

# 中医学いろはにほへと

福

ゆるっと養生先生  
中医学が大好き  
稲田の相棒。  
ロクせは「ピャ」



## 舌は内臓の鏡

望診の中で今の体の状態がいちばんわかりやすく現れるのが舌。舌は薄い粘膜に覆われているだけなので身体全体が今どんな状態かを教えてくれるピャよ!



バックナンバー  
「四診」

カレー・コーヒーなど  
色の濃いものを飲  
食すると舌に色が  
着くので注意ピャよ



Q 舌の何をみているんですか?

A 「形・色・苔」の状態をみています。  
時間帯や光の強さなど「同じ条件」で観察することが大切!



Q 舌の苔が気になるので舌ブラシを使ってもいいですか?

A 苔は大事な情報なので落とさない方がベター。  
どうしても舌ブラシを使いたい時は傷つけないように優しく使おう。  
「苔がある=不健康」と勘違いされがちだけど、「薄い苔=正常」です。  
苔が気になる「原因」を考えることが大切。

苔は多すぎず  
少なすぎず  
が大事ピャ



example

正常な舌



<p>色:淡白舌 (タンパクゼツ)</p> <p>苔:膩苔 (ジタイ)</p> <p>形:歯痕 (シコン)</p>	<p>色:紅舌 (コウゼツ)</p> <p>苔:膩苔剥落苔 (ハクラクタイ)</p> <p>形:裂紋 (レツモン)</p>	<p>色:淡白舌 (タンパクゼツ)</p> <p>苔:薄苔 (ハクタイ)</p> <p>形:歯痕 (シコン)</p>
---	---	--

同じ人の舌ですピャ  
食事・睡眠・運動・精神状態などで舌は変わるピャよ!

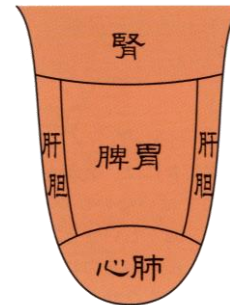
Check!

タンパクゼツ

Check! 口を大きく開けてべーってしてみよう

身体のどこに問題があるかな?

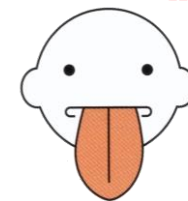
## 舌と臓腑の関 係



真ん中:「脾胃」  
苔に変化=胃腸のトラブルかも  
先端:「心」  
先端が紅い=睡眠に問題あるかも  
両サイド:「肝」  
紅い=ストレス溜まってない?  
奥:「腎」  
苔の厚さ=水分代謝の状態

## かたち

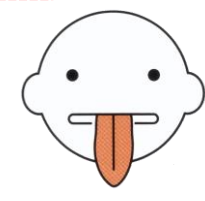
舌の大きさは  
体格とも関係  
あり



ハンダイゼツ

■ 胖大舌

ぽてっと大きい。津液が停滞。  
気の不足。



ソウハクゼツ

■ 瘦薄舌

痩せているor薄くてペラ  
ペラ。血・水の不足



ボウシゼツ

■ 芒刺舌

舌にとげ状の隆起。臓腑に熱。



ワイシャゼツ

■ 歪斜舌

まっすぐ出しても曲がる。  
血と水の詰まり。要相談。

精神的なアン  
バランスも舌に  
影響が出る。  
例) 舌が震える  
味覚の変化

## 色と苔

<p>タンコウゼツ ゼツタイ</p> <p>■ 淡紅舌・薄い舌苔</p> <p>正常な舌。薄ピンク色。苔は薄く舌の赤みが透けて見える。</p>	<p>コウゼツ</p> <p>■ 紅舌</p> <p>赤い。赤みが強い。身体に熱がこもっている。</p>	<p>タンパクゼツ</p> <p>■ 淡白舌</p> <p>白っぽい。冷え。血が不足気味。</p>
<p>コウゼツ オウジタイ</p> <p>■ 紅舌・黄膩苔</p> <p>赤い舌に厚い黄色い苔。熱&amp;水分過多or代謝が悪い。</p>	<p>タンコウゼツ ジタイ</p> <p>■ 淡紅舌・膩苔</p> <p>苔が白くて厚い。水分過多。</p>	<p>シコンゼツ</p> <p>■ 歯痕舌</p> <p>舌に歯形がついててこぼこしている。気の不足。</p>
<p>オハンゼツ</p> <p>■ 瘀斑舌</p> <p>暗い赤色。青色や紫色の部分も。血の停滞。</p>	<p>タンコウゼツ ジタイ フタイ</p> <p>■ 淡紅舌・膩苔・腐苔</p> <p>苔がべったり、盛り上がるように厚い。水分代謝や消化が積み重なったもの。</p>	<p>タンコウゼツ ハクラクタイ レツモンゼツ</p> <p>■ 淡紅舌・剥落苔・裂紋舌</p> <p>苔の一部がはげ落ちたり(剥落苔)、舌にひびが入っている(裂紋舌)。気の不足・水の不足が慢性化。</p>

歯並びも  
舌の状態  
に関係する  
ピャ



ゼツカジョウミヤク ドチョウ

■ 舌下静脈の怒張

舌の裏の静脈が青黒く浮き上がって膨らむ。血の停滞。

Check!



毎日観察するとびっくりするくらい変化がある「舌」。もともとの形や歯並びも関係するので大切なのは「こまめに見ること」。カゼなど急性期の症状はあまり舌に影響が出ないが、大病だけでなく乾燥・むくみなどの体質まで舌にハッキリと現れます。

舌を制する者は健康を制す・・・!!!!