

隠れ冷え性チェックリスト（監修／全国冷え性研究所）

- (1) 冬場は電気毛布・電気アンカなどを使用している
- (2) 温かいものを好んで食べる
- (3) 風邪をひきやすい
- (4) 肩こり・腰痛が気になる
- (5) お風呂からあがるとすぐに体が冷える
- (6) 生野菜や果物が好きだ
- (7) コーヒーやお茶が好きだ
- (8) 手足の末端・下肢が特に冷える
- (9) トイレが近く夜中に何度も起きる
- (10) 胃腸が弱く、すぐに下痢をする
- (11) 氷のように四肢が冷えてときに痛む
- (12) イライラや不眠がある
- (13) 足の裏・手のひらが湿っぽい
- (14) 体がだるく疲れやすい
- (15) ささくれ・しもやけができ、爪が割れやすい
- (16) 皮膚のかさつきがある
- (17) 体全体が冷え1年を通して冷えが気になる
- (18) 腰痛やふらつきがある
- (19) 自律神経失調症といわれたことがある
- (20) 夏場は冷たいものを多く摂り、冷房を長時間使用する
- (21) のぼせやすい・冷えのぼせがある
- (22) 手足がむくみやすく、トイレに行く回数が少ない
- (23) 舌が熱く感じ、お腹がチャポチャポ音がする
- (24) 貧血・低血圧である
- (25) 低体温傾向にある（36.0℃以下）
- (26) 手足がほてる
- (27) よく胃が痛くなる

<結果>チェックの数が…

0個：問題なし

1～3個：要注意

4～6個：冷え性対策が必要

7～10個：治療が必要な冷え性

11個以上：かなり重症な冷え性