

まずはあなたの五臓の働きをチェックしてみましょう。

下のチェックシートで自分に当てはまる症状にチェックを入れてみてください。

チェックが多くついたところが、機能の弱っている臓器です。

肝

イライラしやすい怒りやすい
寝つきが悪く、眠りが浅い
目の疲れや充血、かすみ、乾き、痛みがある
筋肉のこわばりやひきつれ、痙攣などがある
爪が割れやすく、表面が凸凹している
脇腹や胸の周辺がはって苦しい
顔色が青白い
食欲にムラがあり、便秘と下痢を繰り返す
神経性の胃腸障害がある
生理不順、生理前にイライラしやすい

心

動悸や息切れがする
脈が乱れたり、時々止まったりする
寝つきが悪く、途中でよく目が覚める
物忘れしやすく、記憶力が低下している
心臓部や胸の辺りに痛みを感じ
左の肩や肩甲骨にこりや痛み、しびれがある
爪の色が黒ずむことがある
発音をはっきりせず、ろれつが回らない
舌の色が紫色、または紫色の斑点がある
少しの運動でもすぐに汗をかく

脾

食欲がなく、少食ぎみ
口内炎がしやすい
口の中がべたつきやすく、口臭がある
お腹がもたれやすい
下痢をしやすい
手足がだるく、力が弱い
胃下垂、子宮下垂、脱腸、脱肛がある
アザ（内出血斑）がしやすい
生理の経血量が多く、止まりにくい
皮膚の色が黄色っぽい

肺

咳が出やすい
痰が出たり、からんだりする
鼻がつまったり、鼻水が出たりする
喉が腫れたり、痛んだりしやすい
咳込みやすい
風邪をひきやすい
皮膚が弱く、かぶれやすい
汗をかきやすい
気管支炎や気管支喘息などの持病がある
アレルギー性疾患にかかりやすい

腎

尿の出が悪い、頻尿傾向、残尿感がある
足腰がだるく、腰痛がおきやすい
骨がもろく、骨折しやすい
虫歯になりやすい
年齢不相応に脱毛や白髪が多い
聴力の低下や耳鳴りがある
足腰の冷え、または手足のほてりがある
午後になると微熱が出やすい
病気になりやすく、治りにくい