

(月 日現在)

該当する症状の数字に○をおつけください。
(女性)の項目は月単位でおつけください。

3	全身の倦怠感や無力感がある
2	風邪をひきやすい
2	動くと汗が出やすい
2	あざができたり皮下出血しやすい
4	手足が冷える
2	立ちくらみしやすい
1	食欲がない・多く食べられない
2	腹部の不快や鈍痛が多い
3	下痢や泥状便が多い
1	食べると腹が張りやすい
2	手足のだるさを感じる事が多い
4	便秘になりやすい
1	手のひらに汗をかきやすい
1	発育が成長が遅いほうだった
2	ふらつきやめまいが多い
1	耳が聞こえにくいときが多い
1	腰や膝に疲れや脱力を感じる
1	むくみを感じる事が多い
2	排尿の異常を感じる事が多い
2	(男性)インポテンツ・早漏
1	(女性)初潮から生理不順や無月経
2	夢をみる事が多い
1	不安感が強い
1	物忘れしやすい
2	髪の毛が抜けやすい
1	目が疲れやすく乾燥しやすい
2	筋肉がけいれんしたりつりやすい
2	(女性)月経血が少ない
2	皮膚が乾燥しやすい
1	唇がわれやすい
3	喉が渇く事が多い
2	体温は高くないが熱っぽく感じる
1	疲労時や夜間に掌や足の裏が熱い
1	夜間睡眠中に汗がでる
2	大便が硬い事が多い
1	尿量が少ない事が多い
3	(女性)月経周期が短い
1	胸や腹が張って苦しい

1	(女性) 月経周期前後に胸が張って痛む
2	身体のあちこちが痛む
1	げっぷやガスが出ると楽になる
2	いらいらしやすく怒りっぽい
1	目が充血しやすい
3	不眠になりやすい
2	頭痛を起こしやすい
3	(女性) 月経周期が一定しない
1	口が苦いことが多い
2	湿疹ができやすい・膿みやすい
4	かゆみを感じるが多い
1	黄色や粘りのある痰や鼻水が出る
1	目やにが出やすい
2	排便の後すっきりしない
1	尿の色が濃い
3	肩がこりやすい
2	シミ・そばかすや皮膚が黒ずみやすい
2	静脈瘤がある
1	唇や歯ぐきの色が紫に近い
1	同じ場所に刺すような痛みがある
1	(女性) 月経血に塊が多い
4	(女性) 生理周期が長くなりやすい
2	頭が重く感じられることが多い
2	体が重く感じられることが多い
2	腹がよく鳴る
2	尿量が多い
2	薄い、水のような鼻水や痰が出る
2	雨や湿度の高い日に体調が悪い
2	(女性) おりものが多い

(元東京医科歯科大学 仙頭先生の著書をもとに簡略化しました。責任は茂原祥一にあります)

今週の体調

	○の数	小計
1		
2		
3		
4		
合計⇒		

東洋文庫

(月 日現在)

該当する症状の数字に○をおつけください。
(女性)の項目は月単位でおつけください。

3	全身の倦怠感や無力感がある
2	風邪をひきやすい
2	動くと汗が出やすい
2	あざができたり皮下出血しやすい
4	手足が冷える
2	立ちくらみしやすい

1	食欲がない・多く食べられない
2	腹部の不快や鈍痛が多い
3	下痢や泥状便が多い
1	食べると腹が張りやすい
2	手足のだるさを感じる事が多い
4	便秘になりやすい
1	手のひらに汗をかきやすい

1	発育が成長が遅いほうだった
2	ふらつきやめまいが多い
1	耳が聞こえにくいときが多い
1	腰や膝に疲れや脱力を感じる
1	むくみを感じる事が多い
2	排尿の異常を感じる事が多い
2	(男性)インポテンツ・早漏
1	(女性)初潮から生理不順や無月経

2	夢をみる事が多い
1	不安感が強い
1	物忘れしやすい
2	髪の毛が抜けやすい
1	目が疲れやすく乾燥しやすい
2	筋肉がけいれんしたりつりやすい
2	(女性)月経血が少ない

2	皮膚が乾燥しやすい
1	唇がわれやすい
3	喉が渇くことが多い
2	体温は高くないが熱っぽく感じる
1	疲労時や夜間に掌や足の裏が熱い
1	夜間睡眠中に汗がでる
2	大便が硬いことが多い
1	尿量が少ないことが多い
3	(女性)月経周期が短い

1	胸や腹が張って苦しい
1	(女性)月経周期前後に胸が張って痛む
2	身体のあちこちが痛む
1	げっぷやガスが出ると楽になる
2	いらいらしやすく怒りっぽい
1	目が充血しやすい
3	不眠になりやすい
2	頭痛を起ししやすい

3 (女性) 月経周期が一定しない

- 1 口が苦いことが多い
- 2 湿疹ができやすい・膿みやすい
- 4 かゆみを感じるが多い
- 1 黄色や粘りのある痰や鼻水が出る
- 1 目やにが出やすい
- 2 排便の後すっきりしない
- 1 尿の色が濃い

- 3** 肩がこりやすい
- 2 シミ・そばかすや皮膚が黒ずみやすい
- 2 静脈瘤がある
- 1 唇や歯ぐきの色が紫に近い
- 1 同じ場所に刺すような痛みがある
- 1 (女性) 月経血に塊が多い
- 4 (女性) 生理周期が長くなりやすい

- 2 頭が重く感じられることが多い
- 2 体が重く感じられることが多い
- 2 腹がよく鳴る
- 2 尿量が多い
- 2 薄い、水のような鼻水や痰が出る
- 2 雨や湿度の高い日に体調が悪い
- 2 (女性) おりものが多い

(元東京医科歯科大学 仙頭先生の著書をもとに簡略化しました。責任は茂原祥一にあります)

今週の体調

	○の数	小計
1		
2		
3		
4		
	合計⇒	

気虚全般

脾虚の特徴

腎陽虚の特徴

血虚の特徴

陰虚の特徴

気滞の特徴

湿熱の特徴

血おの特徴

湿痰の特徴