

<ヴァータのアンバランス度>

当てはまらない ← どちらとも言えない → 当てはまる

1	肌が乾燥している	1	2	3	4	5
2	胃腸の調子が悪い。ガスがたまって、おならが多い	1	2	3	4	5
3	便秘がちである	1	2	3	4	5
4	手足が冷たく寒がり	1	2	3	4	5
5	頭痛、腹痛、筋肉痛などの痛みや痙攣がおこる	1	2	3	4	5
6	色々思い浮かぶけれども集中力や注意力がない	1	2	3	4	5
7	寝つきが悪かったり、夜中によく目がさめる	1	2	3	4	5
8	心臓が何でも無い時にドキドキする	1	2	3	4	5
9	心配で気持ちが落ち着かないことが多い	1	2	3	4	5
10	疲労しやすく、午後になると疲れて気が滅入ってくる	1	2	3	4	5

合計得点()点

<ピッタのアンバランス度>

当てはまらない ← どちらとも言えない → 当てはまる

1	やたらに汗が出る	1	2	3	4	5
2	肌に赤いブツブツ(発疹)ができやすい	1	2	3	4	5
3	顔面や鼻が赤い	1	2	3	4	5
4	目の白いところが赤く充血する	1	2	3	4	5
5	お腹が一杯になるまで大食する	1	2	3	4	5
6	冷たい飲物や食物を食べずにおれない	1	2	3	4	5
7	口内炎ができやすい。あるいは口臭が強い	1	2	3	4	5
8	胸やけがしたり、肛門の灼熱感(ヒリヒリ)がある	1	2	3	4	5
9	大便が軟便ぎみで下痢しやすい	1	2	3	4	5
10	短気で怒りっぽく、人の欠点が目につきやすい	1	2	3	4	5

合計得点()点

<カファのアンバランス度>

当てはまらない ← どちらとも言えない → 当てはまる

1	体が重く、何事もおっくうである	1	2	3	4	5
2	湿気が多くて冷たい気候になると体調が悪い	1	2	3	4	5
3	手足がだるかったり、関節の痛みがある	1	2	3	4	5
4	口内が甘い。あるいは口中がねばねばする	1	2	3	4	5
5	食事を抜いても苦にならない	1	2	3	4	5
6	痰がでる、咳が多い	1	2	3	4	5
7	すぐに居眠りや、うつらうつらしてしまう	1	2	3	4	5
8	みみずばれ様の発疹ができやすい	1	2	3	4	5
9	何事をするにも気が進まなく後込みしてしまう	1	2	3	4	5
10	朝は気分が重く、やる気がおきない	1	2	3	4	5

合計得点()点