

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

August

2022



あなたの舌は大丈夫？ セルフチェックで健康管理しよう！

空を見上げるとモクモクとした入道雲が見え、
いよいよ夏本番を迎えました。暑い日が続く今の時期、
脱水や冷房での体調不良など健康管理に気をつける
必要があります。
そこで、今回は、自分でできる「舌」の
健康管理チェックをご紹介します。



健康な舌はピンク色

東洋医学では、健康状態を確認する方法の一つとして、「舌」を観察することがあります。「舌」からは血液の状態や水分代謝など様々な情報が得られます。健康な「舌」の状態は、ピンク色で、むくみがなく、白く薄い舌苔（ぜったい）という舌に着く白い苔状の垢がついています。この舌苔には粘膜を保護する役割があり、必要不可欠なものです。この状態であれば特に問題ありません。

5つのポイントをチェック～「舌」の状態は、次の5つのポイントで観察する～

舌の色

血流や体温の状態。白っぽい場合は、栄養不足や冷えがあるかも。

大きさ・形・厚さ

大きさ、形、厚さ…脱水や水分代謝。体のむくみや乾燥の状態が表れます。
むくみが強いと舌の横に歯形がつくこともあります。

舌の動き

自律神経や血液循环の状態。
まっすぐ舌が出せるか確認しましょう。

舌の裏の静脈

舌の裏にある静脈の状態をみます。
静脈が浮き出ている場合、瘀血（おけつ）が
溜まっているかも。

舌苔の色・厚さ

舌苔の色や厚さをみます。ストレスや
胃腸の不調、免疫力の低下などが表れます。

危険な
舌の状態
とは？

次の「舌」の状態は特に注意が必要です。
こんな時は一度ご相談を！



□ 舌苔が黒い（こげ茶）



□ 舌がまっすぐ出せない



□ 舌の裏の血管がボコボコ

今月の
雑学
It's a Trivia!!

処暑（しょしょ）

二十四節気の一つ。太陽の黄経が
150度にあり、厳しい暑さも峠を
越し、朝夕が涼しくなる頃。
穀物が実り始める。児童・生徒は
夏休みも残りわずか。
2022年の大暑は8月23日。



いちにち処暑の
山を見て
机かな
西山
誠