

自分の体の特徴、知っていますか？

つぼうち推拿整体
2025 3月号

一つの項目で5個以上当てはまる方は要注意。タイプが2つ以上の方もいます。

気虚タイプ

- 疲れやすい 食欲がない
- 風邪をひきやすい 昼間も眠い
- 元気が出ない 息切れしやすい
- よく汗をかく 体がだるい
- 声を出すのが億劫または小さい
- 眩暈(めまい)がする

気滞タイプ

- 頭痛がある 目が充血する
- イライラしやすい 顔のほてり
- ため息がよく出る おなかが脹る
- おならやゲップがよく出る
- 下痢と便秘を繰り返す
- 悲しくなったり泣くことがよくある
- 生理前に胸が脹る

血虚タイプ

- 血色悪く、肌が青白い 不眠
- 唇や舌の色が赤みが少なく白っぽい
- 疲れ目や目の乾燥 生理不順
- 髪が細い、抜けやすい、パサつく
- 肌荒れ、手荒れをおこす
- 気持ちが悪く変わりやすい
- たちくらみや眩暈(めまい)がある
- 爪が薄く、欠けやすい

血瘀タイプ

- 頭痛がある 肩こり
- シミやそばかす、ほくろが多い
- 目の周りにクマがある
- 傷痕や日焼け跡が消えにくい
- 手足のしびれ 皮膚が乾燥している
- 体や関節に刺すような痛みがある
- 唇、舌、爪が紫色 生理痛がある

陰虚タイプ

- 肌や髪が乾燥している
- かすれ声や空咳
- 手足が熱い 便秘
- 顔や体のほてり 暑がり
- 寝汗をかく 舌の色が赤い
- 喉がよく乾き、冷たいものを好む
- 目の乾燥

陽虚タイプ

- 足腰がだるい むくみやすい
- 手足が冷える 冷房が嫌い
- 温かいものを好む 頻尿
- トイレの回数が多い
- 汗をかきにくい 下痢しやすい
- 舌の両側に歯痕がある

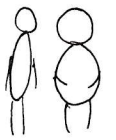
湿痰タイプ

- 体がだるい 疲れやすい
- 冷えやすく、暑がり むくみやすい
- 水虫や皮膚のかゆみがある
- 甘いもの、味の濃いもの、脂いものが好き
- 冷たいものをよく飲んだり食べる
- 舌の両側に歯痕がある
- 尿が近い 下痢しやすい

湿熱タイプ

- イライラしやすい 暑がり
- 吹き出物が多い 目やにが多い
- 黄色い鼻水が多い
- 汗をかきやすい 口臭・体臭が気になる
- 泥状の便が出る
- 吐き気や胸が苦しいことがある
- おりものが黄色い、または匂いが強い

体質チェック



皆様は体質チェックをしたら、
気候や年齢により、
体質は変わっていきませんが、
ちょっと不調

生活習慣を見直すこと、
比較的に食事や
病を直すこと、
ごせます。ときどきチェックしてみてもいい。
があるという段階で、
食事や

体質に合わせた養生

それぞれのタイプに多い傾向と対策です。

推拿も鍼灸と同じ。足りないものは補い、余ったものは瀉するのでご相談ください。

気虚タイプ

物静かで大人しい人が多く、新しいことへのチャレンジは避ける、元気が不足している状態。

1日3食にこだわらず、回数を増やして少量ずつ食べる。ゆったりした動きの運動がおすすめ。
うずら卵、鶏肉、うなぎ、^{かつお}鰹、^{さば}鯖、たに、はちみつ
アボカド、キャバツ、人参、いも類、かぼちゃなど

気滞タイプ

無理をしすぎな責任感の強い、がんばり屋さんタイプ。

ストレス発散が追いつかず、気が渋滞しているため、巡らせたりこまめに発散させましょう。
レモンなど柑橘類、ゆず、陳皮、ハーブティー、豆乳シフォン、セロリ、らっきょう、アスパラガス、いちごなど
にんにく、香辛料、アルコールは控えめに。

きけつ しんえき

気・血・津液 (血液以外の体液)

は多すぎず少なすぎず常に巡ってこそ元気に過ごせると考えられています。

ちゅうよう

その調和 (中庸)

がなかなか難しく、十人十色。

でも、身体から発せられる「お便り」に、少し耳を傾けると実はたくさんのメッセージが届いていることに気がきます。

血虚タイプ

食べものから血をつくる働きや運ぶ力が弱く、全身の栄養が不足する。血が不足すると、精神も不安定になるために心配性や物忘れになりやすい。夜はしっかり寝て、体の巡りを意識した運動を取り入れましょう。

牛肉、豚肉、鶏肉、卵、ほうれん草、人参、黒ごま、ナツメなど、生サラダは控えめに。

血瘀タイプ

陽気で短気、時間が経つのも忘れて、何かに没頭する人が多い。

血の巡りが悪くなり、血中に老廃物がたまり、新陳代謝も悪い。体が冷えるとより悪化するので、冷やさないようにしながら気滞タイプを参考にしてみよう。

よもぎ、パクチー、ふき、チンゲンサイ、酢鰹、玉ねぎ、らっきょうなど

陰虚タイプ

慢性的な潤い不足で熱がこもり、全身が乾燥気味。痩せ型で落ち着きなくせっちな人が多い。

過度な疲労、ストレス、夜更かしが悪化につながります。

豚肉、牛乳、豆乳、白キクラゲ、枸杞、いちご、アスパラガス、ごぼう、ワカメ、アサリなど
アルコール、香辛料、揚げもの、こってりしたものは控えめに。

陽虚タイプ

熱を生み出す力が不足し、冷え性で色白おとりして内向的、体力が弱い人が多い。厚着が好き。

少しでも体を動かし、筋肉を使うことを意識しましょう。

羊肉、牛肉、ニラ、ねぎ、こしょう、唐辛子、
にんにく、黒豆、黒砂糖、ココアなど
冷たいもの、カなど体を冷めやすいものは控えめに。

「ああ、自分の身体は自分で思う以上に頑張、てくれているんだな」と、^{いたわ}労り、^め愛でてあげて下さい。

湿痰タイプ

^{しんえき}津液 (血液以外の体液) が過剰に増え、冷えやすいが少し動いただけで暑がり、常にだるい、面倒くさがりのぼちぼちさんになりがち。雨の日や梅雨時季は調子が悪い。余分な水分は排出した方が良いが、サウナはNG! 運動で内側から汗を掻き出しましょう。羊肉、牛肉の赤身、ねぎ、ニラ、豆類、はと麦など
アイスや冷たいものをとるときは温かいものを添えて。

湿熱タイプ

^{しんえき}津液 (血液以外の体液) が過剰に増え、そこに過剰な熱が生まれ、ドロドロジクジク暑がり、常に汗をかき、陽気でがっちりした体格、声が大きい人が多い。仲間と楽しく汗をかけるスポーツがおすすめ。

しじみ、筍、クレソン、レタス、はと麦など
暴饮暴食、味の濃いもの、こってりしたものは控えめに。

心も体も元気に過ごせない時期もどうしてもあるものです。

何が楽しい目標を見つけられるといいですね