

自分の体質をチェックしてみよう

虚証タイプ	実証タイプ
<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #0070C0;">A</p> <input type="checkbox"/> 顔の血色が薄い・白っぽい <input type="checkbox"/> 気力がない、倦怠感がある <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 息切れしやすい・声が小さい <input type="checkbox"/> 食欲がない・食後に眠くなる <input type="checkbox"/> 便がやわらかい <input type="checkbox"/> めまいがする <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい	<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #FF8C00;">E</p> <input type="checkbox"/> ため息・ゲップが多い <input type="checkbox"/> お腹が張る。ガスがでると楽になる <input type="checkbox"/> 月経周期が前後乱れている <input type="checkbox"/> 胸・わき腹が痛い時がある <input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返す、又は便秘気味 <input type="checkbox"/> 神経質・まじめな性格 <input type="checkbox"/> 喉がつかえた感じがする <input type="checkbox"/> 眠れない・眠りが浅い
<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #0070C0;">B</p> <input type="checkbox"/> 顔色が青白い <input type="checkbox"/> 温かい飲み物や食べ物を好む <input type="checkbox"/> 寒がり・手足が冷える <input type="checkbox"/> 腹・腰部の冷え、痛み、生理痛がある <input type="checkbox"/> 頻尿 / 夜間もトイレに行く <input type="checkbox"/> 下痢をしやすい <input type="checkbox"/> 冷房が苦手 <input type="checkbox"/> 動悸がする	<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #FF8C00;">F</p> <input type="checkbox"/> 顔色が暗い <input type="checkbox"/> 顔にしみやくすみ、クマが出やすい <input type="checkbox"/> あざができやすい <input type="checkbox"/> 月経痛、経血にレバー状の塊がある <input type="checkbox"/> 子宮筋腫、内膜症の持病がある <input type="checkbox"/> 舌や歯肉が暗色又は紫の瘀斑がある <input type="checkbox"/> 固定痛、針を刺したような痛みがある <input type="checkbox"/> 舌の裏の血管が拡張し、紫暗色である
<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #0070C0;">C</p> <input type="checkbox"/> 顔色が蒼白・ツヤ、潤いが無い <input type="checkbox"/> 月経周期が短く、血の量が少ない <input type="checkbox"/> 爪が薄く割れやすい <input type="checkbox"/> 髪の毛のツヤがなくぱさついている <input type="checkbox"/> ドライアイ、皮膚が乾燥する <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがする <input type="checkbox"/> 不眠、夢をよく見る、眠りが浅い <input type="checkbox"/> 痩せている <input type="checkbox"/> 心悸（ドキドキ感）がある <input type="checkbox"/> 筋がつりやすい	<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #FF8C00;">G</p> <input type="checkbox"/> 顔が黄色っぽい <input type="checkbox"/> 皮脂が多い、湿疹ができやすい <input type="checkbox"/> 頭、体が重たい、倦怠感がある <input type="checkbox"/> 脂物、甘い物を好む <input type="checkbox"/> 多汗 <input type="checkbox"/> 肥満傾向である <input type="checkbox"/> 白い痰・白く粘った鼻水が出やすい <input type="checkbox"/> 口の中が粘る <input type="checkbox"/> 胃がつかえる、食欲不振 <input type="checkbox"/> 水様性の下り物が多い
<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #0070C0;">D</p> <input type="checkbox"/> 顔が赤い、ほてる。 <input type="checkbox"/> のぼせやすい、暑がり <input type="checkbox"/> 冷たい物を好む <input type="checkbox"/> 手足がほてって眠りにくい <input type="checkbox"/> 寝汗をかく、ぐっすり眠れない <input type="checkbox"/> 唾液が少ない、のどが渇く <input type="checkbox"/> 便が乾燥してコロコロしている <input type="checkbox"/> 肌・髪の毛が乾燥している <input type="checkbox"/> 顔や頭が熱いが、足が冷える	<p style="text-align: right; font-size: 2em; color: #FF8C00;">H</p> <input type="checkbox"/> 顔色が赤い <input type="checkbox"/> 食欲旺盛、脂っこい物を好む <input type="checkbox"/> 便が臭い、便秘がち <input type="checkbox"/> 体格がよい・太い <input type="checkbox"/> 喉が渇く・冷たい物を好む <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい <input type="checkbox"/> 尿の色が濃い、排尿時に熱感がある <input type="checkbox"/> ニキビがきでやすい <input type="checkbox"/> 舌の色が赤い