



中医学いろいろはにほへと

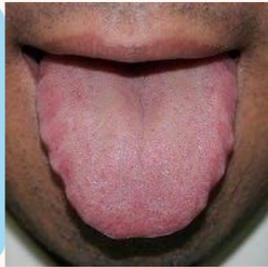
舌は内臓を映し出す鏡ぴゃ！ ポイントは舌の色！形！苔の色！質！
ここに紹介するのは基本の診立てで、実際は色々な状態を併せ持っている人がほとんどぴゃ。その人全体を総合的に考えてどこに重点を置くか考えるのがボクの仕事ぴゃ！

不足タイプ ←

→ 滞りタイプ

疲労感・冷え・風邪をひきやすい・食欲不振

色*うすいピンク エネルギー不足タイプ
形*歯形がつく・でこぼこ
苔*白



気虚

気滞

イライラ・喉のつまり・月経前症候群・お腹が張る

色*両サイドが赤
苔*黄・白、厚い
ストレスタイプ



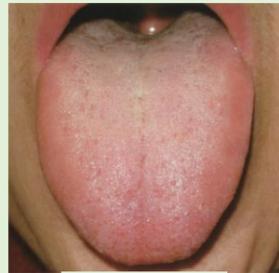
頭痛・肩こり・生理痛・シミ

色*暗紫
裏の静脈*長い・ふくらんでいる
血液ドロドロタイプ



血虚

瘀血



正常な舌

陰虚

痰湿

めまい・立ちくらみ・肌の乾燥・眼の疲れ・生理不順

色*うすいピンク 血液不足タイプ
形*小さい・細い



のぼせ・ほてり・耳鳴り・寝汗・乾燥

色*濃い赤
形*小さい・細い・ひび割れ
苔*なし又は乾燥
水分不足タイプ



めまい・むくみ・軟便・多夢

色*淡白
形*歯形が付く・でこぼこ・大きい
苔*黄・白、厚い



ためこみタイプ

中医学の診立ての中でも
最重要ポイントの1つである…

今回のテーマは舌診

舌診の仕方

- ①毎日同じ時間同じ場所
- ②寝起き・食後15分以内は避ける
- ③色の濃い飲食物（カレー・コーヒーなど）を摂った後は避ける
- ④大きく口を開いて
- ⑤力を抜いてべーっ

