

月刊 本草閣 かわら版

6月9日 第120号

発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 馨史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
[文責 林 馨史朗]

養生に!
あなたはどの舌!?



あなたの舌で アナタの体質が分かる!!

漢方は、生活習慣や性格、体の状態など、内面的なこと以外にも、第一印象、歩き方、声の調子、表情、肌や舌の状態、体の表面上の特徴も処方薬を見極める目安となります。

今回のかわら版では、自分でもチェックしやすい「舌診」を特集します。

舌は、その人が食べたものや胃腸や血液などの状態を顕著に反映します。いわば内臓を映す鏡です。舌は体調によって「色」「形」「コケ」などが変化します。毎日自分の舌を見ると、形や色が微妙に違うことに気がつくと思います。



健康な舌

全体が薄いピンク色。苔は白く薄い。歯の中に収まる程よい大きさ。適度に潤っている。

体の傾向 対策

芯熱がある(カラダが熱を持っている状態) 血行が悪い。

暑がり・顔がのぼせやすい・便秘・ニキビ肌荒れ・冷たい飲食を好む・高血圧。食べ過ぎ飲み過ぎに注意する。(特に脂っぽいものは控える)

古血(ふるち)で血の汚れがある。

慢性的な頭痛・肩こり・クマ・肌のくすみシミ・ソバカス・コレステロールや中性脂肪が高い・重い生理痛。野菜を食べて適度な運動や、体を温めることを心がけ、血行を良くする!!

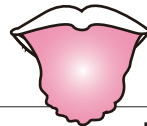
貧血ぎみ・疲れがありエネルギー不足。

冷え性・めまい・乾燥肌・髪に艶なく枝毛多い足がすりやすい・爪が薄く割れやすい。睡眠を十分に摂り血を補う物を取る。

舌の形

体の傾向 対策

大きい・厚い舌に歯型がつく(舌の淵がギザギザ)



疲れや倦怠感がある。水分代謝が悪い。むくみがある。胃腸が弱い。水分を取りすぎている。消化の良い物を食べ、十分な睡眠で疲れを癒す。

小さい・薄い表面に亀裂



貧血ぎみで身体に必要な水分が足りない。目を酷使することも血を消耗するので、テレビの見過ぎ、長時間のパソコン使用は避ける。目や頭を使い過ぎず血を補う食事を十分に。

苔(け)の色

体の傾向 対策

黄色い



脂っぽいものや辛いものやお酒の摂りすぎ、便秘などで体に熱がこもっている状態。食べ過ぎや飲み過ぎ、香辛料を控え胃腸を休ませる。

白い



体の中の水分が過剰で、冷えやすくむくみやすく、疲れやすい。冷房・冷え・薄着に注意し体が温まる食事を。

苔(け)の厚さ

体の傾向 対策

厚い



水分代謝が悪い。厚ければ厚いほど、湿気が多いと考えられ、体が重くだるい。むくみ、湿疹、関節が腫れる、胃腸の具合が悪いなどの症状が現れる。冷たい物を控え、お風呂でゆっくり温まる。暴飲暴食×。特に冷たい物や生油、油っぽい物は避ける。*苔を取っても、体内の状態が正常化しない限り苔は薄くなりません。逆にこすりすぎると舌表面を傷つけます。

薄い苔が少ない殆ど苔がない



疲れがたまり、血や必要な水分(薄い)が不足している。十分な睡眠をとり、木の実類やこまめな水分の補給を心がける。

民間薬よもやま話

第5回 牡丹 牡丹科

牡丹皮: 牡丹の根の皮

牡丹散って

うちかさなりを 二三片 与謝蕙村



『立てば芍薬座れば牡丹歩く姿は百合の花』などと言われるように、美しい花を咲かせる牡丹は、中国北西部原産の植物になります。奈良または平安時代に薬用植物として日本に渡来し、観賞用としての栽培が盛んになったのは、元禄時代の頃からと言われています。

牡丹皮根の皮は、婦人病薬として有名で、「古血下し」として産後の煎じ薬に配合されたりもします。

漢方の瘀血(必要な血液の停滞、古人の言う「ふる血」による障害)薬の代表であり、鎮静、鎮痛、消炎、駆瘀血作用に 응용されます。

薬用法

① 瘀血による婦人科疾患、月経困難症、月経不順に。
牡丹皮1日量5〜10gに水400mlを加え、約半量になるまで煎じて服用します。

② 虫垂炎、痔疾、にきび、下腹痛に。
①と同様に煎じます。
*比較的体力のある、便秘がちの人に。

舌の状態だけで体の状態をすべて知ることにはできませんが、不調や体質を見極める優れた方法の一つとして挙げられます。

また、本人も自覚していないような未病(病気の一步手前の状態)を映し出すこともあります。

舌を見て気になるところがありましたら和薬・漢方の本草閣の薬剤師にお気軽に御相談下さい。



和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約: 火曜一早川 水曜一林



営業時間 10:00~19:00
定休日 一・木・日曜 祝日 一・木・日曜以外営業

和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市緑区上旭1-622 (滝の水公園西)
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車

E-mail midori@honsoukaku.co.jp

予約:可

*かわら版はメールでの配信も行っております。

http://www.honsoukaku.co.jp/