

様 ( 月 日現在)

該当する項目の番号に○をおつけください。

迷われたときは、△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

		脾虚	腎陽虚	血虚	陰虚	气滞	湿熱	血お	湿痰
気虚全般	1 全身の倦怠感や無力感がある	2	2	1		1		1	1
	2 風邪をひきやすい	2	2			1			
	3 動くと汗が出やすい	2	2				1		1
	4 あざができたり皮下出血しやすい	2	2					2	
	5 手足が冷える	2	2	1		2		1	1
	6 立ちくらみしやすい	2	2	1		1			
脾虚の特徴	7 食欲がない・多く食べられない	3							
	8 腹部の不快や鈍痛が多い	3						2	
	9 下痢や泥状便が多い	3	1				1		2
	10 食べると腹が張りやすい	3				1			
	11 手足のだるさを感じる事が多い	3							2
	12 便秘になりやすい	3	1	1	2	1	1	2	
	13 手のひらに汗をかきやすい	3							
腎陽虚の特徴	14 発育が成長が遅いほうだった		3						
	15 ふらつきやめまいが多い		3	1	1				1
	16 耳が聞こえにくいときが多い		3		1				
	17 腰や膝に疲れや脱力を感じる		3						1
	18 むくみを感じる事が多い		3						1
	19 排尿の異常を感じる事が多い		3				1		1
	20 (男性)インポテンツ・早漏		3		1		1		
	21 (女性)初潮から生理不順や無月経		2	1					1
血虚の特徴	22 夢をみる事が多い			3	2	1			
	23 不安感が強い			3					
	24 物忘れしやすい			3					
	25 髪の毛が抜けやすい		1	3			1		
	26 目が疲れやすく乾燥しやすい			3	1				
	27 筋肉がけいれんしたりつりやすい				3	1	1		
	28 (女性)月経血が少ない		1	1	3				1
	陰虚の特徴	29 皮膚が乾燥しやすい			2	3			1
30 唇がわれやすい					3			1	
31 喉が渇く事が多い					3	2	1	1	
32 体温は高くないが熱っぽく感じる					3	1	1		
33 疲労時や夜間に掌や足の裏が熱い					3				

34	夜間睡眠中に汗がでる				3				
35	大便が硬いことが多い				3	1		1	
36	尿量が少ないことが多い				3		1		
37	(女性) 月経周期が短い	1			3	2	1		

気滞の特徴	38	胸や腹が張って苦しい					3		
	39	(女性) 月経周期前後に胸が張って痛む					3		
	40	身体のおちこちが痛む			1		3	1	1
	41	げっぷやガスが出ると楽になる					3		
	42	いらいらしやすく怒りっぽい				2	3		
	43	目が充血しやすい					3	1	
	44	不眠になりやすい			2	2	3		1
	45	頭痛を起こしやすい	1		1		3	1	2
	46	(女性) 月経周期が一定しない	1		2		3		2

湿熱の特徴	47	口が苦いことが多い					1	3		
	48	湿疹ができやすい・膿みやすい					1	3	2	
	49	かゆみを感じる人が多い				2	2		3	2
	50	黄色や粘りのある痰や鼻水が出る						3	1	
	51	目やにが出やすい					1	3		
	52	排便の後すっきりしない	1				2	3		1
	53	尿の色が濃い				1		3		

血おの特徴	54	肩がこりやすい					2	1	2	2
	55	シミ・そばかすや皮膚が黒ずみやすい			1	1			3	
	56	静脈瘤がある							3	2
	57	唇や歯ぐきの色が紫に近い							3	
	58	同じ場所に刺すような痛みがある							3	
	59	(女性) 月経血に塊が多い							3	
	60	(女性) 生理周期が長くなりやすい	1	1	3		1		3	1

湿痰の特徴	61	頭が重く感じられることが多い	1					1	1	3
	62	体が重く感じられることが多い	1				1	1		3
	63	腹がよく鳴る	1					1		3
	64	尿量が多い	1	2						3
	65	薄い、水のような鼻水や痰が出る	1	1						3
	66	雨や湿度の高い日に体調が悪い		1					1	3
	67	(女性) おりものが多い	1						1	3

(東京医科歯科大学 元准教授仙頭先生の著書をもとにエクセル化したものです)