

五臓健康度チェック

※ 当てはまる症状は 欄 にチェックを入れてください。(1チェック1点です)

※ 5点以上はお気軽にご相談ください。(下記以外も対応可能です)

1. 肝 タイプ

- 怒る、泣くなど感情が高ぶりやすい
- 物忘れしやすい
- 寝つきが悪い
- 眠りが浅く、よく夢をみる
- 食欲にムラがある
- 便秘と下痢を繰り返しやすい
- 精力の衰えを感じる
- 筋肉がこわばる、肩こり
こむら返り
- 爪が白っぽい、もろい
- 顔が青黒い
- 顔に青筋が出ている
- 眼精疲労、視力低下
- 涙が出やすい
- 白目が黄色い、あるいは赤い
- 目のまわりにシミがある
- 鼻の頭が赤い
- 鼻血が出やすい
- 舌の裏の静脈が怒張している

2. 心 タイプ

- 動悸や息切れを感じるが多い
- 心臓部や胸の中央、乳房の周辺、ノドから下
あごあたりに締め付けられるような痛みを
感じる
- 寝つきが悪い
- 物忘れが多い
- ロレツが回らなくなることがある
- 少しの運動で汗をかく
- 手足がむくむ
- 左肩の肩甲骨、首、肩にコリや痛みを感じる
- 顔全体が赤い、ほてる
- 顔がむくむ
- 舌の先端が赤いまたは全体的部分的に紫色
- 舌裏の静脈が怒張している
- 指の先が幅広になっている
- 爪の色が暗い

1. 肝のトラブル 点

2. 心のトラブル 点

3. 胃腸 タイプ

- 食欲がない
- 食欲が異常亢進しやすい
- 胃が痛い、胃がむかつく
- お腹がグルグル鳴る、下痢しやすい
- アザがでしやすい
- 月経が長引く
- 筋肉が弱い
- やせすぎか水太り傾向にある
- 冷え性である
- 立ちくらみ、疲れやすいなど貧血ぎみ
- 顔が黄色い
- 肌が弱い、敏感肌
- 顔や体のむくみ
- 顔のたるみ毛穴の開きが気になる
- 薄めをあけて眠るときがある
- 吹き出物、湿疹、口内炎が出やすい
- 口が臭い
- 口の中が乾きやすい
- 歯茎の腫れ、出血
- 唾液が多い
- 舌の周囲に歯型がつく
- 舌が白い、または赤い
- 舌苔が白く厚い

3. 胃腸のトラブル 点

4. 肺のトラブル 点

5. 腎のトラブル 点

4. 肺 タイプ

- アレルギー性の鼻炎、皮膚炎がある
- 喘息である
- ノドや気管支が弱い
- よく風邪をひく
- 背中上部の産毛が多い
- 便秘になりやすい
- むくみやすい
- 顔が白っぽい、色白
- じんましんや湿疹が出やすい
- 鼻が詰まる、鼻水がよく出る
- 鼻やほおに吹き出物ができたり、鼻が痛む
- ノドが腫れやすい
- 口で呼吸していることが多い
- 咳や痰がよく出る

5. 腎 タイプ

- 排尿障害を感じる
- むくみやすい
- 疲れやすく、回復力が低い
- 性的能力が減退している
- 足腰がだるい
- 手足がほてる
- 午後に微熱が出る
- 骨が弱い、背丈が伸びない
- 耳鳴りや中耳炎、難聴になりやすい
- 無気力である
- 腹式呼吸がしにくい
- 髪が細くて弱い、あるいは若白髪
- 脱毛が目立つ
- 顔が黒ずんでいる
- 目の下にクマがある
- 目に力がない
- まぶたがむくみやすい
- 舌の周囲に歯型がつく