはコロコロして出にくい。 4点
 - ⑦ 寝汗をよくかく。 5点
 - ⑧ 舌は色が赤くて表面に裂け目が多い、苔がほとんどない。 5点
- 合計 点

気滞体質

- ① 不安や憂鬱、またはイライラ、怒りっぽい。 6点
 - ② 片頭痛がよく起こる。 4点
 - ③ のどにものが詰まったような不快感がある。 4点
 - ④ おなかか張り、ゲップやガスが多い。 5点
 - ⑤ 下痢と便秘を交互に繰り返す。 4点
 - ⑥ 生理の周期が不順、または生理の前に乳房や腹部が張る。 5点
 - ⑦ 眠れない、夢が多い。 4点
 - ⑧ 舌は両端が赤い、苔がある。 4点
- 合計 点

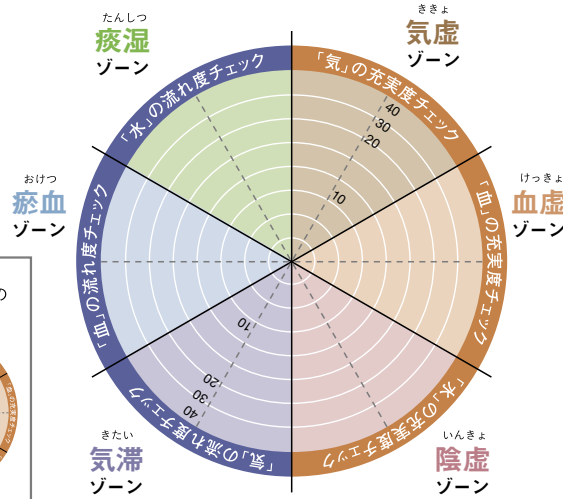
瘀血体質

- ① 顔や唇の色が暗い。 5点
 - ② しみ、ソバカスが多い。 3点
 - ③ 慢性的な肩こりや頭痛がある。 4点
 - ④ よく不整脈がある、また胸が苦しい。 4点
 - ⑤ 慢性的な関節痛。 4点
 - ⑥ 生理痛がひどい、生理にレバーのような血塊が混じる。 5点
 - ⑦ 下肢の静脈瘤が目立つ。 5点
 - ⑧ 舌は色が紫っぽく、黒いシミのような斑点があるか舌下静脈が太い。 6点
- 合計 点

痰湿体質

- ① 肌が脂性、または吹き出物ができやすい。 3点
 - ② 肥満、または水太り。 5点
 - ③ 血中コレステロール値、中性脂肪値、または体脂肪率が高い。 5点
 - ④ 体が重だるい。 5点
 - ⑤ めまいと吐き気がよくする。 3点
 - ⑥ 痰が多い。 5点
 - ⑦ むくみやすい。 5点
 - ⑧ 舌の表面に厚くてべとべとした苔が多い。 5点
- 合計 点

各項目の合計点を円グラフに、今の体質をチェックします。



(例)下図の場合は、気虚と陰虚と瘀血の体質になります。



- 気虚ゾーンが突出しているなら **気虚タイプ**
「気」が不足気味です。
- 血虚ゾーンが突出しているなら **血虚タイプ**
「血(けこ)」が不足気味です。
- 陰虚ゾーンが突出しているなら **陰虚タイプ**
潤いが不足気味です。
- 痰湿ゾーンが突出しているなら **痰湿タイプ**
「水」の流れがよくありません。
- 瘀血ゾーンが突出しているなら **瘀血タイプ**
「血」の流れがよくありません。
- 気滞ゾーンが突出しているなら **気滞タイプ**
「気」の流れがよくありません。

実証

「気」「血」「水」の巡りが悪い状態です。

虚証

「気」「血」「水」が不足している状態です。

各項目の合計点数	アドバイス
5~9点	その体質の素因はありますが、注意していれば大丈夫。食生活や漢方などを取り入れてみましょう。
10~19点	ほうっておくと、その体質の症状が進みます。食事や生活の改善、漢方などを始めてみましょう。
20~29点	ズバリ該当する項の体質。食事や生活を見直すとともに、中医学のチェックを受けることもお勧め。
30点以上	体の不調が出ているはず。食事や生活の改善のほか、中医学と西洋医学の診断と治療を受けましょう。

- こんな場合はどうするか?
Q 突出している体質が2つ以上あったら?
A ほとんどの人が複数のタイプを持っていて、この場合は、一番突出した体質を中心に他のタイプも併せ持つと判断します。該当するすべてのタイプへの対策を取り入れ、体質改善を目指しましょう。
- いつも体質は同じなのか?
A 同じではありません。季節や生活状況によって変化します。定期的に体質チェックを行ってください。
- 点数で体質の度合いがわかります。
Q チェックリストの点数が多いほど、そのタイプの体質傾向を強く持っています。