

水の充実度チェック	
①夕方以降になると微熱が出やすい	
②顔色が赤い	
③からせきが続く	
④目が乾きやすい	
⑤耳鳴りがする	
⑥口やのどが渴き冷たいものを欲しがる	
⑦便がコロコロしている。出にくい	
⑧寝汗をよくかく	
⑨のぼせ・ほてりがある	

血の充実度チェック	
①動悸がする	
②よく物忘れをする	
③抜け毛が多い、白髪が多い	
④かすみ目、疲れ目がある	
⑤皮膚がカサカサしてつやがない	
⑥爪が白っぽく薄く割れやすい	
⑦顔色が白くつやがない	
⑧めまいや立ちくらみがする	
⑨手足がしびれる こむら返りを起こしやすい	

気の充実度チェック	
①むくみやすい	
②頻尿、夜間尿がある	
③冷え性	
④声が細く、大きい声が出ない	
⑤胃がもたれやすい。食が細い	
⑥軟便、下痢をしやすい	
⑦疲れやすい。だるくなりやすい	
⑧風邪をひきやすい	
⑨よく息切れがする	

水の流れ度チェック	
①肌が脂性、または吹き出ものができる	
②頭が重い	
③よくめまいと吐き気がする	
④痰が多い	
⑤軟便、下痢をしやすい	
⑥むくみやすい	
⑦太っている。水太り	
⑧血中コレステロール値、中性脂肪値、体脂肪率が高い	
⑨体が重だるい	

血の流れ度チェック	
①シミ・そばかすが多い	
②便が黒っぽい	
③顔や唇の色が暗い	
④よく肩こりや頭痛になる	
⑤慢性的な関節痛がある	
⑥おできや腫瘍など、体にしこりができやすい	
⑦動悸がする。不整脈がある	
⑧生理痛がひどい。生理にレバーの様な血塊が混じる(女性)	
⑨皮膚の毛細血管が浮き出ている(男性)	
⑩下肢の静脈瘤が目立つ	

気の流れ度チェック	
①眠れない。よく夢を見る	
②口の中が苦い味がする	
③よくため息をつく	
④片頭痛がよく起こる	
⑤下痢と便秘を交互に繰り返す	
⑥のどに物が詰まったような不快感がする	
⑦不安や憂鬱がある イライラする、怒りっぽい	
⑧胃やお腹に張りがありゲップやガスが多い	
⑨生理の周期が不順。生理前に下腹部や乳房が張る(女性)	
⑩両脇のあたりが突っ張る感じがする(男性)	

年 月 日 名前