五臓チェックシート

あなたのからだの”どこ”に問題があるかを知るためのチェックシートです。
あなたの五臓の中で”肝・心・脾・肺・腎”のどこが不調なのかがわかります。
当てはまるところにチェックマークをつけて下さい（複数可）

Check A

- ☐ めまいがすることがある
- ☐ 怒りっぽいほうだと思う
- ☐ 嫌なことがあると血圧が上がりやすい
- ☐ おなかの両脇に指をいれようとすると痛みを感じる
- ☐ 目が疲れやすい、または乾きやすい
- ☐ どこかの筋肉がつりやすい
- ☐ 爪の形や色がよくないほうだと思う
- ☐ 最近、よくためいきをつくようになった
- ☐ お酒をよくたしなむほうである
- ☐ 肩がこりやすい

Check B

- ☐ 動悸がおこりやすい
- ☐ 夢をみやすいほうである
- ☐ 精神的に動揺しやすいほうである
- ☐ 舌が荒れやすいほうである
- ☐ 寝汗をかきやすい、あるいは汗かきである
- ☐ 胸苦しいことがある
- ☐ 心臓部に痛みがおこることがある
- ☐ 物忘れをしやすい
- ☐ ねむれなくなることがある
- ☐ 腕の内側が痛んだり、しびれたりすることがある

Check C

- ☐ 食後におなかが張りやすい
- ☐ 立ちくらみがおこりやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢をしやすいほうである
- ☐ とりこし苦労や、思い悩みが多いほうだと思う
- ☐ 舌の苔が多い、または厚い
- ☐ 腹痛がおこりやすい
- ☐ 精神的なストレスが胃に影響しやすい
- ☐ 痔や脱肛になったことがある
- ☐ 人よりも疲れやすいほうだと思う

Check D

- ☐ 少し動くと息切れがする
- ☐ 普段から咳がよく出る
- ☐ たんが出たり、からんだりする
- ☐ 鼻づまりになりやすい
- ☐ ぜんそくがある、あるいはぜんそくがあった
- ☐ 声が小さかったり、声に元気がない
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ 声がよくかれる
- ☐ のどがいたくなったり、腫れてたりすることが多い
- ☐ 呼吸しづらい、息苦しいことがある

Check E

- ☐ 足腰がだるくなりやすい
- ☐ 尿の量や回数が多い、あるいは少ない
- ☐ 記憶力が以前よりも落ちたと思う
- ☐ 階段をのぼるのがきつくなったように感じる
- ☐ 耳が遠くなったと思う
- ☐ 老化現象が気になっている
- ☐ 足がむくみやすい
- ☐ 骨密度が低下してきた
- ☐ 足の裏が痛くなりやすい
- ☐ お小水の切れが悪くなったような気がする