

## 女性更年期の体質チェック

	生理でチェック	心の状態でチェック	その他
<p style="text-align: center;"><b>A</b> 更年期に いらいらするタイプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生理周期が不安定で、短いときも長いときもある</li> <li>生理前に胸やお腹がはる</li> <li>生理前にイライラしやすく、頭痛や目の痛みを伴うこともある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスがたまりがちな生活を送っている</li> <li>多忙で、いつも気持ちが張りつめている</li> <li>ストレスに弱く、怒りっぽい</li> <li>イライラして怒ったあとに激しく落ち込むなど、精神的に不安定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>目の奥の痛みや頭痛、肩こり、めまい、耳鳴りを感じる</li> <li>血圧が不安定で、低いときと高いときがある</li> <li>便秘と下痢を繰り返しやすい、おならも多い</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>B</b> 更年期に くよくよするタイプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経血量が少なく、色も薄く水っぽい</li> <li>生理中は疲れやすく、眠りが浅くなる</li> <li>特に生理中に気持ちが落ち込みやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うつぎみで不安感が強く、心配性</li> <li>つまらないことでくよくよしやすい</li> <li>物事をなかなか決断できない</li> <li>感受性が高く、繊細で人の言葉に傷つきやすい</li> <li>コンプレックスや悩みをいつも抱えている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>眠りが浅く、寝つきも悪い</li> <li>夢をよく見て、現実的で嫌な夢が多い</li> <li>動悸を感じることもある</li> <li>舌にピリピリした痛みや痺れを感じるが多い</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>C</b> 更年期に 生活習慣病に なりやすいタイプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経血量が以前より増え、だらだらと続くことが多い</li> <li>経血の色が黒っぽく、レバーのような塊が交じっている</li> <li>生理痛がひどい</li> <li>不正出血がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神的には比較的落ち着いている</li> <li>以前より少し頑固になった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩こり、頭痛が起こりやすい</li> <li>子宮内膜症や子宮筋腫がある</li> <li>舌の裏の静脈、唇、舌、手の母指球が紫っぽい</li> <li>しみ、そばかすが多い</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>D</b> 更年期に ほてるタイプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経血量が少なく、ねばねばしている</li> <li>経血の色が濃い</li> <li>排卵期や性的興奮時の分泌物が少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>興奮しやすく、刺激を受けやすい</li> <li>焦燥感があり、常に動き回っていないと不安</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌の苔が少ない</li> <li>痩せ型で、太らない</li> <li>頭、首、わきの下にねっとりとした汗をかきやすい</li> <li>寝汗をかく</li> <li>踵がガサガサしている</li> <li>便秘がちで、コロコロ便が多い</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>E</b> 更年期に 冷えるタイプ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生理中に体が冷えやすい</li> <li>生理中に冷えると下腹部が痛み、温めると楽になる</li> <li>経血の色が黒っぽい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物事に無頓着で、鈍感なところがある</li> <li>外向的ではなく、家にこもっているのが好き</li> <li>バイタリティがなく、消極的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷え性で、特に下半身が冷える</li> <li>胃腸が弱く、体力がない</li> <li>非常に疲れやすく、体を動かすのが苦手</li> <li>平熱が低く、36.3℃以下</li> <li>性欲があまりなく、性生活は淡泊</li> </ul>

タイプ別の養生法は次回以降にお話しますが、ホームページの中の【石上鍼灸院ブログ】にも載せているので、是非ご覧ください。【石上鍼灸院】で検索してください。