

自分の当てはまるものをチェックしてください。

	ヴァータの乱れ	ピッタの乱れ	カパの乱れ
朝目が覚めた時	<input type="checkbox"/> 疲労感が残って いてだるい	<input type="checkbox"/> お腹が妙に空いて いる	<input type="checkbox"/> 眠気が取れず、身 体が重く感じる
	<input type="checkbox"/> 舌の表面や排泄物 が褐色っぽい	<input type="checkbox"/> 舌の表面や排泄物 が黄色っぽい	<input type="checkbox"/> 舌の表面や排泄物 が白っぽい
	<input type="checkbox"/> 口の中が渋い	<input type="checkbox"/> 口の中が苦い	<input type="checkbox"/> 口の中がねばねば する
日中	<input type="checkbox"/> つねに疲労感があ る	<input type="checkbox"/> すぐにイライラする	<input type="checkbox"/> なかなか眠気が取 れない
	<input type="checkbox"/> 不安で心配な気持 ちになる	<input type="checkbox"/> 批判的、攻撃的に なりやすい	<input type="checkbox"/> 考えや行動が鈍い
	<input type="checkbox"/> あれこれ考えてしま う	<input type="checkbox"/> 何をしても満足でき ず、虚しい	<input type="checkbox"/> 人に会いたくなくな る
	<input type="checkbox"/> 気持ちがつねに落 ち着かない	<input type="checkbox"/> 汗の量が多く、体臭 がある	<input type="checkbox"/> 気持ち晴れず、ど んよりしてしまう
	<input type="checkbox"/> 食欲がいつも不安 定	<input type="checkbox"/> ガツガツ食べてしま う	<input type="checkbox"/> 食欲があまりでない
	<input type="checkbox"/> 甘いものが突然食 べたくなる	<input type="checkbox"/> 酸っぱいものが苦 手	<input type="checkbox"/> 昼食後はたいてい 眠くなる
	<input type="checkbox"/> 衝動的な行動を取 り勝ち	<input type="checkbox"/> 時間がつねに気にな る	<input type="checkbox"/> 過ぎたことにいつま でもこだわる
夜	<input type="checkbox"/> つい夜更かしをして しまう	<input type="checkbox"/> 体や顔が急に火 照ったりのぼせたり する	<input type="checkbox"/> 頭が重く、なんとなく 痛い
	<input type="checkbox"/> ふだんから寝つき が悪い	<input type="checkbox"/> 刺激的なセックスを したくなる	<input type="checkbox"/> つい寝すぎてしまう
日常の何気ない症状	<input type="checkbox"/> なんとなく、ついい つも緊張気味	<input type="checkbox"/> 体や顔が急に火 照ってくる	<input type="checkbox"/> 頭が重く、鈍痛があ る
	<input type="checkbox"/> 眠りが浅く、すぐ目 が覚める	<input type="checkbox"/> 目が充血しやすい	<input type="checkbox"/> 花粉症で目がかゆ くなる
	<input type="checkbox"/> 便が硬くて出にくい	<input type="checkbox"/> 便が柔らかくて下痢 ぎみ	<input type="checkbox"/> お腹が痛くて便がで にくい
	<input type="checkbox"/> 肌が常に乾燥して いる	<input type="checkbox"/> 体がかゆくなりやす い	<input type="checkbox"/> 肌がつねに冷たく 湿っている
	<input type="checkbox"/> 声がかすれやすい	<input type="checkbox"/> 酸っぱいものがこみ 上げてくる	<input type="checkbox"/> 鼻がつまりやすい

	□関節がぼきぼき鳴る	□髪が薄くなってきた	□腰が重くてだるく感じる
合計	個	個	個