

自分の舌を観察したことありますか？

体号 3月
 番号 2026
 推定 2026
 ち 6
 う 2
 ぼ 0
 つ 2

舌診

「舌は内臓の鏡」という言葉が

あります。中医学において、舌の状態をみることは非常に重要とされています。一見、元気そうに見える人も、舌からは悲痛なSOSが発せられているような人もいます。

正常な舌は、色が薄赤く鮮やかで、苔は薄く白くみえます。細すぎず大きすぎず、潤いがあり、味覚が感じられる状態のことを言います。舌中に裂紋があったり、舌根にやや厚い苔があったり、正常の範囲です。これを「淡紅舌薄白苔」とします。



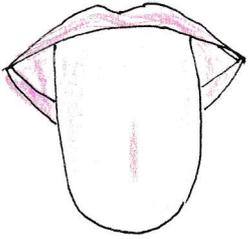
- 舌根 - 腎、大腸
- 舌中 - 脾胃
- 舌辺 - 肝胆
- 舌尖 - 心肺

淡紅舌薄白苔は正常舌象で、臓腑がよく働き、気、血、津液(液以外を除く)が充実している、代謝、循環などの機能がうまく調節されている状態です。

舌をチェックするのは、朝の起床時、自然光のもとで、舌先をやや下に向けて自然に伸ばし、舌全体を出します。舌の裏側をみる際には、口を大きく開けて、舌先をやや上に立てます。舌の状態は食前と食後でも変化することもあります。食後なるべく30分以上経過後から、他の症状と併せて、総合的に分析します。コロナやインフルエンザのときは免疫が落ちて苔が真白くなるので、毎日舌を見る習慣をつけると体調管理しやすくなります。

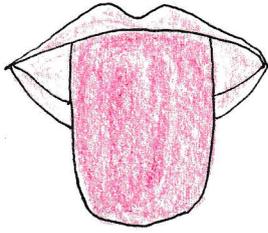
色々な舌や苔の状態

淡舌

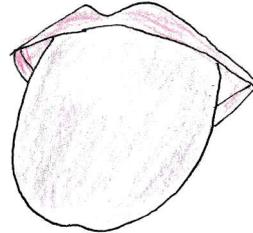


陽虚 寒がり
ひどい貧血など

紅舌

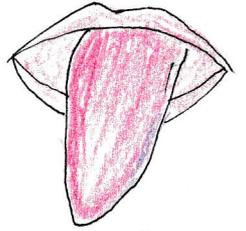


胖大舌



舌を出すと口いっぱいになる
よく飲む人 痛風
よく食べる人 Ⅱ型糖尿病など

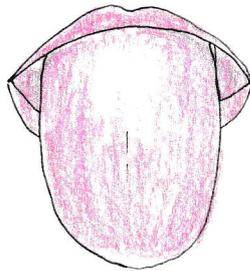
瘦薄舌



気血両虚
気陰両虚
長期にわたる病など

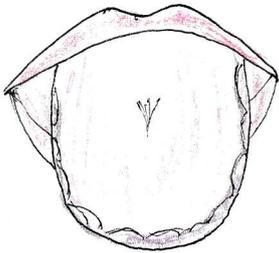
正常舌象

淡紅舌薄白苔



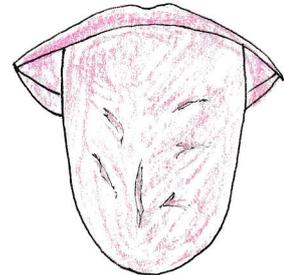
薄赤く鮮やか
薄く白い苔

齒痕舌



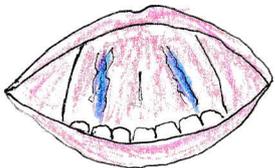
水分代謝が悪い
清涼飲料水や炭水化物、
糖質多く、運動不足など

裂紋舌



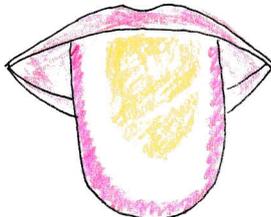
津液不足で舌にヒビがある。
ただし、生まれつきの人もいる

舌脈異常



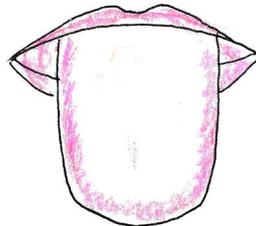
舌下静脈が浮き出した状態
瘀血(おけつ) 血流が悪い

厚膩苔



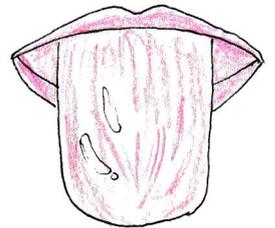
食べ過ぎ
栄養のとりすぎ
飲み過ぎ
ストレスなど
口臭 体臭がきつい

白膩苔



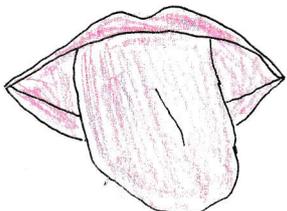
冷たいものとりすぎ
冷気に当たった
食べ過ぎ 消化不良など

鏡面舌



苔がなく
テカテカしている

歪斜舌



脳出血 脳卒中
顔面麻痺など

この他にも「芒刺」というトゲのように莓の種のように隆起したもの、苔が焦げたようになったもの、キメ細かく気血不足のものなど、様々です。家族の舌を見て驚くかもしれませんが。