

下記の当てはまる症状にチェックをつけてください。(体内のエネルギーバランスの確認・体質把握をします。)	
気虚(体全体のエネルギーが不足気味なタイプ)	
☐ 疲れやすい ☐ 元気がない ☐ 体が怠い ☐ 風邪をひきやすい	☐ 息切れしやすい ☐ 胃腸が弱い ☐ 声が小さい ☐ 汗が出やすい
血虚(体全体の栄養&潤い成分である血が不足気味なタイプ)	
☐ 顔色が白い ☐ 肌にツヤがない ☐ めまいや立ちくらみがする ☐ 抜け毛が多い	☐ かすみ目、疲れ目がある ☐ 皮膚がカサカサする ☐ 手足が痺れる、またはこむら返りが起こりやすい ☐ だるさや落ち込みを感じやすい
陰虚(体に余分な熱があるため体の水分&潤いが不足気味なタイプ)	
☐ のぼせ、ほてりがする ☐ 空咳 ☐ 口や喉が渇き、冷たいものを欲しがる ☐ 冷たいものを良く飲むが量は少ない	☐ 便が硬い、またはコロコロして出にくい ☐ 寝汗をよくかく ☐ 寝ているとき布団から手足を出している ☐ 手足が熱い
気滞(エネルギーはあるがうまく体の中を巡れず滞っているタイプ)	
☐ 憂うつ感がある ☐ のどにものが詰まったような不快感がある ☐ ストレスを溜めやすい ☐ ゲップやガスが多い	☐ よくため息をつく ☐ 胃やお腹が張る ☐ 張りや痛みなどの症状が精神状態に左右される ☐ 生理の周期が不順、または生理の前に乳房や下腹部が張る
瘀血(血がうまく体の中を巡れず滞っているタイプ)	
☐ 顔や唇の色が暗い ☐ 肌のしみ、そばかすが多い ☐ 慢性的な肩凝りや頭痛などの痛みがある ☐ 刺すような痛みがある	☐ 生理痛がひどい ☐ 月経血にレバーのような血塊が混じる ☐ 疲れたときに目の下にクマができやすい ☐ あざができやすい
痰湿(水分代謝がうまくできず体の中に余分な水分が溜まっているタイプ)	
☐ 身体が重だるい ☐ 頭重感がある ☐ 胃がムカムカしやすい ☐ 痰が多い	☐ 顔や手足がむくみやすい ☐ 乗り物酔いしやすい ☐ 湿気に弱く、梅雨時は調子が悪くなりやすい ☐ 軟便、下利をしやすい
陽虚(体を温める力が弱いタイプ)	
☐ 手足がいつも冷える ☐ 寒がり ☐ 平熱が 36℃以下である ☐ 尿の色が薄く、量も回数も多い	☐ 疲れやすい ☐ 生理痛が重い、温めると軽くなる ☐ 冷たいものをたくさん食べられない ☐ 冷たいものを食べると体調が悪くなる