

中医学では、「気」「血」「水」の3本柱のバランスがとれている状態を健康とします。

「気」はエネルギー、「血」は血液、「水」は体液のことです。

この3つが体内を循環することによって、私たちの健康は保たれているのです。

この「気・血・水」が不足しているか、滞っているかで6つの体質に分類され、それぞれに応じた症状への対処法があります。

健康を保つためには、まず自分の体質を知ることがポイント。

心身に現れた症状で、体質をチェックしてみましょう。

気虚体質

- 疲れやすい
- 食欲がない
- 消化が悪い
- 風邪をひきやすい
- 下痢をしやすい
- 顔色が白っぽい
- 息切れをする
- 手足が冷えやすい
- むくみやすい
- 声が細く、大きな声がない
- 頻尿・夜間尿がある

血虚体質

- 顔色が白く、つやがない
- 動悸がする
- よく物忘れをする
- 抜け毛が多い、白髪が多い
- 爪がもろくて薄い
- めまい、たちくらみ
- 手足がしびれる、こむら返りを起こしやすい
- 視力減退・目がかすむ
- 皮膚がカサカサしてつやがない

陰虚体質

- 夕方以降になると微熱がでる
- 顔色が赤い
- 空咳が続く
- 口や喉が渴き、冷たいものを欲しがる
- 便秘気味でコロコロ便が多い
- 寝汗をかく
- 目が乾きやすい
- 耳鳴りがする
- のぼせ、ほてりがある
- 手のひら、足の裏がほてりやすい

気滞体質

- 不眠、よく夢をみる
- 口の中が苦い味をする
- よくため息をつく
- 片頭痛がよく起こる
- 下痢と便秘を交互に繰り返す
- のどにものが詰まったような不快感がする
- 不安や憂うつがある。イライラする、怒りっぽい
- 胃やおなかが張り、ゲップやガスが多い
- 胸と脇あたりが苦しく、張っている

瘀血体質

- シミ、そばかすが多い
- 便が黒っぽい
- 顔や唇の色が暗い
- よく肩こりや頭痛になる
- おできや腫瘍など、体にしこりができやすい。
- 生理痛がひどい。生理にレバーのような血塊が混じる。
- 目の下のクマ
- あざが出来やすい

痰湿体質

- 肌が脂性、または吹き出ものができやすい
- 頭が重い
- よくめまいと吐き気がする
- 痰が多い
- 軟便、下痢をしやすい
- むくみやすい
- 体が重だるい
- 太っている、水太り
- 口の中がネバネバしやすい
- 体脂肪が多い
- むくみやすい