



## 今月のテーマ



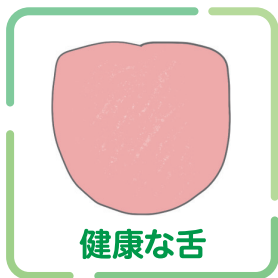
# 舌から診る健康

中医学では「舌は内臓の鏡」とされ、舌の観察「舌診<sup>ぜっしん</sup>」は最も大切な診察のひとつです。この舌診の考え方をもとにして、誰でも簡単にできるセルフチェック法をご紹介します。毎日1回、舌を観察して、いち早く体調の変化を知り、健康を守るために役立てましょう。

### 舌を見る時のポイント!!!

- ★ 飲食物の色がつくので、食べる前にチェックしましょう!
- ★ 決まった時間にチェック! 1日のうちでも変化があります。
- ★ できるだけ自然な光で観察しましょう!
- ★ まずは色! お次は苔(こけ)! 形もチェック!

### 健康な舌とはこんな舌

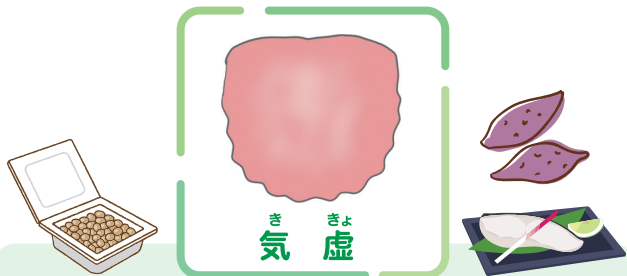


健康な舌

薄いピンク色で苔は白く薄く適度な潤いがあります。大きすぎず、痩せすぎてもいません。

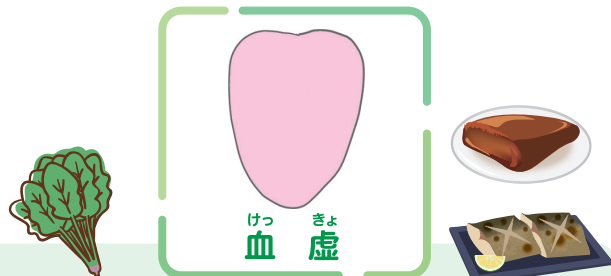


### では、あなたはどんな舌?



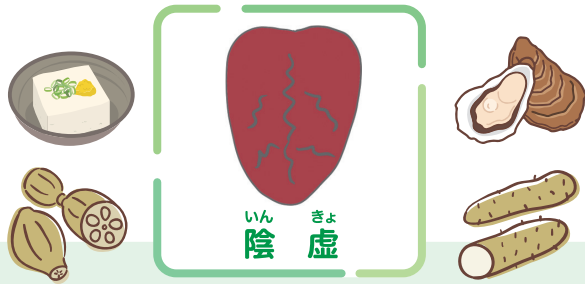
き きよ 虚 気

全体が淡い色でぼってり厚い舌。エネルギーが不足した状態です。水分代謝が低下していると舌の縁にギザギザ歯型がつくこともあります。生活リズムを整え、胃腸に負担の少ない豆腐、納豆、イモ類、白身魚を食べましょう。

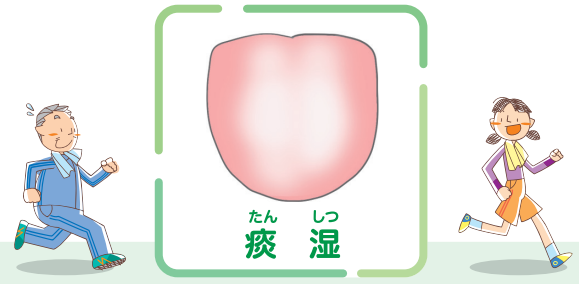


けっ きよ 虚 血

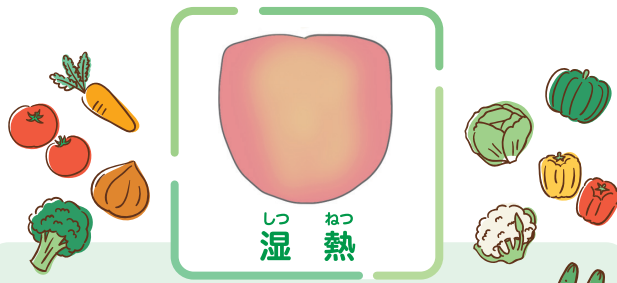
薄く痩せていて、白っぽい舌。舌苔は白く薄い。体内の栄養や血が不足している状態です。冷たいものや生ものは控え、ほうれん草や鯖、レバー類を食べ、夜更かしはやめましょう。



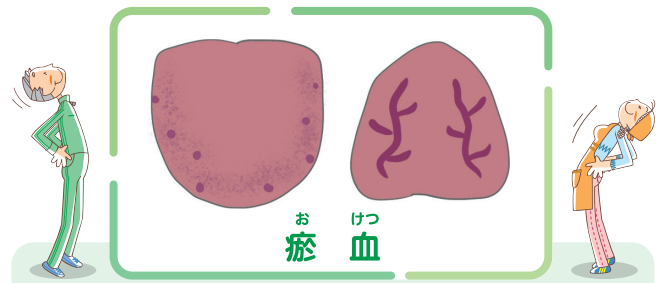
全体的に赤く、舌苔が少ない。  
表面に裂け目のようなものがあることも。  
体の体液や水分が不足した状態です。  
山芋、牡蠣、豆腐、蓮根、白きくらげ、梨など  
体を潤すものを食べましょう。



大きく腫れぼったい。舌苔は白い。  
体の中に余分な水分や脂肪が溜まっています。  
味の濃いもの、脂っこいもの、甘いもの  
を避け、体を動かして汗を流しましょう。



舌苔が黄色くべったりついている。  
体に熱がこもっている状態です。  
食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、  
野菜を中心に腹8分目を  
心がけましょう



深紅色から紫色・青色をしている。  
紫色の斑点があることも。舌の裏側の血管  
が紫色に膨らんでいる。血液の流れが滞っ  
ている状態です。玉ねぎ、青魚、酢を使う  
料理を食べ、散歩やストレッチで血行を  
よくしましょう。

ぜったい

「舌苔」は身体の状態を知るためには大切な存在です。  
「口臭のもとになる」といった誤解から歯ブラシなどでごしごし洗い過ぎるのはやめ  
ましょう。舌の炎症や逆に口臭の原因になります。(寝たきりで唾液が出ない場合など  
は除く。)セルフチェックで気になる症状があれば、生活習慣を見直し、病気を未然に  
防ぎましょう。さあ、今日から毎日鏡の前で“あっかんべえ〜!”

**お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。**

担当 みやこ薬局 紫竹店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願ひいたします!



管理栄養士のInstagram



# みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店  
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

