

便秘タイプチェック

<input type="checkbox"/> 便が硬くにおいが強い <input type="checkbox"/> 赤ら顔 <input type="checkbox"/> 頭痛・肩こりがある <input type="checkbox"/> 冷たいものを好む <input type="checkbox"/> のどが渇く <input type="checkbox"/> 口臭がある <input type="checkbox"/> 尿の色が濃い	<input type="checkbox"/> 便の出始めが出にくく後が軟便 <input type="checkbox"/> 便が細くとぎれる <input type="checkbox"/> 下剤で腹痛になる <input type="checkbox"/> 手足、お腹が冷えている <input type="checkbox"/> 顔が青白い <input type="checkbox"/> 温まると調子が良い <input type="checkbox"/> 冷えるとお腹が痛くなる <input type="checkbox"/> トイレが近い	<input type="checkbox"/> 便がコロコロしている <input type="checkbox"/> 排便の時間をゆっくりとっていない <input type="checkbox"/> 肌につやがない <input type="checkbox"/> 肌と唇が乾燥しやすい <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする <input type="checkbox"/> 手足がほてる <input type="checkbox"/> 髪がパサついている	<input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返す <input type="checkbox"/> 憂鬱になったりイライラしがち <input type="checkbox"/> お腹が張って苦しい <input type="checkbox"/> ゼっぷ、おならが出やすい <input type="checkbox"/> お腹がいつもスッキリしない <input type="checkbox"/> ため息が多い <input type="checkbox"/> 排便に時間がかかる
---	--	---	--

舌の状態	舌の状態	舌の状態	舌の状態
鮮やかな赤い色、黄色っぽい苔がある	白っぽい、ギザギザ（すすむと紫）	厚みが薄く全体的に細い、表面に亀裂がある、白っぽい	大きく腫れぼったい、白っぽい、歯形がついている
熱秘タイプ	寒秘タイプ	燥秘タイプ	気秘タイプ
体に余分な熱を持ったため、腸で多くの水分を吸収し便が硬くなって出ない。辛いもの、味の濃いもの、アルコールの取り過ぎなどが原因。	内臓が冷えて腸の動きが鈍くなり、便が出にくくなる。下剤を飲むとお腹が痛くなりやすい。冷え性や冷たいものの取り過ぎが原因。	腸の水分が消費し潤いがなく、便が乾燥して出にくくなる。病気や高齢者が多い。コロコロ便が特徴。	腸の動きをコントロールする力が不足して便を出すことができな。あるいは緊張やストレスによって腸がスムーズに動かず便がスッキリ出ない。
ケアポイント	ケアポイント	ケアポイント	ケアポイント
体に余分な熱を冷まし腸の動きを促す。辛いもの、味の濃いもの、脂っぽいものを控え、水分のバランスを整える。バナナがおススメ。	体を冷やす南国のフルーツや生野菜などを控え、にんにく、ニラ、ショウガ、ネギなど、体を温める食材を。下剤は体を冷やし、便秘が悪化することもあるので注意。	腸を潤す力をつける。こまめに水分補給をし、ナッツ類、松の実、クコの実など種実類を積極的に摂り入れる。ゴマ、クルミ、はちみつがおススメ。	腸を補って気の巡りを促す。豆類、イモ類は腸の気を補う。ストレスを感じるときは、シソ、春菊、セロリなど、香りの強い食材がおススメ。アロマオイルを垂らしたお風呂は体の緊張をゆるめ、腸も温める。