

# あなたはどのタイプ？

# 体質判別チェック表

あなたの体質Check	チェック
食欲が無く、多く食べられない	
下痢、泥状便が多い	
食後、腹が張る	
便秘がち	
手足のだるさ	

ふらつき、めまいが多い	
むくみを感じる	
腰や膝に疲れや脱力	
耳が聞こえにくい	
排尿の異常を感じる	

夢をみる	
不安が強い	
物忘れしやすい	
髪が抜けやすい	
目が疲れる	

乾燥肌	
喉が渇く	
体がぼてる	
夜間睡眠中、汗をかく	
大便が硬い	

胸や腹が張る	
げっぷやガスが出ると楽になる	
イライラしやすく怒りっぽい	
不眠になりやすい	
頭痛を起こしやすい	

チェックが多かったところがあなたのタイプです

体質判別		対策
脾虚 ヒキヨ	「気」が不足しているタイプ。 胃腸が弱く疲れやすい。 色白で痩せ形 寒さに弱い	無理に食事を多く摂らない(胃腸の負担を軽く) 冷たい飲食物を避ける(脾の働きを弱める) 日中は活発に動き、夜はたっぷり休む
腎虚 ジンキヨ	生まれつきパワーが少ない 命を維持する「熱」が不足 手足の冷えが強い 骨や歯がもろい 痩せ形で皮膚は水っぽい	薄着をしない(自分の熱を守る) 睡眠を充分とる(体の回復) 日常生活でよく動く(腹を空かせてよく食べる) ドキドキする楽しみを持つ(「熱」を体内に巡らす) 冷たいものを控える
血虚 ケツキヨ	体を養う「血」が不足 髪につやが無い 表情が暗い 疲れが溜まり神経過敏	食事で血を補う (人参、レバー、ほうれん草、ひじきなど) 日中は活発に動き、夜はたっぷり休む くよくよしない(気を巡らせる)
陰虚 インキヨ	体を潤し、活動を鎮める 「津液」が不足 乾燥が強く「熱」が浮き上がる 夜型人間によくみられる	過労、睡眠不足を避ける(津液の消費を防ぐ) ストレスを溜めない 香辛料を控えめに(余分な熱を防ぐ) 夕方から夜にかけ照明を暗くする
気滞 キタイ	「気」が滞って過剰なタイプ イライラし、ふさぎ込みがち 几帳面で神経質 熱がこもる	怒らない、イライラしない(気を流す) 色々なことに興味を持つ(気を巡らす) 一日に一回は大きな声で笑う (気の流をよくする)

いかがでしたか？ 鍼灸は血液の流れを良くし、体内の細胞を活性化させ、体に活力を与えます。  
上記の対策と併せ、当院で鍼灸治療を行なうことで、不快な症状がより早く改善されます。  
また鍼は痛みが少ないように作られており、灸は適度な温度ですので、初めての方でも  
治療自体に苦痛を感じる事はほとんどありません。