

タイプ あてはまる自覚症状をチェック☑ しましょう		
個	<input type="checkbox"/> 呼吸が浅く、息切れしやすい <input type="checkbox"/> 少し動いただけでも汗ばむ <input type="checkbox"/> 疲れやすい、体力に自信がない <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすく、長引く <input type="checkbox"/> 倦怠感があり、やる気がでない <input type="checkbox"/> 顔色が白っぽい	<input type="checkbox"/> 朝が苦手、朝食は食べたくない <input type="checkbox"/> 食欲がない、小食傾向 <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、めまいが気になる <input type="checkbox"/> 普段から眠気が強い <input type="checkbox"/> 軟便気味、下痢しやすい <input type="checkbox"/> 月経の期間が長引きやすい
個	<input type="checkbox"/> 顔色が悪い、つやがない <input type="checkbox"/> 皮膚や毛髪がかさつき潤いがない <input type="checkbox"/> 爪がもろく、色が薄い <input type="checkbox"/> 動悸、めまい、立ちくらみが気になる <input type="checkbox"/> 手足のひきつりやしびれを感じる <input type="checkbox"/> 手足が冷えやすい	<input type="checkbox"/> 眠れない、夢が多くて熟睡できない <input type="checkbox"/> 目が疲れる、かすむ <input type="checkbox"/> 物忘れが多くなった <input type="checkbox"/> 大便が乾燥して固いことが多い <input type="checkbox"/> 経血量は少なく、周期は遅れやすい <input type="checkbox"/> しもやけ、あかぎれになりやすい
個	<input type="checkbox"/> イライラしやすい、怒りっぽい <input type="checkbox"/> ストレスが溜まっていると感じる <input type="checkbox"/> お腹、わき腹が張る <input type="checkbox"/> 便秘・下痢を繰り返す <input type="checkbox"/> のどや胸につかえた感じがある <input type="checkbox"/> ゲップやガスが出やすい	<input type="checkbox"/> 口の中が苦く感じる <input type="checkbox"/> ため息を良くつく <input type="checkbox"/> 気分がふさいで憂鬱になる <input type="checkbox"/> 月経前緊張が強い <input type="checkbox"/> 月経周期が遅れやすい <input type="checkbox"/> 過食、拒食になりやすい
個	<input type="checkbox"/> 顔色がどす黒く感じる <input type="checkbox"/> 目の下にクマができやすい <input type="checkbox"/> 唇が青紫色の傾向がある <input type="checkbox"/> 肌のシミやくすみが気になる <input type="checkbox"/> 冷えのぼせがある <input type="checkbox"/> イライラしやすく、情緒不安定気味	<input type="checkbox"/> 肩こり、首筋の張りがつらい <input type="checkbox"/> 中性脂肪、コレステロールが高い <input type="checkbox"/> 下半身が特に冷えやすい <input type="checkbox"/> 血管が浮き出て見える <input type="checkbox"/> 月経痛がひどく、つらい <input type="checkbox"/> 月経量が多く、血塊がでる
個	<input type="checkbox"/> 身体が重く、だるい <input type="checkbox"/> 手足、顔、下半身などがむくみやすい <input type="checkbox"/> 雨の日は調子が悪い <input type="checkbox"/> 軟便傾向、下痢をしやすい <input type="checkbox"/> 車酔いしやすい <input type="checkbox"/> めまいや吐き気をもよおすことがある	<input type="checkbox"/> 手足の指や関節が強張ることがある <input type="checkbox"/> 夏バテしやすい <input type="checkbox"/> 胃のポチャポチャ感が気になる <input type="checkbox"/> 吹き出物が出やすく、化膿しやすい <input type="checkbox"/> タンや唾がよくでる <input type="checkbox"/> おりものが多い

多くチェックのついたものが、次のそれぞれの体質に当てはまります。

上から 気虚、血虚、気滞、瘀血、水滯。