



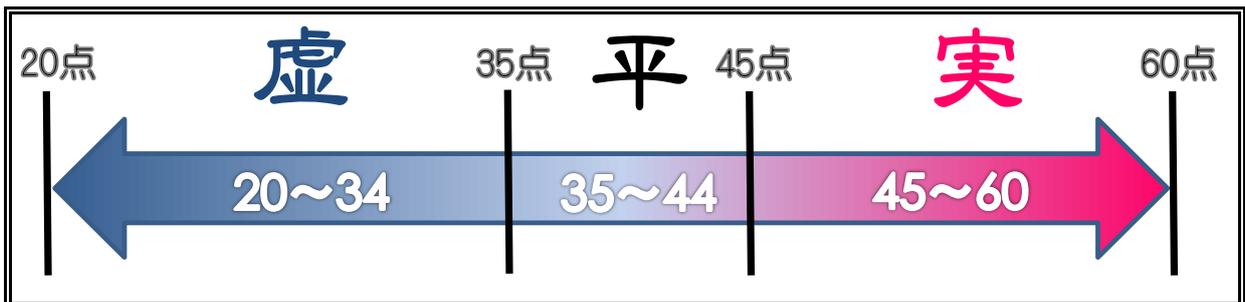
# 証 自己診断チャート

自分の証が  
すぐに診断できる

## —あなたの証は？—

下の表の項目について、ご自分で1～3点までの程度を判断してチェックを付けます。チェックをつけた部分の点数を足していき、合計を出します。合計して出た点数と下の図で、ご自分の証を診断します。

虚	1点 虚寄り	2点 どちらでもない	3点 実寄り	実
寝起きが悪い				寝起きがよい
猫背になって歩く				背すじを伸ばして歩く
皮膚が乾燥している				皮膚に潤いがある
顔色が青白い				血色がよく顔色が赤黒い
目に力がない				目に力がある
たんがからみ易い				たんはほとんど出ない
舌が薄く歯の跡がついている				舌に厚みと弾力がある
指は細くて関節が小さい				指は太くて関節が大きい
飲み物は温かいものを好む				飲み物は冷たいものを好む
食が細い				食欲旺盛である
口の中がよく乾く				口の中はあまり乾かない
軟便ぎみである				便秘ぎみである
なで肩である				いかり肩である
腹部から下の不調が多い				胸部から上の不調が多い
お腹を押すと弾力がなく柔らかい				お腹を押すと弾力があり固い
息切れしやすい				呼吸が深くゆったりしている
普段から疲れやすい				ほとんど疲れをしらない
汗をかきやすい方だ				汗をかきにくい方だ
血圧が低めである				血圧が高めである
マッサージが好きだ				マッサージは好きではない
	点	点	点	合計 点



合計点を上のグラフに該当する点数の位置に当てはめて、ご自分の証を診断してください。合計点数で、20点～34点が虚証、35点～44点が中間証(平)、45点から60点が実証と考えられます。証は常に同じとは限りませんので、こまめにご自分の証を把握してください。