



# 体質診断チェックシート



## 元気不足の気虚タイプ

- 疲れやすい
- 食が細い
- 動くのが億劫
- 動悸・息切れがある
- 胃腸が弱い
- 風邪を引きやすい
- 皮膚のたるみ

チェックの数は... 個

## 血液不足の血虚タイプ

- 貧血気味(血色が悪い)
- 不眠
- 被毛のパサツキ
- 眼のトラブル
- 爪がもろくなります。  
※つやがなくなる→しわが出る→割れる→変形するといった順に血虚の進行度合いの目安が分かります。

チェックの数は... 個

## 血液ドロドロ 瘀血タイプ

- 皮膚のざらつき
- 皮膚にシミがしやすい
- 舌に瘀斑ができることもある
- 腫瘍になりやすい傾向がある
- 出血傾向 ※気滞と同時に発生しやすい

チェックの数は... 個

## イライラの気滞タイプ

- 情緒不安定
- イライラしやすい
- ストレスがたまりやすい
- 不眠
- 腹部の張り

チェックの数は... 個

## 渴いてのぼせる 陰虚タイプ

- やせ傾向
- 口や喉が乾きやすい
- 四肢のほてり
- 睡眠不足
- 皮膚、被毛が乾燥しやすい
- 暑がり

チェックの数は... 個

## 寒がりの陽虚タイプ

- 寒がりで四肢が冷たい
- 排尿回数が多い
- 足腰がだるい
- クーラーが苦手
- 胃腸が弱く下痢しやすい

チェックの数は... 個

## へドロのたまった痰湿タイプ

- 肥満傾向
- むくみ
- 口の中が粘りっぽい
- 軟便傾向
- 吐き気

チェックの数は... 個

## 体がカサカサ 津液不足タイプ

- 口、喉、目が乾燥
- 皮膚の乾燥
- 尿量の減少
- 便が硬い
- 被毛がパサパサ・鱗屑
- 体のほてり

チェックの数は... 個

当院ではペットの個々の身体のバランスおよび自然環境とのバランスを整えることを重視した中医学理論により、体質診断をする材料の一つとして、チェックシートによる問診を行なっています。この問診に加え、肉球や爪、脈の状態や舌の形・色などから得られる情報から総合的に判断して、体質を整える漢方をお勧めしています。  
詳しくは当院スタッフにお気軽にご相談ください

チェックの多いタイプはどれでしたでしょうか？  
8つのタイプのいずれか、または組み合わさった体質の傾向がこのチェックシートで分かります。

