

体質タイプ

タイプ	症状		
気虚タイプ	<p>疲れやすく倦怠感や無力感がある</p> <p>汗をかきやすい(全身や手のひら)</p> <p>風邪をひきやすい</p> <p>下痢をしやすい(泥状便がある)</p> <p>疲れると症状が悪化する</p>	<p>手足が冷えやすい</p> <p>フアファ感やめまいがある</p> <p>朝が苦手</p> <p>顔色が白っぽい</p> <p>舌の色が淡い</p>	<p>「気」が不足している</p> <p>免疫力が低下しているため、体調を崩しやすく、長引くので注意しましょう。ストレスや緊張など精神的なダメージが加わると、さらに「気」を消耗します。</p> <p>朝食抜きは厳禁、規則正しく、体を温める食事を</p>
気滞タイプ	<p>イライラしやすく、怒りっぽい</p> <p>ため息をよくつく</p> <p>わき腹がはる</p> <p>ゲップが出やすい</p> <p>緊張すると具合が悪くなる</p>	<p>喉や胸がつかえた感じがする</p> <p>月経前に具合が悪くなりやすい</p> <p>拒食・過食を繰り返す</p> <p>頭痛が起こりやすい</p> <p>食事が不規則になりやすい</p>	<p>「気」の流れが滞っている</p> <p>体全体を動かすエネルギーが停滞している状態です。「気」が下から上へ逆流すると、自律神経を乱してトラブルに。ストレスを感じやすく、やる気ができません。</p> <p>量を減らさず、食材の種類を多くして</p>
血虚タイプ	<p>夢をよくみる</p> <p>不安感がある</p> <p>目が疲れやすい</p> <p>唇や爪の色が淡い・爪が割れやすい</p> <p>尿量が少なく、便がコロコロしている</p>	<p>髪がバサつく</p> <p>皮膚がかさかさする</p> <p>手足のほてりや寝汗をかく</p> <p>のぼせ感がある</p> <p>月経の周期が長い。また月経量が少ない</p>	<p>「血」が不足している</p> <p>体に栄養と潤いを与える「血」が足りないだけでなく、「血」を作り出すエネルギーも不足しています。消化吸収力が低下している状態です。</p> <p>ドライフルーツやナッツ類、レバーで血液補充</p>
瘀血タイプ	<p>シミ・そばかす・くすみが気になる</p> <p>顔色が悪い</p> <p>肌荒れしやすい</p> <p>月経痛がひどい</p> <p>足がよくつる</p>	<p>舌が紫色っぽい</p> <p>肩こりがある</p> <p>月経のときかたまり状のものが出る</p> <p>冷房の冷えに弱い</p> <p>あざがでやすい</p>	<p>「血」の流れが滞っている</p> <p>血液やホルモンを含めた「血」の流れが悪く各所で汚れがたまっている状態です。冷えやストレスを伴うと、ますます巡りが悪くなるので注意しましょう。</p> <p>体を温め、血行をよくする食事を</p>
水滞タイプ	<p>汗をかきやすい</p> <p>むくみやすい(特に下半身)</p> <p>下痢・軟便になりやすい</p> <p>雨の日に具合が悪くなりやすい</p> <p>体が重くだるい</p>	<p>車酔いしやすい</p> <p>肌がたるみやすい</p> <p>お腹がチャポチャポ音がする</p> <p>頻尿気味</p> <p>下半身太り</p>	<p>「水」の流れが滞っている</p> <p>水分代謝ができず、体内に「水」が過剰にたまっている状態です。とくに湿度が高い梅雨時期は体調を崩しやすく、体を冷やさないように注意しましょう。</p> <p>水分の取りすぎに注意し、飲み物はなるべく温かいものに</p>

体質タイプはひとつとは限りません

漢方では、「気・血・水」は、それぞれ互いに関係し合い、常に全身を巡ってバランスをとっていると考えます。

どこかが乱れると、他も影響を受け、複数タイプのチェックが同数になることもあります。

体質タイプが2つ以上だった人は、それぞれの体質タイプの養生法を参考にし、日常生活を見直して、バランスを正すことが大切です。

【気・血の乱れ】 ストレスの多い人に多い。自分に合ったストレス発散法を探す。

【気・水の乱れ】 思い悩む人、面倒くさがりな人に多い。まずは良質な眠りから。

【血・水の乱れ】 冷え性の人に多い。体を温める食事で血行をよくする。

【気・血・水の乱れ】 不調も複雑な状態。バランスよく食べ、動き、安眠が大切。

また、体質は年齢や季節によっても変わりますので、時々チェックを。