

辻 和之先生の

## 健康コーナー



## 「心」にひいて

「心」は、五行では、「火」に属します。中医学では、「心」といえば、西洋医学でいう心臓と全く同一の意味では、ありません。勿論、西洋医学の心臓の機能としての循環の原動力としてのポンプ役を担っています。同時に意識や精神活動、つまり西洋医学で言えば、脳の働きに関係する部分も「心」の働きとしてとらえることが出来ます。間接的に睡眠の仕組みとも関係します。「心血」は、心が安まる状態を指し、「心血虚」となると、心血不足から不安感が強まり、不眠、浅眠、多夢となります。心血虚の代表的エキス剤には、加味帰脾湯などがあります。

「心」の状態が、外から目で見えがえる場所は、舌で、特に舌の先に「心」の状態が反映されます。舌の情報は、「心」だけではなく、全身の情報を手に入れることができ、東洋医学の診断をする上でとても大切な場所です。「舌診」については、後ほど触れます。

「心」は、「小腸」との関係が深く、「心」の異常が「小腸」に及ぶと、口内炎や尿が濃い、残尿感や排尿時の灼熱感など、「小腸」の機能と関係する症状が出ます。ここでの中医学でいう「小腸」の考え方は、西洋医学の小腸と意を異にし、尿の生成と関連しています。五行の考え方に従うと、「火」である「心」

は、色では、「紅」、味では、「苦」、情志では、「喜」と関係が深いとされます。喜びの気持ちがあるところをときめかすことから、心と喜との関係が説明できると思います。「心」の機能が異常になると、動悸、顔色が悪い、手足が冷える、立ちくらみなどの循環器症状が出現するほかに、先ほど触れましたように心血虚状態から焦燥感、驚きやすい、などの症状が出現したり、睡眠が浅い、不眠、夢を多く見るなどの睡眠障害がみられます。舌の痛みやびらん、あるいは舌が硬直したり、言語障害など、舌にみられる異常の中には、「心」と関連しているものが多くあります。

## 舌でわかる

## 体の状態について

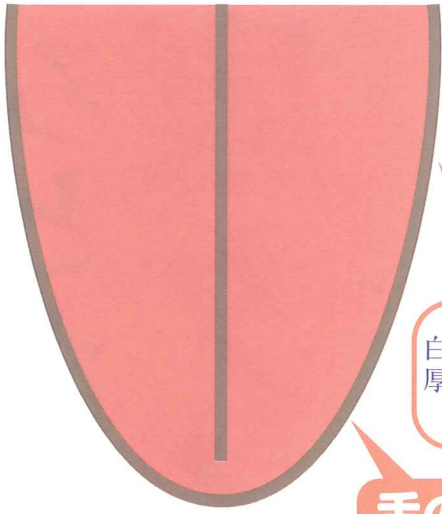
舌診では、舌の形、色を見、次に舌苔の性状、色を判別します。

## 《舌の形》

全体にぼてつとして大きい感じを受けるものを「胖大」といいます。舌の周りがガタガタになっているのは、歯の跡がついたもので「齒痕」といいます。舌がむくんで口の中でふくれた状態が長く続いたために歯の形がついたもので、「胖大」と同じような意味を持っており、どちらも脾虚（脾の働きが悪い）

## 舌の形

胖大・菌痕→脾虚(食欲低下)、  
湿盛(水の滞り)、気虚(疲れやすい)  
舌がやせている  
→目のかすみ、不眠、皮膚の乾燥



## 舌苔

白い薄い苔→正常  
厚い苔→病邪の勢  
いが強い

## 舌の色

ほんのりとした赤さ→正常  
白→疲れやすい・皮膚の乾燥・目のかすみ・不眠などの  
症状  
赤が強い→熱を帯びた状態  
さらに赤が強い→熱邪が内部に深く侵入している  
紫→血液がよどんで流れが悪い

## 舌の色

め、食欲が低下したり、気が不足する状態)、湿盛(余剰の水分がある状態、痰飲ともいいます。)、気虚(気が不足する状態で、疲れやすいなどの症状が出現します。)  
反対に舌が痩せて薄いものは、血虚(血の滋潤作用の不足で、皮膚の乾燥、目がかすみや不眠など)、陰虚(津液不足のことで、空咳、などのいがらさ、足の火照りなど)などを示します。舌に裂け目があるものをれつもん「裂紋」といって、病的には、熱が盛んで陰液の消耗が激しい陰虚や血虚を示します。

淡い感じや白っぽいのは、陽虚、気虚、血虚などがみられます。「淡紅」と表現されるほんのりした赤さが正常とされ、陰陽のバランスがとれた状態です。紅さが強くみられるものは、熱証や「陰虚火旺」と呼ばれる陰分が不足して、相対的に陽気が強くなつて熱を帯びた状態です。もともと赤味が強い「絳」と呼ばれるものは、熱が盛んで熱邪が内部に深く侵入しているものをさします。紫色が認められるものは、血瘀(血液がよどんで、流れの

## 舌苔

悪い状態)の存在を示します。紫色が、舌全体にみられるものや部分的に局在してみられる場合(瘀斑)があります。

舌の表面には、うっすらと白い苔が生えているのが普通です。この舌苔は、体の状態によって変化し、東洋医学の診断に重要な手がかりになります。苔の厚さ、湿り具合、色を観察します。正常は、白い薄い苔で適度に潤いがあります。厚い苔は、病邪の勢いが強いことを示します。通常の苔の厚さが厚くなつても、顆粒状に苔が集合しておりありますが、苔が融合してべたつとした状態になることがあります。この舌苔の異常のことを「賦苔」といいます。賦苔は、湿濁や痰飲といった陰液過剰状態(日本漢方では、水毒といいます。)や食積(食べ過ぎで消化しきれない状態)など、体の内側に余り物が沢山ある状態を示しております。こういった舌をみたら、食べ物や飲み物の摂り過ぎかどうかをチェックする必要があります。摂り過ぎがあまりなくても賦苔が見られる人がいますが、通常の食事でも負担にな

り、消化しきれない体質で、脾虚の存在が考えられ、六君子湯などの漢方薬の助けが必要となります。苔が殆どみられない「無苔」や部分的に剥がれてしまっている「剥苔」は、陰液の不足や気虚を示します。舌全体が乾いたものは「燥」で、津液不足や病邪の性質が熱や燥に変化したことを意味します。舌の表面が透明な液体で覆われて過度に湿潤した状態を「滑」といい、湿痰や寒湿を示します。舌苔の色は、白、黄、黒などに変化します。白は、寒や湿、黄は、熱と関連しています。黄色の舌苔には、清熱作用のある黄連解毒湯などを用います。

## プロフィール

昭和26年 北海道江差町に生まれる  
昭和50年 千葉大学薬学部卒業  
昭和57年 旭川医科大学卒業  
平成 4年 医学博士取得  
平成10年 新十津川で  
医療法人和漢全人会  
花月クリニック開設

日本東洋医学会 専門医  
日本糖尿病学会 専門医  
日本内科学会 認定医  
日本内視鏡学会 認定医



医療法人和漢全人会  
花月クリニック  
医学博士  
辻 和之