



実証・虚証チェックシート

どちらが多いかで判定します。より多く当てはまる方が、今の体質です。もし両方に当てはまるようなら、チェックをしないでください。これは中間証と言われ、実証でも虚証でもありません。7歳以上になると、虚証がより多くなる傾向にありますが、その時点の健康状態によって、この実証、虚証は変化します。

	実証	虚証
体重	<input type="radio"/> 正常	<input type="radio"/> やせ型、肥満型
毛づくろい	<input type="radio"/> よくする	<input type="radio"/> あまりしない
皮下筋肉	<input type="radio"/> 正常	<input type="radio"/> 厚い、薄い
皮下脂肪	<input type="radio"/> 皮下脂肪が厚い	<input type="radio"/> 皮下脂肪が薄い
顔貌	<input type="radio"/> 快活	<input type="radio"/> かなしげ
皮膚	<input type="radio"/> 艶や光沢あり	<input type="radio"/> 乾燥肌
活動性	<input type="radio"/> 積極的、疲れにくい	<input type="radio"/> 消極的、疲れやすい
鳴き声	<input type="radio"/> よく鳴く	<input type="radio"/> ほとんど鳴かない
性格	<input type="radio"/> 威嚇する、よく怒る	<input type="radio"/> 人なつっこい
食欲	<input type="radio"/> 食べるのが早く、量が多い	<input type="radio"/> 食べるのが遅く、量が少ない
水の飲み方	<input type="radio"/> 普通に飲む	<input type="radio"/> あまり飲まない、よく飲む
排便回数	<input type="radio"/> 1-2回	<input type="radio"/> 便秘ぎみ、3-4回以上
嘔吐回数	<input type="radio"/> 月に1-2回	<input type="radio"/> 月に3回以上
排便	<input type="radio"/> 太くて硬い	<input type="radio"/> 軟便から下痢ぎみ、便秘便
便秘時の反応	<input type="radio"/> 不快	<input type="radio"/> 平気