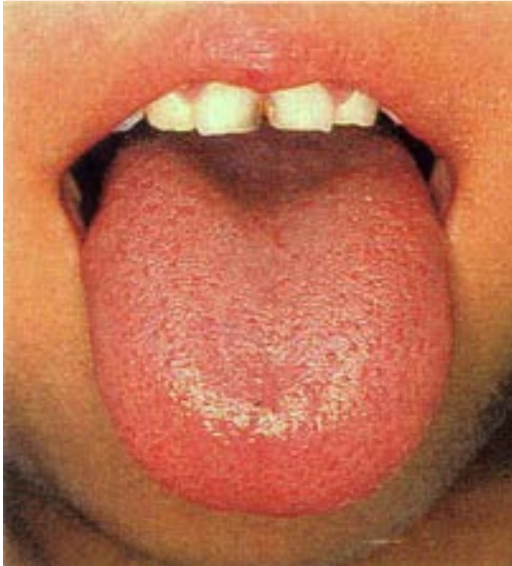


正常な舌の状態



常な舌は「淡紅色、薄白苔」といって、舌そのものの色は上の写真のように、形は大きすぎず小さすぎず、色は真っ赤ではなく淡い赤色で、舌苔は薄く白い状態です。

薄白苔舌



舌の状態
舌体が軽度に肥大している。舌苔は薄く白い。舌の周囲に歯形(歯痕)が見られる。舌の先と周辺に赤い斑点がある。

傾向
虚弱体質で身体が冷えやすい人によく見られる舌です。風邪を引きやすい傾向があります。

アドバイス
冷たい飲食物を控えることと、適度な運動により抵抗力を高めることが効果的です。

厚白苔舌



舌の状態
舌体が肥大で、舌苔が厚く白い。舌の周辺が赤い(紅)。

傾向
冷房によって、身体の表面が冷え、逆に身体の中には熱がこもっているような夏の湿熱症によく診られる舌です。風邪をこじらせて、咳と痰がひどくなったときや、自律神経のバランスのくずれによる不眠症や不安神経症などの疾患でよく見られます。

アドバイス
エアコンの設定温度や、方向を調整し、冷やしすぎに注意。

淡胖白膩苔



舌の状態
舌体が肥大して歯形(歯痕)が著明。舌苔が厚く白い。

傾向
体質虚弱者や「水毒症」の人に見られる舌です。「水毒症」とは、冷たい飲食物の摂り過ぎにより、体内に過剰な水が溜まり、食欲不振、下痢、足腰が重だるい、疲れやすいなどの症状が現れることを言います。

アドバイス
身体を温める飲食物を積極的に摂り、風呂やサウナで身体を温め、発汗することにより、体内に滞った過剰な水分を排出することが効果的です。ドライヤーを利用して温風をおへそに当てて温めるのも効果的です。

青紫裂紋舌



舌の状態
舌が青紫色で、苔が薄く乾燥している、裂紋が多い。

傾向
ストレス、神経衰弱などの人が多い「お血現象」を持つ人に見られる舌です。「お血」とは、体内の血液の粘性が高まり、どろどろして新陳代謝機能が衰え、頭痛、めまい、のぼせ、イライラ、便秘、肩こり、生理不順、不眠症などになりやすい状態を言います。

アドバイス
ストレスを解消することが重要なポイントとなります。例えば、適度の運動はストレス解消の良薬です。

歯痕黄苔舌



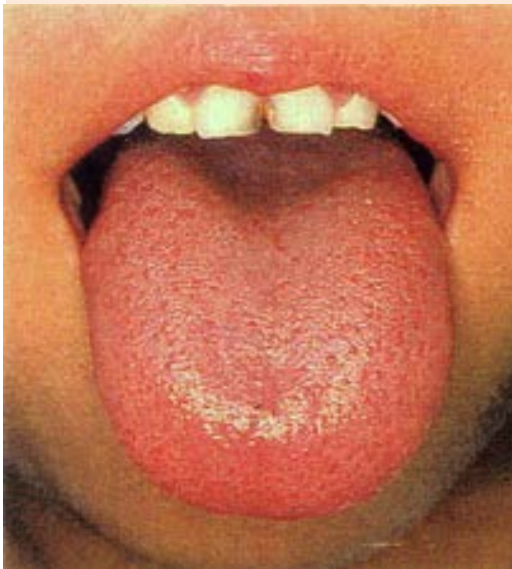
舌の状態
舌体が肥大して歯痕が著名。舌苔が厚く黄色い。

傾向
暴饮暴食などによる消化器系の湿熱、慢性胃炎、脂肪肝、アレルギー性疾患などによく見られます。自覚症状としては、胸やけ、便秘、口の中が粘る、口臭がある。食欲はあるが力が出ない。

アドバイス
食生活を見直して下さい。辛いものや脂っこいもの、カロリーの高いものを食べ過ぎたり、お酒などの飲み過ぎはきびしくコントロールして下さい。

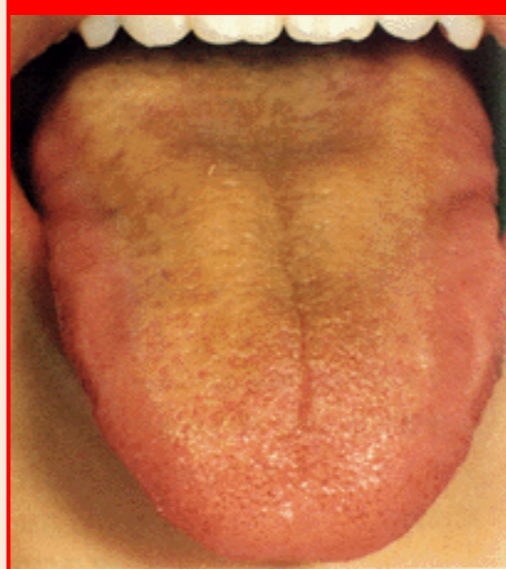
健康状態一舌診②

正常な舌の状態



常な舌は「淡紅色、薄白苔」といって、舌そのものの色は上の写真のように、形は大きすぎず小さすぎず、色は真っ赤ではなく淡い赤色で、舌苔は薄く白い状態です。

紅舌黄膩苔



舌の状態

舌体の色が赤い。舌苔が厚く黄色い。

傾向

消化器が湿熱に犯された場合によく見られる舌で、慢性胃腸炎、腹が張る、胸やけ、胃酸過多症、便秘症などの消化器の問題や、膀胱炎、婦人科の慢性の炎症などの疾患によく見られます。

アドバイス

甘いもの、脂分の多いものを控え、消化のよいものを中心とした食事をとることをお勧めします。ウーロン茶・緑茶・ドクダミ茶などを多めに飲むことを習慣にすることも効果的です。

暗紅舌滑苔



舌の状態

舌体が胖大で暗紅色。舌の表面が透明な粘液状(滑苔)。

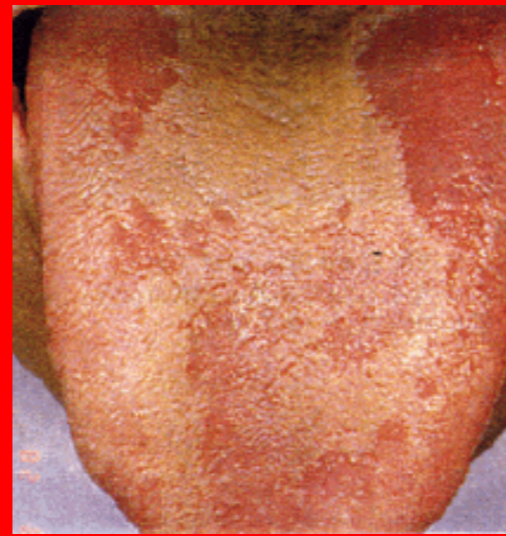
傾向

舌体が胖大で暗紅色なのは、お血状態を示しており、舌の表面が透明な粘液状であることは、水分代謝障害を示しています。慢性気管支炎・喘息などの疾患に多く見られ、足がむくむ、尿が出にくい、鼻水やくしゃみが出やすい(アレルギー性鼻炎・花粉症など)の症状を持つ人に多く見られます。

アドバイス

東洋医学的に見ると、体質的に寒性のタイプの人です。冷房や生もの、冷たい飲食物をできるだけ避け、身体を温める飲食物を積極的に摂って体質を改善することが重要です。

舌苔剥離(地図舌)



舌の状態

舌苔が少し赤い(紅)。舌苔はところどころはがれている。このような舌は「地図舌(ちずぜつ)」とも呼ばれる。

傾向

胃腸が弱く、身体の中に熱がたまっており、栄養のバランスが悪い。アレルギー体質の人や、体内のビタミン、微量元素、タンパク質が欠乏している人によく見られます。消化不良、慢性下痢、アトピー性皮膚炎などの疾患によく見られます。

アドバイス

食事の栄養バランスを見直すことが必要です。特にビタミン類が欠乏していないかチェックが必要です。このような舌がなかなか改善されない場合には専門家に相談することをお勧めします。

木莓舌



舌の状態

舌のが赤く(紅)なり、舌尖の部分は特に赤く点々がはっきりと見える。このような舌は外見が似ていることから、俗に「木莓舌」とも呼ばれる。

傾向

不安神経症、不眠症などの精神的な疾患に多く見られます。特に女性では、自律神経失調症、更年期障害などの場合にもこのような舌がよく見られます。

アドバイス

生活環境の改善と、ストレスの解消に努めましょう。自分の趣味を持つことや、適度に運動することも効果的です。

出典

千葉県 鎌ヶ谷市 スポーツ外傷 祥和鍼灸整骨院