

平成 31 年 2 月 1 日

## 京口門だより No. 64

今年は暖冬と言われながら、寒中にはひどく寒く感じる時がありました。2 月になれば寒さのなかに春の気配を見いだすようになるでしょう。『鳥の啼く梢は寒き二月かな』(衛美)

さて漢方の診療のなかで、必ず舌を診せて下さいと言います。普通の病院や医院ではめったに舌を診ることはありませんが、漢方ではなぜ舌などを診るのだろう、舌を診て何が分かるのだろうと不思議に思われるかもしれません。

大まかに言うと、舌を診て漢方の薬方を決めるわけではありません。舌を診ることによって、その人の体の状態を推し量って、漢方的な診断のよりどころとするためです。例えば身体に水分が多いとか、血の循環がわるくうっ血状態があるとか、熱状が強いなどを診断します。

舌というのはたいへん血液の多い器官です、舌の大きさは主に循環血液量によって左右されます。舌の辺縁に歯形がついていることがあります、血液の量が多く舌の体積が増えて大きくなってまわりの歯の型がついてしまうからです。血液の量が多いことは体の水分も多いことになります。舌は薄い赤色でかすかな苔がついていて潤っているのが正常です。舌の色が赤紫色であるのは、漢方では瘀血といって血のうっ滞があると診ます。舌の色が淡白色気味であると、漢方でいう気虚や血虚といって体の弱りを意味するといわれています。また赤い色が強い舌は熱状が強く、高熱が続くような病気でみられます。

舌の苔は食べ物の残渣や細菌が、舌の乳頭の間にとまりできてくる物です。昔の人や今でも原始的な食生活をしている人々は、食物繊維の多い硬い食物をよく噛んで食べるので、舌に苔が付きにくく、きれいな苔の少ない舌をしていると言われていました。今日のように軟らかな加工した食品ばかり食べている人には舌の苔が付きやすくなります。また煙草を吸う人、口呼吸をする人、義歯を使わない人などに舌苔は厚くつきやすいと言われます。

正常な舌は淡い薄い白苔ですが、厚い色の濃い苔は熱性疾患によくみられますし、また胃腸の働きが活発な人は苔が厚く、胃腸の働きの弱い人は苔が薄い傾向にあるとされます。全く苔のないツルツルの舌もあり(鏡面舌)栄養障害や体の弱りに伴ってくると言います。

そのほかさまざまな舌の変化を区別して診断します。注意していただきたいのは診察前に舌の苔をぬぐい去らないようにしていただきたいです。

