

中医舌診の基礎と臨床応用

附「中国武漢 COVID-19 治療観察中の 124 名患者の舌象分析」

高橋楊子・上海中薬大学附属日本校教授

「舌」は中医学では「内臓の鏡」・「健康のバロメーター」と言われている。「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・正気の盛衰を把握し、臨床の弁証論治に欠かせない特殊な診察法である。

「能合色脈者、可以万全」『素問』

「経言望而知之謂之神……」『難経』

「欲知其内者、当以観乎外……蓋有諸内者必形諸外」朱丹溪

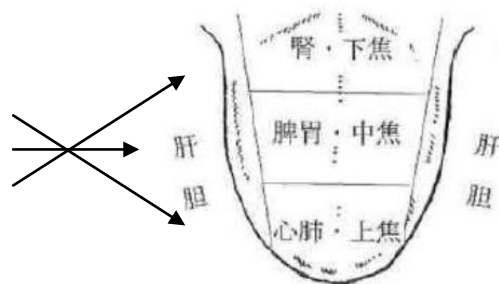
一. 舌と臓腑・機体の関係

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。

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。

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、苔を驗して邪気の入出が分かる」、「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・齒痕舌・胖大舌に注意する。
6. 四診合参

#### 四. 舌診の内容

☛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。

☛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. **(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」
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脾气虚弱
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** →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脾气虚

##### 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** →気血陰液虚損
3. **顫動舌** →①久病気血両虚・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** → 正気存在。病があっても予後がよい
2. **無神舌** → 正気衰弱。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、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**（苔の顆粒が細かくて舌面にべったりとして張り付いたもので、こそいでも取れないもの）→ 湿邪・水飲・痰濁・食積

**腐苔**（苔の顆粒が粗大で、おからが舌面に厚く積もっているようなもので、こそぐと取れやすいもの）→ 食積痰濁化熱・内癰

4. 剥落 → ①胃の気陰両傷、②胃腎気陰大傷

5. 有根・無根（胃気の盛衰・病の予後を示す）

**有根苔** → 胃気存在、予後がよい

**無根苔** → 胃気衰敗、予後はよくない

#### 【舌質と舌苔の総合判断】

【舌質・舌苔の変化によって病気の進退・予後を推測する】

#### 【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う）、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もカイロを入れたいくなる。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）。胃腸の異常なし。

舌診：淡暗舌、細い裂紋、白膩苔、舌根剥苔

脈診：沈細弱（とくに尺脈）

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、裂紋が多く、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・病位の深淺・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

### 【附「中国武漢 COVID-19 治療観察中の124名患者の舌象分析」の紹介】

「中華中医雑誌」2020年4月号で上記の論文が発表された。124名患者の舌象及び臨床症状・治療方薬・効果を統計上で分析したうえ、舌象と病気の性質・病位の深さ・病状の変化及び弁証論治の関係を探っている。

#### 1. サンプルのデータ

時間	2020年1月29日～2月15			
場所	湖北中西医結合病院			
性別	男性 58名	女性 66名		
分型	軽症型 3例	普通型 5例	重症型 94例	危篤型 22例

採取法	主治医が肉眼で舌形・舌色・苔質・苔色を記録する同時に規定のカメラで撮影する
統計法	「SPSS 19.0」ソフトを用いて統計する

## 2. 舌象の図・表

### 【図1】 治療前の患者の典型舌象（略）

軽症型：舌形は正常であり、薄膩白苔は多い

普通型：舌形は正常か胖嫩歯痕が多く、苔はやや厚く黄苔が白苔より多い

重症型：舌形は正常・歯痕・胖嫩・芒刺いずれもあり、舌苔は厚膩苔が多く剥落或いは少苔もあり、黄苔か白苔が多く茶褐色苔もある。

危篤型：老舌・瘦薄・胖嫩・裂紋・芒刺・歯痕・光滑いずれもあり、黄膩燥苔が多く、剥落苔・少苔・無苔もある

### 【図2】 一部重症の患者の治療前後の舌象の変化（略）

治癒か好転の舌象の特徴は、厚苔から薄苔へ、暗紅・深絳舌から淡紅へ変化する

### 【図3】 4名危篤型患者の治療前後の舌象の変化（略）

### 【表1】

表1 124例不同臨床分型COVID-19患者舌色分布  
情况統計[例(%)]

臨床分型	例数	淡紅舌	淡暗舌	紅舌	絳紅舌
軽型	3	3(100.0)	0	0	0
普通型	5	0	5(100.0)	0	0
重症	94	17(18.1)	39(41.5)	38(40.4)	0
危重症	22	0	12(54.5)	8(36.4)	2(9.1)
$\chi^2$ 値			26.844		
P値			0.000		

### 【表2】

表2 124例不同臨床分型COVID-19患者舌苔厚度分布  
情况統計[例(%)]

臨床分型	例数	少苔/无苔	剥脱苔	薄苔	膩苔
軽型	3	0	0	3(100.0)	0
普通型	5	0	0	5(100.0)	0
重症	94	10(10.6)	3(3.2)	19(20.2)	62(66.0)
危重症	22	2(9.1)	1(4.5)	0	19(86.4)
$\chi^2$ 値			29.366		
P値			0.000		

\*病状の加重に従い苔は薄から膩苔に変化する。危篤型に剥落苔や無苔になることもある

【表 3】

表3 124例不同臨床分型COVID-19患者苔色分布  
情況統計 [例(%)]

臨床分型	例数	白苔	黄苔	褐苔
轻型	3	2 (66.7)	1 (33.3)	0
普通型	5	2 (40.0)	3 (60.0)	0
重型	84	33 (39.3)	43 (51.2)	8 (9.5)
危重型	20	7 (35.0)	9 (45.0)	4 (20.0)
$\chi^2$ 値		2.389		
P値		0.907		

\* 苔色の変化は統計上の意義はないが、病状の悪化に従い白苔から黄苔・茶褐色苔に変化する傾向が見られる。

【表 4】

表4 124例不同臨床分型COVID-19患者舌形分布情況統計 [例(%)]

臨床分型	例数	正常	裂紋	光滑	芒刺	苍老	齿痕	胖嫩	瘦薄
轻型	3	3(100.0)	0	0	0	0	0	0	0
普通型	5	1(20.0)	0	0	1(20.0)	0	2(40.0)	1(20.0)	0
重型	94	28(29.8)	6(6.4)	2(2.1)	14(14.9)	1(1.1)	18(19.1)	16(17.0)	9(9.6)
危重型	22	0	2(9.1)	1(4.5)	2(9.1)	7(31.8)	2(9.1)	3(13.6)	5(22.7)
$\chi^2$ 値		49.113							
P値		0.000							

\* 不同分型の舌形は顕著な変化がある (P < 0.01)

### 【舌象と COVID-19 の関係】

1. Covid-19 は湿毒疫。主な病因は湿毒疫邪で、主な病因病機は湿毒困脾・疫邪閉肺・弥漫三焦である。個々の体質・年齢・基礎疾患の有無・感受邪気の軽重により症状は異なり、病状の進退も違うが、舌象の観察により病邪の性質・病位の深淺・津液と臟腑の虚実及び衛氣營血の変化を示すことができる
2. 軽症患者の舌象は淡紅舌、薄やや膩苔が多い。これは湿疫邪を感受した初期のしるし。しかし体質相違により舌形の不同、舌色がやや赤みに強いなどの違いが見られる。
3. 重症型・危篤型の患者の舌色は暗紅、紅（絳）舌が多い。これは病気が裏の気分・營血分に入り病状の悪化、また血流の滞りを示す。また、重症型の苔は軽症や普通型より厚くなるのは邪気が多く存在するのを示す。黄膩苔は湿熱、白膩苔は寒湿、黄白夾雜は寒熱湿熱併重を示す。胖大ではなく或いは瘦舌、裂紋、剥落苔無苔乾燥は邪少虚多を示す

4. 病状の加重につれ、苔は厚く膩苔に変わることが多く、苔色は白から黄色・茶褐色に変わる傾向がある。
5. 病状の好転につれ、苔の厚さはだんだん薄くなり、舌色は暗紅か紅（絳）舌から淡紅舌に変わる。