

ぜつみやくしん
舌脈診は、病邪の性質である寒熱、病勢である虚実、病位の表裏、どの臓腑のどのよう

な生理機能の失調によって現在の症状が出ているか、などを判断するために、また、四診から得た情報を合算して、証を立てますが、その証が正しいかどうかの確認に、とても重要な役割を果たします。

舌や脈の状態は、病気の状態によって変化します。

病気が回復すれば、舌脈状も変わるので、舌脈診は病気の回復や盛衰の判断にも、欠かすことのできないものなのです。

舌診

ぜっしん
舌診で何を見るかですが、まず、舌質と舌苔があります。

・舌質

舌質は舌本体のことで、舌の色と形、動きを診ます。

正気の虚損、すなわち本来身体に必要なもの(気・血・津液・精)が不足しているか、また不足している程度を判断します。

病態によって舌色は淡白、紅、絳、紫、青の五種に区別されています。

淡白舌は気、血、陽気の不足を表し、舌が紅くなると熱証を表します。

・舌苔

舌本体の上に付着した苔上の物質を言い、主に色、厚さ、潤いを診ます。

ぜつみやくしん
邪の有余、すなわち本来身体にあってはならないものが有余している状態(気滞・瘀血・痰湿)とその程度(寒熱)を判断します。

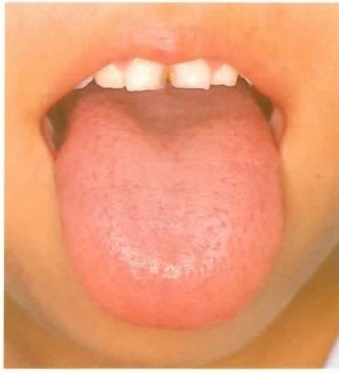
そのために、健康な状態の舌がどのようなものかを知っておくことが大切です。

せいじょうぜつ
正常舌とは、

たんこうぜつ ぜつしやく
淡紅舌 白薄苔 であることをいいます。

ぜつしやく
舌体は柔軟で、自在に動かすことができ、舌色は、淡紅で、活き活きとして、鮮明であり、太くもなく、痩せてもなく、大きさが適当です。

ぜつしやく
舌苔は白く、顆粒が均等で、薄く舌面に付着し、適度な湿り気を持ち、粘つてなく、とろろとしてもとれません。

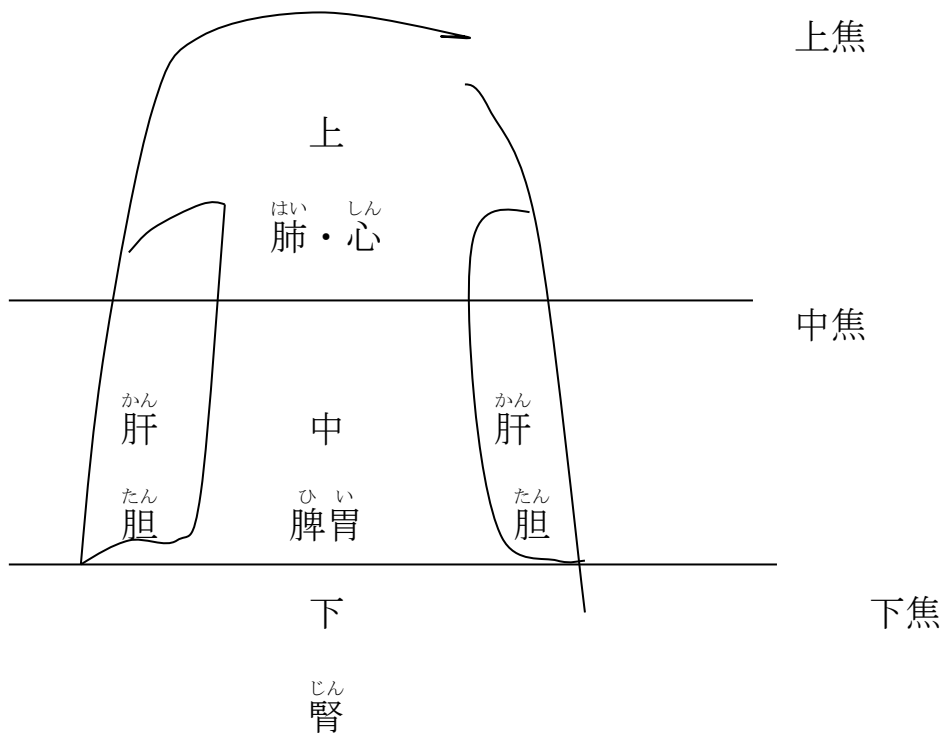


① 正常舌
淡紅舌 (やや胖)・薄白苔

舌と臟腑との関係

舌は経絡を通して、五臟六腑とつながっており、五臟の生理機能の状態が密接に反映され、その位置関係は下図のとおりです。

舌の図



舌色、すなわち舌の色では、気・血の状態と、寒熱の状態がわかります。

舌形と舌色をあわせて、気血の状態が判断でき、主に気血津液弁証を確認します。

舌質で判断できるもの

舌苔で判断できるもの

<p>1. 舌質の色</p> <p>①淡い赤色（舌質淡紅） 正常。</p> <p>②淡白、白っぽい（舌質淡、舌質淡白） 気虚、血虚。</p> <p>③鮮やかな赤色（舌質紅） 実熱証。赤みが強いほど熱邪が高い。</p> <p>④深い赤色（舌質絳） 血熱、陰虚、瘀血。</p> <p>⑤青紫～紫（舌質青紫、舌質紫） 瘀血。</p> <p>⑥部分的に茶の斑点、あるいは青紫～紫の斑点（瘀斑、瘀点） 瘀血。</p>	<p>3. 舌苔の色</p> <p>①白色（舌苔白） 正常あるいは寒証。熱証では無い。</p> <p>②黄色（舌苔黄） 熱証。色が濃くなるほど熱邪が強くなる。</p> <p>③灰色～黒色(舌苔灰色～黒色) 裏証(熱証、水湿、痰飲の重症の場合が多い)。</p>
<p>2. 舌質の形</p> <p>①薄く、瘦せている（舌質瘦小） 陰虚。</p> <p>②大きく、はれぼったい（舌質胖大） 気虚、陽虚。</p> <p>③舌の辺縁に歯形がつく（舌辺歯痕） 気虚。</p> <p>④舌面の亀裂（裂紋あり）舌質紅・絳 陰虚。</p> <p>⑤舌面の亀裂（裂紋あり）舌質淡白 気虚、血虚。</p> <p>⑥舌の裏の青紫色の脈絡が怒張する 瘀血。</p>	<p>4. 舌苔の厚さ</p> <p>①舌苔が薄く、苔を通して、うっすらと舌質が見える（舌苔薄） 正常舌。</p> <p>②舌苔が厚く、苔を通して、舌質がはっきり見えない（厚苔） 邪実多い。 <small>☆苔が一部がはげおちる（剥落苔、地图苔）は陰虚か胃気虚、苔が全くない（無苔）のは陰虚か胃気虚、舌面がつるつると光っている（鏡面舌）のは陰虚、胃気虚。</small></p>
	<p>5. 舌苔の潤い</p> <p>①ほどほどの潤いがある 正常。</p> <p>②乾燥する（燥苔） 津液不足、陰虚。</p> <p>③唾液に覆われている（滑苔） 水湿。</p> <p>④舌苔が厚く、べったりとした感じがある（膩苔） 水湿、痰飲。</p> <p>⑤豆腐のかすのような付着物（舌苔腐垢） 胃熱、食滞など。</p>



⑤ 淡白舌・歯痕・瘀点・潤滑
陽虚（血虚も明らかで、血瘀をとまなう）



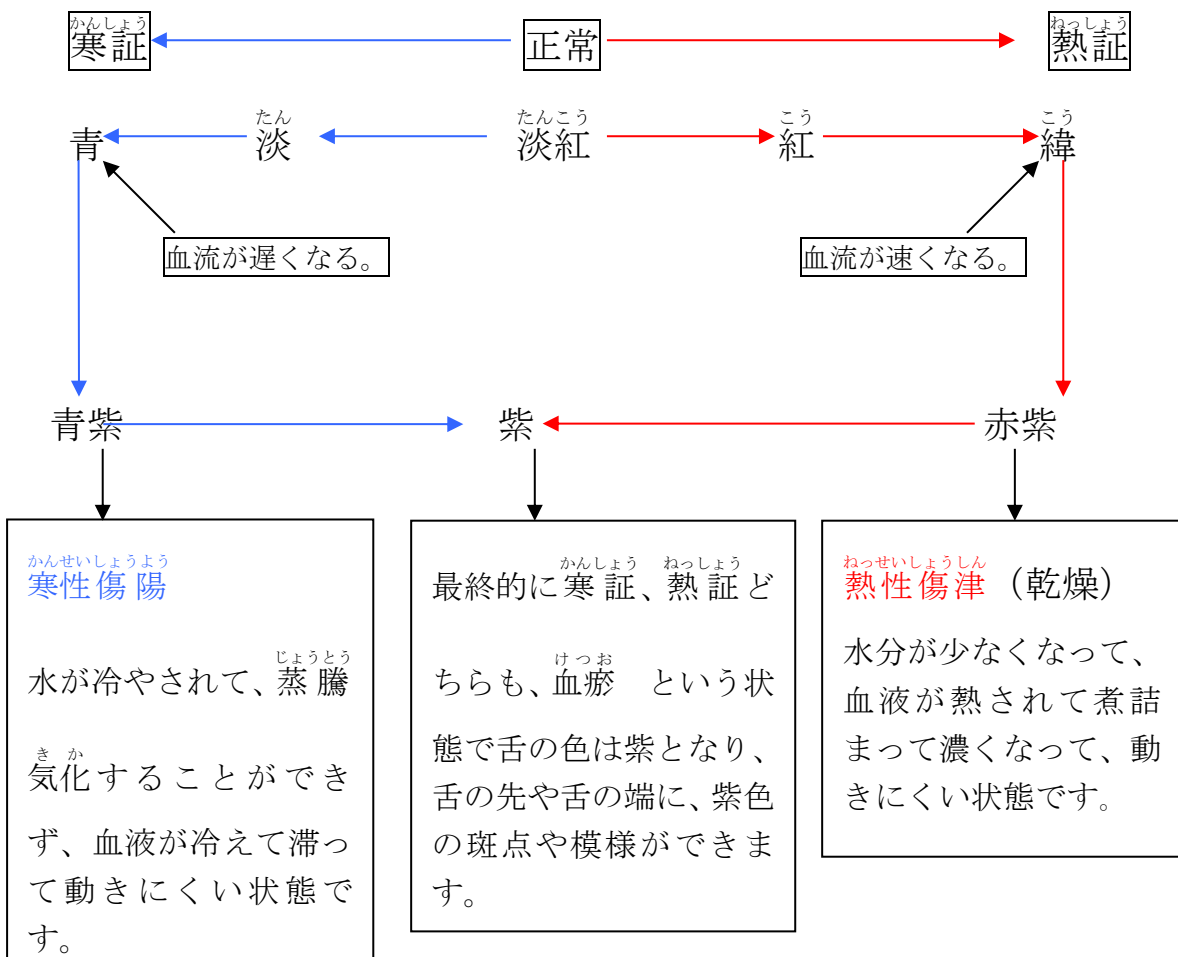
⑥ 青舌
陰寒凝滞・陽鬱

⑦ 紫舌・やや胖、滑苔
寒湿・気血凝滞

⑧ 絳紫舌、微黄膩苔
湿熱・気血壅滞

⑨ 紅絳舌・やや乾燥、黄苔少々・白沫
陰虛内熱、白沫は熱毒内盛で津液が濃縮されていることを示す

舌の色で正気の虚損及び病態が熱証か寒証か診る

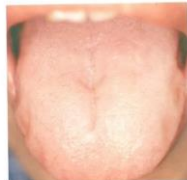
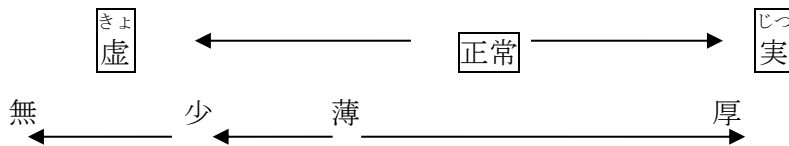


図④

ぜったい
舌苔について

ぜったい
舌苔が厚くなるほど、実証で邪気が多いことを表し、苔が少なくなるほど、正気の虚損
を表します。

苔の深淺



④ 痲淡・肺・痰癆
気虚が主体で、血虚をともなう



⑤ 正常苔
淡紅苔（やや胖）・薄白苔



⑥ 水滑苔
寒湿



⑦ 白膩苔
湿盛



⑧ 黄粘膩苔
湿熱



⑨ 黄濁膩苔
痰濁

苔の色について

苔の色は病邪の寒熱を表し、正常は白ですが、熱性が強くなるほど黄色味が増し、慢性化
すると灰色になり、熱が極まれば黒色になります。

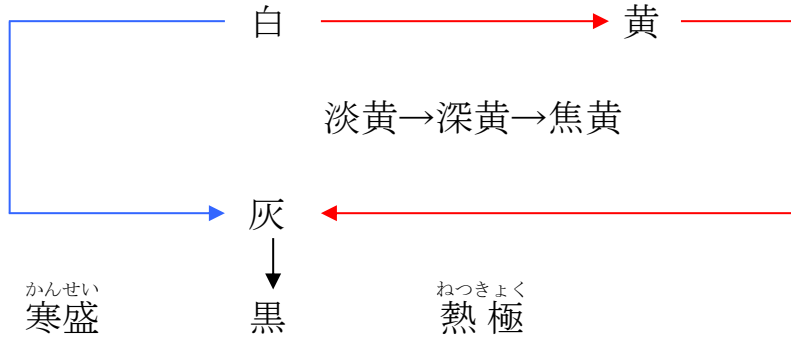
寒性が強くなり慢性化すれば灰色になり、寒が極まればやはり黒色になります。

苔の色で邪の寒熱を診る

寒

正常

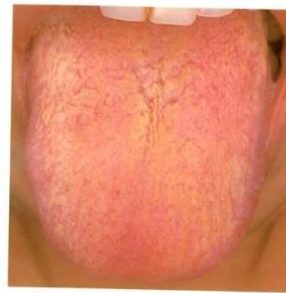
熱



⑧ 白滑膩舌
寒湿



① 正常舌
淡紅舌 (やや胖)・薄白苔



⑩ 燥苔 (黄燥)
湿熱化燥



⑧B 黄粘膩舌
湿熱



⑨ 白膩舌
湿盛



⑨ 黄濁膩舌
痰濁

みやくしん 脈診

せいじょうみやく
正常脈は、しなやかでリズムがあります。

ゆったりして、落ち着いた感じで、指を押し上げる力があります。

みやくしん
脈診では、最も基本となるのが六祖脈で、脈の浮沈、すなわち脈が浮いているか、沈んでいるか、ちさく
脈の遅数、すなわち脈の拍動が遅いか、速いか、きよじつ
脈の虚実、すなわち指を押し上げる力があるか、ないか、を見ます。

ふちん
脈の浮沈は、病気の位置が浅いか、深いかがわかり、

ちさく
脈の遅数は、病邪の性質が熱性か、寒性かが判断でき、
ねっせい かんせい

きよじつ
脈の虚実で、正気の虚損の状態や病邪の勢いを判断できます。
せいき きよそん びょうじゃ

なぜでしょうか？

1、脈の浮沈^{ふちん}

脈の浮沈^{ふちん}は病位を表します。

すなわち、病位が浅いか深いかです。

病位が浅い場合を表証^{ひょうしょう}、深い場合を裏証^{りしょう}と言います。

2、脈の遅数^{ちさく}

脈が速いか、遅いかで、寒熱^{かんねつ}の性質がわかります。

一般的には、遅くなれば寒証^{かんしょう}、速くなれば、熱証^{ねつしょう}です。

(しかし、正確には、指を押し上げる力があるかないか、虚実^{きょじつ}の判断とあわせて行います。)

3、脈の虚実^{きょじつ}

指を押し上げる力があるかないかで、虚実^{きょじつ}を判断できます。

指を押し上げる力があれば、正常か実証^{じつしょう}です。

実証^{じつしょう}の場合、有余して滞っている状態であるものが何かを確認できます。

すなわち、氣滯^{きたい}の場合、弦脈^{げんみやく}、・血^{おけつ}の場合、洪脈^{じゅうみやく}、痰湿^{たんしつ}の場合、滑脈^{かつみやく}として表れます。

左手	右手	
しん 心	はい 肺	すん 寸
かん 肝	び 脾	かん 関
じんよう 腎 陽	じんいん 腎 陰	しゃく 尺

図 7

