

体質チェックをしてみよう

体質は変わります。
1ヶ月を目安にチェックしましょう。

体質チェック結果の詳細はホームページをご覧ください。 [ツボラボ おきゅう 性成熟期 体質チェック](#)

チェック
の数

1~2個 その体質の傾向がある

3~5個 その体質である 体質がはっきりしていないか、いくつかの
体質の要素を同じように持っている場合がほとんどです。



気虚 ききょ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 身体がだるい、疲れやすい | <input type="checkbox"/> 汗かきで少し動いただけで汗ばむ |
| <input type="checkbox"/> お腹が弱く下痢しやすい | <input type="checkbox"/> 手先、足先の冷えが強い |
| <input type="checkbox"/> 食べると胃がもたれ、眠くなる | <input type="checkbox"/> カラダが冷えやすい |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える | |

月経のお悩み

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経中 カラダに冷えを感じやすい | <input type="checkbox"/> 月経血の色が薄い |
| <input type="checkbox"/> 月経中 カラダに痛みを感じやすい | <input type="checkbox"/> 出血量が少ない |
| <input type="checkbox"/> 月経周期が早くなりやすい | |

気滞 きたい

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 溜め息、あくびが多い | <input type="checkbox"/> のぼせる |
| <input type="checkbox"/> 不安感がある | <input type="checkbox"/> 眠れない、夢をよくみて熟睡できない |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 手足が冷える |
| <input type="checkbox"/> お腹が張る | |

月経のお悩み

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 月経前 乳房が張る | <input type="checkbox"/> 月経周期が早くなったり遅くなったり不順 |
| <input type="checkbox"/> 月経前 精神的に不安定になる | <input type="checkbox"/> 出血量が少なかったり多かったりする |
| <input type="checkbox"/> 月経前 下腹部が痛む | |

血虚 けつきょ

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眠れない、夢をよくみて熟睡できない | <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがする |
| <input type="checkbox"/> 手先、足先の冷えが強い | <input type="checkbox"/> カラダが冷えやすい |
| <input type="checkbox"/> 肌が乾燥する | <input type="checkbox"/> 髪がよく抜ける |
| <input type="checkbox"/> かすみ目、ドライアイ、視力減退がある | |

月経のお悩み

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経前 悲観的になることが多い | <input type="checkbox"/> 月経周期が遅れやすい |
| <input type="checkbox"/> 月経中 頭痛が起こりやすい | <input type="checkbox"/> 出血量が少ない |
| <input type="checkbox"/> 月経後 しばらくだるい | |

瘀血 おけつ

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目の下にクマができる | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> シミができやすい | <input type="checkbox"/> お腹が張る |
| <input type="checkbox"/> 頭が重い | <input type="checkbox"/> のぼせる |
| <input type="checkbox"/> 便秘する | |

月経のお悩み

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経前 下腹部が痛む | <input type="checkbox"/> 出血量が多い |
| <input type="checkbox"/> 月経前 いつもイライラする | <input type="checkbox"/> 出血にかたまりが混じる |
| <input type="checkbox"/> 月経血の色が濃い | |

腎虚 じんきょ

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 腰やひざがだるくなる | <input type="checkbox"/> 手足が冷える |
| <input type="checkbox"/> 腰やお腹、下半身が冷える | <input type="checkbox"/> 不安感がある |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷えたりほてったりする | <input type="checkbox"/> 手先、足先の冷えが強い |
| <input type="checkbox"/> 髪がよく抜ける | |

月経のお悩み

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経中 腰や下腹部が重苦しい | <input type="checkbox"/> 出血量が少ない |
| <input type="checkbox"/> 月経周期が早くなりやすい | <input type="checkbox"/> おりものが多い |
| <input type="checkbox"/> 月経血の色が薄い | |

水滞 すいたい

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きると顔が、夕方になると足がむくむ | <input type="checkbox"/> カラダが冷えやすい |
| <input type="checkbox"/> 雨の日や低気圧が近づくと具合が悪くなる | <input type="checkbox"/> 頭が重い |
| <input type="checkbox"/> 食べると胃がもたれ、眠くなる | <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがする |
| <input type="checkbox"/> お腹が弱く下痢しやすい | |

月経のお悩み

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経前 下腹部が痛む | <input type="checkbox"/> 月経周期が遅れやすい |
| <input type="checkbox"/> 月経前 頭痛が起こりやすい | <input type="checkbox"/> おりものが多い |
| <input type="checkbox"/> 月経前 むくむ | |