

五臓健康度チェック表

5 点以上はお気軽にご相談ください。

下の 5 つの内臓以外も対応いたします。

当てはまる症状は 欄にチェックを入れてください。

1 チェック 1 点です。

肝 タイプ

怒る、泣くなど感情が高ぶりやすい
物忘れしやすい
寝つきが悪い
眠りが浅く、よく夢をみる
食欲にムラがある
便秘と下痢を繰り返しやすい
精力の衰えを感じる
筋肉がこわばる、肩こり、こむら返り
爪が白っぽい、もろい
顔が青黒い
顔に青筋が出ている
眼精疲労、視力低下
涙が出やすい
白目が黄色い、あるいは赤い
目のまわりにシミがある
鼻の頭が赤い
鼻血が出やすい
舌の裏の静脈が怒張している

心 タイプ

動悸や息切れを感じるが多い
心臓部や胸の中央、乳房の周辺、ノドから下あごあたりに締め付けられるような痛みを感じる
寝つきが悪い
物忘れが多い
ロレツが回らなくなることがある
少しの運動で汗をかく
手足がむくむ
左肩の肩甲骨、首、肩にコリや痛みを感じる
顔全体が赤い、ほてる
顔がむくむ
舌の先端が赤いまたは全体的部分的に紫色
舌裏の静脈が怒張している
指の先が幅広になっている
爪の色が暗い

胃腸 タイプ

食欲がない
食欲が異常亢進しやすい
胃が痛い、胃がむかつく
お腹がグルグル鳴る、下痢しやすい
アザがしやすい
月経が長引く
筋肉が弱い
やせすぎか水太り傾向にある
冷え性である
立ちくらみ、疲れやすいなど貧血ぎみ
顔が黄色い
肌が弱い、敏感肌
顔や体のむくみ
顔のたるみ毛穴の開きが気になる
薄めをあけて眠るときがある
吹き出物、湿疹、口内炎が出やすい
口が臭い
口の中が乾きやすい
歯茎の腫れ、出血
唾液が多い
舌の周囲に歯型がつく
舌が白い、または赤い
舌苔が白く厚い

肺 タイプ

アレルギー性の鼻炎、皮膚炎がある
喘息である
ノドや気管支が弱い
よく風邪をひく
背中上部の産毛が多い
便秘になりやすい
むくみやすい
顔が白っぽい、色白
じんましんや湿疹が出やすい
鼻が詰まる、鼻水がよく出る
鼻やほおに吹き出物ができたり、鼻が痛む
ノドが腫れやすい
口で呼吸していることが多い
咳や痰がよく出る

腎 タイプ

排尿障害を感じる
むくみやすい
疲れやすく、回復力が低い
性的能力が減退している
寒がり
足腰がだるい
手足がほてる
午後に微熱が出る
骨が弱い、背丈が伸びない
耳鳴りや中耳炎、難聴になりやすい
無気力である
腹式呼吸がしにくい
髪が細くて弱い、あるいは若白髪
脱毛が目立つ
顔が黒ずんでいる
耳のまわりに湿疹ができやすい
目の下にクマがある
目に力がない
まぶたがむくみやすい
舌の周囲に歯型がつく
舌が赤く、舌苔が薄い
歯が弱い、虫歯が多い

肝のトラブル 点

心のトラブル 点

胃腸のトラブル 点

肺のトラブル 点

腎のトラブル 点