

中医舌診の基礎と臨床応用

高橋楊子・上海中薬大学附属日本校教授

「舌」は、中医学では「露出の内臓」・「内臓の鏡」・「健康のバロメーター」と称されている。「舌診」は、舌象の観察によって疾病の性質・病位の深さ・病状の進退・正気の盛衰を把握することができる特殊な診察法であり、臨床の弁証論治に欠かせない手段となる。

「能合脈色、可以万全」『素問』

「望而知之謂之神」『難経』

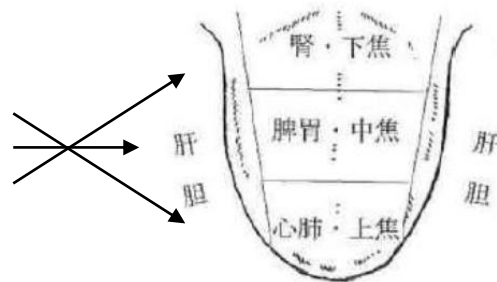
一. 舌と臓腑・機体の関係

舌は手少陰心経・足太陰脾経・足少陰腎経・足厥陰肝経などの経絡により、各臓腑と繋がり、舌体の各部位は臓腑や機体と相応する（図1・2）。中には特に心・脾・胃と関係が深い（舌は「心の苗」、口は「脾胃の外候」）

図1

	相応の臓腑
舌 尖	心・肺・上焦
舌 中	脾・胃・中焦
舌 根	腎・下焦
舌 辺	肝・胆

図2



二. 舌診の臨床意義

1. 正気の盛衰を判断する
2. 病気の深淺を觀察する
3. 病邪の性質を区別する
4. 病状の進退を推測する
5. 臨床用薬を指導する。

中には、舌質は主に正気の盛衰を示し、舌苔は主に病邪の性質・深さ・病状の進退及び胃気・胃陰の状態を示す。

「舌は心の外候、苔は胃の明徴、舌を察して、正気の盛衰が判断でき、苔を驗して、邪気の出入が分かる」、「舌質を弁じ、五臓の虚実を決すべし、舌苔を視て、六淫の深淺を察すべし」『弁舌指南』

三. 舌診の注意事項

1. 自然光線で觀察する。
2. 自然に舌を出す姿勢を取る。
3. 順序に舌を觀察する。
4. 染苔に注意する。

5. 生まれつきの裂紋舌・歯痕舌・胖大舌に注意する。
6. 四診合参

四. 舌診の内容

1. 望舌質（舌の本体）→舌神・舌色・舌形・舌態及び舌下脈絡の色・形状を観察する。
2. 望舌苔（舌体上に付着する苔状のもの）→苔色・苔状を観察する。

👉 正常の舌象→「淡紅舌・薄白苔」

望舌質

一. 舌色

1. **淡紅舌** →①健常者、②表証の初期
2. **淡白舌** →虚寒証。①気血両虚、②陽虚内寒・水湿内停
3. **紅舌** →熱証。①実熱証・気分実熱、②虚熱証・陰虚内熱
4. **絳舌（紅絳舌）** →熱証重症。①実熱証・熱入営血、②虚熱証・陰虚火旺。「其熱伝営、舌色必絳」葉天士
5. **紫舌** →気血凝滞・瘀血証。①熱灼血瘀、②寒凝血瘀
6. **青舌** →寒凝陽鬱・寒凝血瘀

二. 舌形

1. 老嫩 →実証・虚証を見分ける
老舌（舌質の肌理はきめが粗くて舌色は濃く舌体は硬くしまった感じする）→実証
嫩舌（舌質の肌理はきめが細かくしっとりして舌色は薄くて舌体は腫れぼったく柔らかい感じする）→虚証
2. **胖大舌** →①脾腎陽虚・水湿内停、②湿熱・痰熱
3. **齒痕舌** →①陽虚水停、②脾気虚弱
4. **瘦薄舌** →①気血両虚、②陰虚内熱
5. **裂紋舌** →①熱盛傷陰・陰虚内熱、②気血両虚、③気陰両虚
6. **光滑舌**（=鏡面舌）→胃気大傷・胃陰枯絶。①胃陰虚・胃腎陰虚、②胃気大傷・気血両虚
7. **紅点舌**・**芒刺舌** →実熱証・臟腑熱盛
8. **瘀点舌**・**瘀斑舌** →瘀血証。①熱灼血瘀、②寒凝血瘀、③気虚血瘀
9. **舌下脈絡（舌下静脈）** 舌下静脈の青紫・怒張・蛇行・結節→瘀血証
10. **舌衄** →①血熱妄行、②脾不統血
11. **舌瘡** →①心火上炎・胃腸熱結、②陰虚火旺、③脾気虚

三. 舌態

1. **強硬舌** → ①熱入心包・熱盛傷津、②風痰阻絡・中風証
2. **萎軟舌** → 氣血陰液虚損
3. **顫動舌** → ①久病氣血兩虚・虚風内動、②熱極生風、③肝腎陰虚・肝陽化風
4. **歪斜舌** → ①風邪中絡、②肝風挟痰阻絡、③中風後遺症

四. 舌神

1. **有神舌** → 正氣存在 (病があっても予後がよい)
2. **無神舌** → 正氣衰弱 (病が重くて予後はよくない)

望舌苔

一. 苔色

「白苔は表を主る、黄苔は裏を主る」、「白苔は寒証を主る、黄苔は熱証を主る」、「薄苔は表を主る、厚苔は裏証を主る」

1. **白苔** → 表証・寒証。①健常者・表証 (薄白苔)、②裏寒証、③寒湿証・食積湿濁
2. **黄苔** → 裏証・熱証。①裏熱証 (淡黄—熱軽、深黄—熱重、焦黄—熱結)、②湿熱・痰熱、③表邪入裏・寒邪化熱
3. **灰苔・黒苔** → 裏証重症 (熱極・寒盛)。さらに苔の色や潤燥と舌色舌形によって寒か熱を見分ける。①熱極津傷・陰虚火旺、②湿熱・痰熱内蘊、③陽虚寒盛・痰飲内停

二. 苔状

1. 厚薄 (苔の厚さは病邪の軽重・深淺、病状の進退を示す)
薄苔 → ①外感表証、②内傷軽症、③健常者
厚苔 → ①裏証、②痰飲・水湿・食積
2. 潤燥 (苔の潤燥は体内津液の状態を示す)
滑苔 → 寒湿水飲・陽虚水飲
燥苔 → ①熱盛傷津・燥邪傷肺、②陽虚気化不行
3. 腐膩
膩苔 (苔の粒が細かくて舌面にべったりと張り付き、こそいでも取れないもの)
→ 湿邪・水飲・痰濁・食積
腐苔 (おから状のものが舌面に厚く積もり、粒が粗大でこそぐと取れやすいもの)
→ 食積痰濁化熱・内癰
4. 剥落
剥苔 → 胃の気陰兩傷、
鏡面舌 → 胃気大傷・胃陰枯絶。①胃陰虚・胃腎陰虚、②胃気大傷・氣血兩虚
5. 有根・無根 (胃気の盛衰・病の予後を示す)

有根苔 → 胃氣存在、予後がよい
無根苔 → 胃氣衰敗、予後はよくない

附1：舌質と舌苔の総合判断

附2：舌質・舌苔の変化によって病気の進退・予後を推測する

1. 病性の判断

寒邪化熱入裏
白苔 ←————→ 黄苔
熱退

2. 病邪の進退の推測

表証入裏 or 邪氣加重
薄苔 ←————→ 厚苔
裏証出表 or 邪氣軽減

3. 津液の状態の推測

津液回復 水湿内停
燥苔 ←————→ 潤苔 ←————→ 滑苔
津液損傷 水飲痰湿除去

4. 胃氣胃陰の存亡の判断

胃氣胃陰損傷
有苔 ←————→ 無苔
胃氣胃陰存在

5. 病位の深淺の推測

氣血充実 熱入氣分 熱入營（血）分
淡舌 ←————→ 淡紅舌 ←————→ 紅舌 ←————→ 絳舌
氣血不足 熱退 (熱盛) 熱退 (熱重)

【症例検討】

症例1 Kさん 男性 73歳

初診：某年8月

主訴：腰痛、冷え症、疲れると、口の呂律が回らなくなる

病歴：腰部冷痛（ときどきカイロを使っている）、足の冷えとしびれ。冬になると、足の

冷えがひどくて、靴のそこにカイロを入れたくなる。疲れやすい、疲れると、口の呂律が回らなくなる。精密検査により脳内ラクナ梗塞が見つかった（経過観察中）。胃腸異常なし。

舌診：淡暗舌・細い裂紋・白膩苔根剥

脈診：沈細弱

弁証：

治則：

お薦めの処方：

症例2 Yさん 男性 65歳 無職

主訴：多夢・熟睡できない

既往歴：うつ病の病歴が20年間ある（長期間抗うつ剤や精神安定剤などを服用している）

望診：中肉中背、顔色赤黒い

問診：多夢、熟睡できず目が覚めやすい、気分が晴れない、口渇、便乾便秘（下剤常用）。

舌診：紅絳舌・裂紋が多い・乾燥無津・無苔

弁証：

治則：

お薦めの処方：

舌診のまとめ

1. 舌診は寒・熱・虚・実・陰・陽・気・血・津液の状態を反映する鏡であり、臨床弁証論治、食事指導の根拠の一つとなる
2. 舌質→主に正気の盛衰を示す
舌苔→主に邪気の性質・病位の深浅・病気の進退及び胃気胃陰の存亡を示す
舌下静脈→主に血流の状態を示す
3. 四診合参・総合判断

・舌色 青紫暗・青・淡・淡紅・紅・絳・紅紫暗
 瘀 ← 寒(実寒・虚寒) ← 正常 → 熱(実熱・虚熱) → 瘀

・舌形

胖大	⇒ 湿証
齒痕・瘦薄・裂紋	⇒ 虚証(気血陰陽虚・臟腑虚)
紅点・芒刺	⇒ 熱証・臟腑陽盛
瘀点瘀斑・舌下静脈異常	⇒ 瘀血証(虚・実・寒・熱)

・苔色 白 → 灰 → 黒 ← 灰 ← 黄
 寒 → 寒盛 熱極 ← 熱

・苔状

薄	厚	膩・腐	剥苔・無苔(鏡面舌)	滑	潤	燥
正常 表証 輕症	実証 裏証 重証	実証 痰湿 食積	虚証(胃気胃陰虚・臟腑気陰虚)	水飲	正常	傷津

・舌神 有神・無神 | 正気臟腑の盛衰・予後