

持って生まれた体質がある一方で、環境や生活習慣、年齢などによってその体質が変わっていくこともあります。
今のあなたの体はどのような状態でしょうか？
チェックしてみましょう！

- A: 疲れやすい やる気が出ない あまり食べられない
 汗をかきやすい 胃もたれしやすい 風邪をひきやすい
 おなかに力が入らない感じがする・大きい声が出せない
 冷え症 胃下垂 脱肛がある
- B: おなかが張る 胸の張りがある お腹にガスがたまる・でる
 頭痛(張った痛み)がある 不安や憂鬱感がある
 イライラしやすい 便秘と下痢を繰り返す のどに詰まりを感じる
 生理の周期が一定しない 生理前に体調が悪い
- C: めまいや立ちくらみがある 爪がもろい 肌・髪が乾燥しやすい
 顔色が白い 目が疲れやすい・かすみやすい 不安感が強い
 貧血がある 爪がもろく、割れやすい
 手足が冷える 眠りが浅い 早朝覚醒しやすい
 生理の出血がうすい(水っぽい)又は少ない
- D: 打撲などの痕がしやすい・消えづらい よく目の下にクマができる
 シミ・ソバカスが多い 頭痛など、痛みがある(刺されるような痛み)
 肩こりしやすい 歯ぐきやくちびるが暗紫色 皮膚の色が黒っぽい
 動悸・不整脈がある 静脈瘤がある 舌に紫のシミがある
 生理の出血がどす黒い又はレバー状の塊が混じる
 生理痛が激しい 筋腫がある
- E: のぼせやほてりを感じる のどが渇いくのでちょこちょこ水分を摂りたい
 目が乾きやすい 肌がカサカサしてかゆい 頬が紅い
 便秘気味でコロコロ硬く出にくい
- F: むくみやすい 体が重だるい めまい・吐き気がよくある
 胃の調子が良くない ^{くち}口あんばいが悪い ぽっちゃり体形
 軟便、下痢をしやすい 嫌な夢をよくみる 水っぽいオリモノが多い

あなたはどの体質ですか？

チェックが多かついたところがあなたの体質です！

※ 複数ついた方は混合型ですが、より多くのチェックのついた傾向にあります。

A→^{ききよ}気虚≪身体のエネギーとなる気が不足しています！≫

元気が不足しているので、疲れやすい、やる気が出ないといった症状があります。身体を守るエネギー(免疫力)が低下すると、風邪をひきやすくなったり、体を温めるエネギーが足りないと、冷えを感じたりします。

胃腸の働きが弱っている状態なので、無理して食べるのではなく、消化の良い温かいものを心がけましょう。また、体を温かくし、疲れすぎないように！激しい運動や汗のかきすぎは体力を消耗してしまいます。体力を増やすような、血液の循環が良くなるような軽い運動がおすすめです。過労や夜更かしを避け、睡眠をしっかりとりましょう！

B→^{きたい}気滞≪巡っているはずのエネギー(気)が滞りを起こしています！≫

ストレス等によって、本来、自然と巡っているはずのエネギーに滞りがおきると、張って苦しい、張って痛いなどの症状や気分の落ち込み・イライラ、詰まり感、あちこちの様々な一定しない症状 etc.をひきおこします。

女性の月経前の時期は特に、気の巡りが悪くなりやすい傾向となります。

食べてストレス解消すると胃腸に負担がかかります。できれば、積極的に体を動かす、歌を歌う、楽しいおしゃべりをする、ホッとできる時間を作ることで発散しましょう。それ

がなかなかできないときは、溜め込まず、人のいない所でため息をつく・一人愚痴を言うなどたまったものを体から出してしまいましょう！(人に聞かれると、自分に帰ってくるのでストレスが倍増してしまうので気をつけましょう！)刺激の強いもの、辛いもの、肉類は程ほどにしましょう。香りのような食材がおすすめです。(セロリ、セリ、春菊、柑橘系果物 etc.)

C→^{けつきよ}血虚≪栄養となる血が不足しています！≫

健康な血液があなたの身体にとって足りない状態なので、心と身体に栄養が運ばれず、立ちくらみやめまいをおこしたり、頭が働かない、集中力が無いなどの症状や、目・爪・肌の不調が出る、眠りや心の安定にも影響が出やすくなります。

特に、女性は月経により血虚になりやすい傾向があります。

夜更かし厳禁！しっかり睡眠時間をとりましょう。(もし眠れなくても、夜は横になって体の疲れをとりましょう)数値として貧血でなくても、あなたの体にとって血液が不足している状態ですので、バランスのとれた食事+鉄分、たんぱく質、アミノ酸などを意識するとよいでしょう。また、冷えている方、疲れがとれない方が多いので温かい消化の良い食事を心がけましょう！運動は無理せず、軽めにしましょう。

D→瘀血おけつ《ドロドロ…血の滞りがおきています！》

血の巡りが悪く、身体のすみずみまで栄養を運ぶことができないために、頭痛・生理痛 etc.痛みがでたり、塊がしやすい状態です。

血糖、血圧、コレステロールなどが高い方は循環器トラブルをおこしやすいので注意が必要です。

血液の循環が良くなるように運動をしましょう！激しい運動よりは、続けられるような有酸素運動を習慣化するとよいでしょう。（※血虚もある混合タイプの方は軽めに！）

味の濃いもの、脂っこいもの、甘いものは控えめに、青魚や野菜をしっかり摂りましょう！血糖・血圧・コレステロールの値のコントロールも大切です。

E→陰虚いんきょ《身体に必要な潤いの不足をおこしています！》

必要な潤いが不足すると、便秘や肌の乾燥などの症状、体内の余分な熱を冷ます働きも低下するので、のぼせやほてりが出やすくなったりします。

潤いの低下は、年齢と関係が深いですが、睡眠不足や慢性病が原因となることもあります。

夜の睡眠はとっても大事。汗のかきすぎ（サウナなど）や激しい運動は控えるようにしましょう。

F→痰湿《溜め込み・水はけの悪い状態》

水分代謝が悪く、余分な水分がたまっていて不調を出している状態です。雨の日や台風がくる時に体調が悪いことが多いです。また、胃の働きが低下していることが多いです。

食物繊維の多いものをゆっくり噛んで食べましょう。お通じとして、余分な物を排出してくれます。食べ過ぎ、塩分、お酒は要注意！積極的に運動をしたり、湯船につかるなど、良く汗をかき、たまった水分や老廃物を排出するよう心がけましょう！

ご自分に合った生活・養生を取り入れてみましょう！

それでもなかなか改善できない場合はいい漢方薬がございます！ぜひご相談ください。