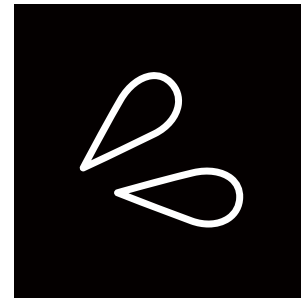


---

## 「体質」のご説明

---



### 1. 気虚 (ききょ) / KIKYO

[ 主な症状 ]

疲れやすい  
風邪をよくひく  
汗をかきやすい  
胃腸が弱い  
食欲がない

気虚は、全身を巡って活力の元になる生命エネルギー、「気」が不足しているタイプ。内臓機能や免疫力、消化吸収などに異常が現れるため、息切れ、動悸、免疫力や消化機能の低下による症状が出やすくなります。気は汗や血流をコントロールする働きがあるので、気の不足によって多汗になったり、不正出血が起こったりする場合も。



### 2. 気滞 (きたい) / KITAI

[ 主な症状 ]

生理前にイライラしやすい  
お腹や脇が張って痛い  
寝つきが悪い  
口の中が苦く感じる  
便秘がち (もしくは下痢と交互)

気滞は、生命エネルギーである「気」の流れが滞り、スムーズに全身を循環していないタイプ。自律神経がうまくコントロールできず、感情の浮き沈みが激しくなってイライラしたり、ふさぎこんだりします。頭が張るような痛みやゲップ、おならが出たり、お腹の張りを感じたりすることも多いでしょう。



### 3. 血虚 (けっきょ) / KEKKYO

[ 主な症状 ]

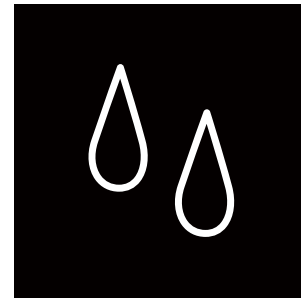
唇や爪が青白い  
浅い眠りで、よく夢を見る  
目が乾燥する・かすむ  
生理の経血が少ない  
髪や肌がぱさついている

血虚は、全身の栄養となる潤いを届け、精神を安定させる効果もある「血」が不足しているタイプ。全身に血液が行き渡らないので、肌のツヤが失われたり、髪がぱさついたりするほか、貧血や物忘れなどの症状が出ます。自律神経が乱れて心が不安定になることもあります。

---

## 「体質」のご説明

---



### 4. 瘀血 (おけつ) / OKETSU

[ 主な症状 ]

肩こり・頭痛がある

生理痛がひどい

顔色がくすんでいる

冷えのぼせがある

瘀血は、全身に栄養を送る「血」の流れが滞っているタイプ。血行不良になるので、肩こりや腰痛といった症状が出やすくなります。生理痛やかたまりのような経血が出るなど、婦人科系のトラブルが目立つのも特徴です。



### 5. 陰虚 (いんきょ) / INKYO

[ 主な症状 ]

手足がほてる

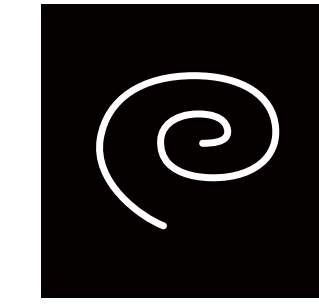
寝汗をよくかく

のぼせがある

めまいや不眠がある

口が渴く

陰虚は、全身の細胞や組織に潤いを届ける「水」が不足しているタイプ。「水」とは、汗、鼻水、涙など、血液以外の体液や分泌液のことです。水分が不足すると熱が溜まるため、口や喉の渴き、ほてり、のぼせといった自覚症状があります。



### 6. 痰湿 (たんしつ) / TANSHITSU

[ 主な症状 ]

梅雨時や気圧が低いと体調が悪い

胃のあたりでぽちゃぽちゃ音がする

舌に白い苔がびっしりついている

体が重くだるい

むくみがち

痰湿は、全身を循環する「水」が滞っているタイプ。代謝が悪いので余計な水分を溜め込み、むくみや下痢、頭痛、めまいなどを引き起こします。老廃物を排出できず、肥満の原因になったり、体を重く感じたりもするでしょう。