

## 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がやすい
- 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
- 声がよくなる
- 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