

東洋医学では、体質・体調の事を「証」と言います。
 中医学では、病名ではなく「証」で治療方法を決めます。
 そして体質・体調を診ること、すなわち証をみることを「弁証」と言います。

虚証・・・必要なものが不足している
 実証・・・不要なものが多い・滞っている

質問	実証	虚証
体型	筋肉質	やせ型 OR 水太り
声の出方	大きい・力強い	小さい・弱い
顔の色、艶	よい	青白い
食欲	旺盛・早食い	少食・食事は遅い
疲労	感じない	疲れやすい
体力	自信がある	疲れやすい
疲労回復	早い	遅い
栄養状態	良好	不良
抵抗力	あり	なし
脈・血圧	力強い・高め	細く弱々しい・低め
活動性	積極的	消極的
着衣	薄着	厚着
手足の冷え	なし・冷えに強い	あり・冷えに弱い
飲食	冷たいものを好む	温かいものを好む
生活	不規則・寝食を忘れることがある	規則的
徹夜	翌日も平気	出来ない・翌日寝込む

(実証か虚証にチェックが 10 個以上つく場合は、その証の傾向があります。12 個以上の場合はその証に傾いた未病です。10 個以下ならだいたい中庸です。)

実証 → 体力・気力が過剰で、病気に対する抵抗力が高いタイプ。エネルギーで声が大きく、がっちりした体格の人が多いですが、小柄でやせている実証の人もあります。かぜなどにかかると高熱が出ますが回復も早いです。もともと身体に無理がきくので、食事を抜いたり、寝る間をおしんで仕事や遊びをする傾向があります。しかし病気を感知しにくいので、病気に気づかないことも多く、すでに重病になっていることもあります。気づかぬうちに、脂質異常、血圧異常、高血糖、メタボリックシンドロームなどの未病、さらには動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病、痛風、認知症、脳梗塞、心筋梗塞、癌など重病になっていることがあります。実証の人は、食物繊維やポリフェノール、海藻、胚芽や玄米など身体から余分なものを出す食材がむいています。

虚証 → 体力・気力が弱く、無理すると疲れを感じます。風邪をひくと微熱が続き、長引くタイプです。体調不良になりやすく、徹夜などもつてのほか。少しの無理や神経を使うと寝込んでしまいます。声は小さめ、性格的にも大人しく人見知りしやすい、繊細で傷つきやすい傾向にあります。食事も一日 3 回きちんとするのが向いている人が多いようです。新陳代謝が低いので汗をかきにくく、冷えやすい、低血圧ですが、病気へのセンサーが強いので重病にはなりにくいです。冷え、消化不良、低血圧、貧血、頭痛、不眠、倦怠感、めまい、動悸、吐き気、肩こり、精神的ストレスにも弱いタイプで、風邪や腸炎、結核、感染症などにかかりやすいです。虚証の人は消化吸収力が弱いので、玄米は胃腸の負担になりやすいです。