



舌診を問う

診 方 § 四 診

峯 尚志

はじめに

～舌診で何をみるのか、なにが分かるのか～

舌診は望聞問切の四診のひとつで「望診」に属する。

脈診は刻一刻変化する身体の変化反映し、その日その時の状況を反映する。

舌診の場合、舌所見は、急性疾患の場合でも、その変化の度合いは早い場合で数時間単位、多くは数日の単位で変化するので、脈診よりもタイムラグがある。ただし、脈診と違って舌所見は目にみえるので、他者と共有することができ、より客観的な所見とひとつとなる。慢性疾患においても、今までの状態を舌診は反映するので、舌所見を診断と治療の参考にすることができる。

一般的に舌質は主に正気（臓腑や気血津液の機能）の盛衰をしめし、舌苔は邪正闘争の様子を反映し、邪気の性質、病位の深さ、病条の進退や胃気、胃陰の状態を示し、他の診察所見とあわせて相互的に判断する。その見方についてこれから豊富な写真とともに示していこうと思う。



舌の構造

舌体の構成

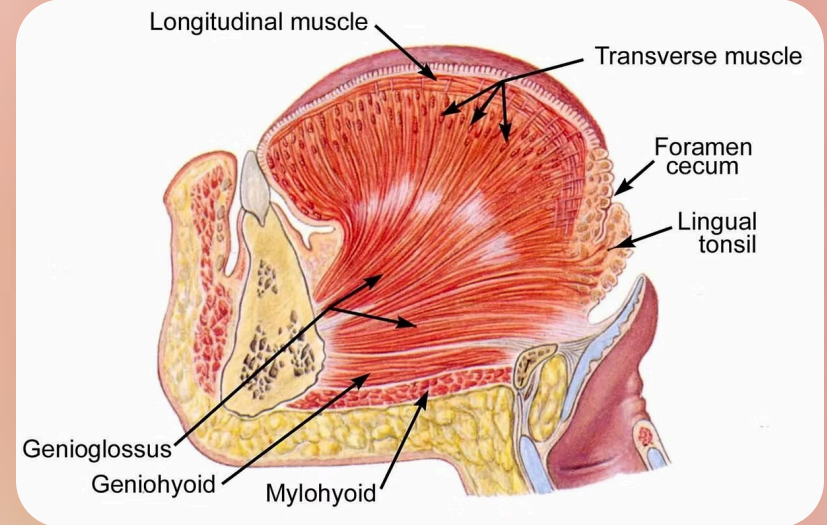
舌体は横紋筋によって構成される筋性器官であり、口腔底・顎骨・舌骨に付着した血管、神経、リンパ組織が存在し、表面は薄い粘膜上皮で覆われている。

舌の部位

舌上面 = 舌面（舌背）、舌下面 = 舌底

舌面の構造

舌面には薄く透明な粘膜層があり、その上に無数の小突起＝乳頭がある。



乳頭の種類

糸状乳頭

舌面全体に密生し、上皮が鋸歯状に尖り全体としてはピロード状。

炎症で乳頭増殖角化が強くなると芒刺（起刺）形成。

茸状乳頭

糸状乳頭より大きく少数。

平滑丸みを帯びた茸状。内部に毛細血管侵入。

表面から血管が透見出来るので、充血や血管拡張で紅点として観察される。

有郭乳頭（味蕾）

舌根部にあり、乳頭で最も大きく、8～12個ほどあり、人型に並んで、味蕾があり味覚に関与する。

葉状乳頭

舌根の側面に分布して味蕾を有し味覚と関係する。

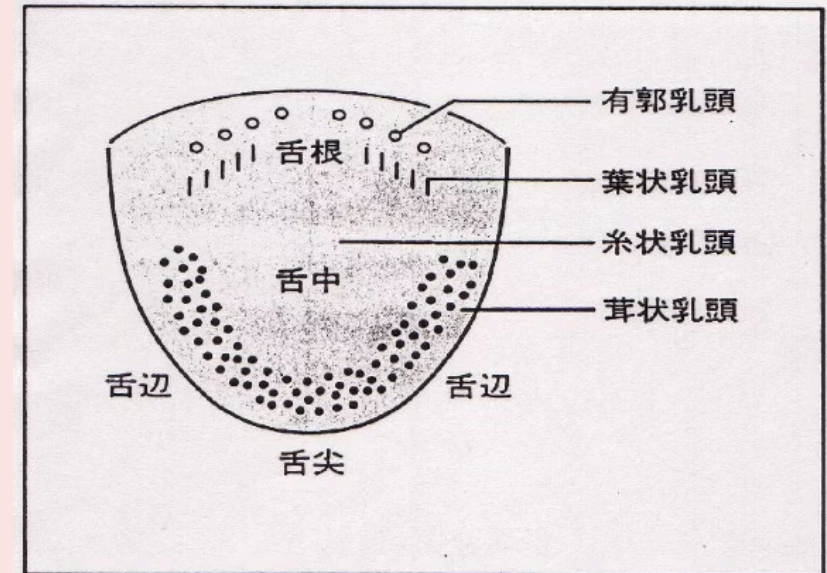


図1 舌面と乳頭

舌の乳頭構造

1 糸状乳頭

舌面全体に密生し、ビロード状の外観を形成する

2 茸状乳頭

糸状乳頭の間には散在し、血管が豊富で紅点として観察される

3 有郭乳頭

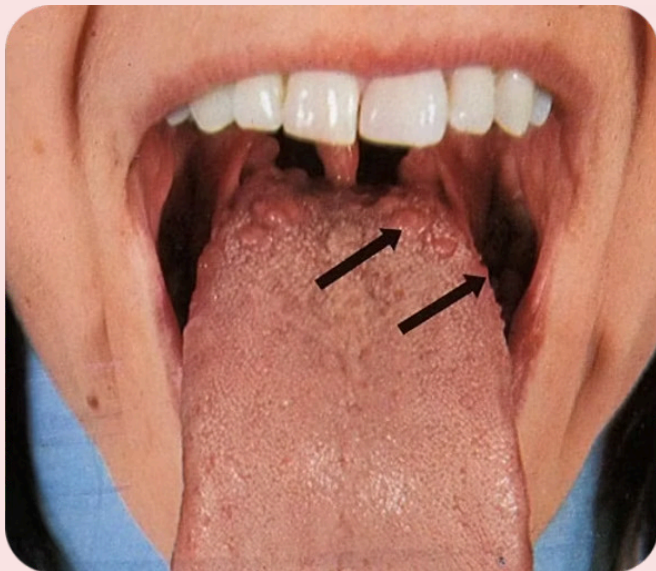
舌根部に位置し、味覚受容に重要な役割を果たす

4 葉状乳頭

舌の側縁に位置し、味覚に関与する

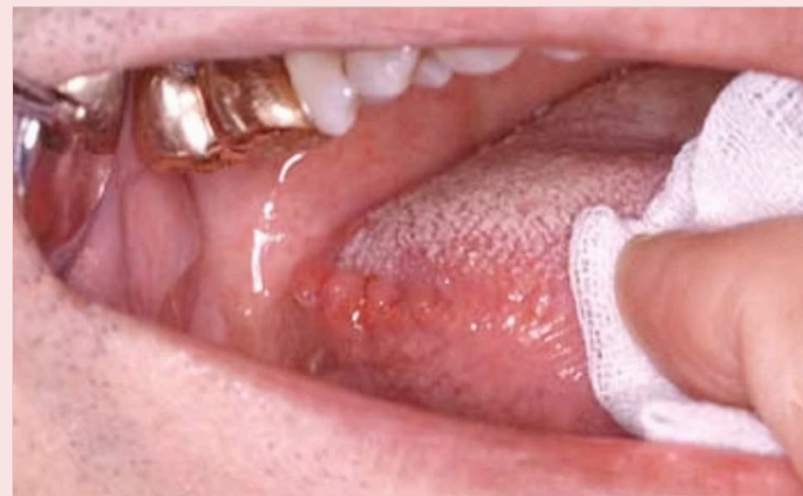


有郭乳頭と葉状乳頭



有郭乳頭と葉状乳頭

左の矢印は有郭乳頭を指す
右の矢印は葉状乳頭を指す



葉状乳頭

舌と臓腑経絡との関係

心との関係

舌は血絡が最も豊富：

心は血脈を主るなど強い関係

舌の敏捷な動きは、「心は神を主る」と強い関係

肺との関係

舌は気道に隣接している

「その正面の白色軟刺の剛毛のごときは、肺気の命門真火を挟みて生出するものなり」

気道感染の邪正闘争で苔が生じる。

肝との関係

「その伸展は即ち筋の所、肝の用たるなり」

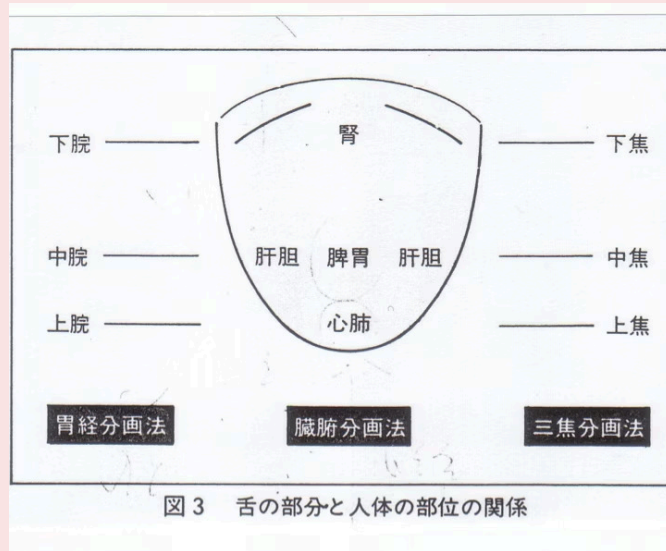
舌がのびのびと出せる。

胃との関係

舌は消化管とつながっている

「苔にいたりては、即ち胃気の薰蒸するところ、五臓みな気を胃よりうく」

舌は経絡、経筋を通じて直接、間接に五臓六腑と連携している。臓腑の精気が舌を栄養しているので、臓腑の病変が舌象に反映される。臓腑、気血の病変は心を通じて舌に反映される。



• 舌と臓腑の関係

舌尖部は心肺

特に舌尖部の紅点は心熱をあらわす

舌の奥は腎

舌辺部は肝胆

舌は消化管の入り口でもあるから舌面全体は脾胃をあらわす。

• 胃の部位との関係

胃の部位でみると舌尖部が上脘、真ん中が中脘、奥が下脘をあらわす。

• 三焦との関係

さらに三焦の分類では舌尖部が上昇、舌中部が中焦、舌根部が下焦をあらわす。

ただし、あくまで目安であり、こだわる必要は無い。

舌診の方法と注意事項

1 光線

十分明るい自然光。直射でない柔和な光。

2 姿勢

口を大きく開いて力を入れずに自然に出す。

3 順序

舌苔（有無→厚薄→腐膩→色調→潤燥）→舌体（色調→老嫩→胖瘦→斑点→動態）：舌尖から舌根へ進める。最後に舌裏の舌下静脈の観察をする。

4 飲食の影響

牛乳飲んだ後は白色。ブドウやブルーベリーを食べると紫色になる。水分摂取後は舌体が湿潤する。

5 個人差

生まれつきの裂紋舌、齒痕舌、胖大舌がある。普段よりその人にとって正常との意識をもっておく。

6 総合判断

臨床に於いては舌診だけでなく四診合参にて総合的に判断する。脈、舌、腹の所見がそれぞれ異なる事が往々にしてある。四診合参して総合的に弁証をすすめる必要がある。



舌診の基本的な観察ポイント

全体観察

舌の全体的な印象を捉える

舌苔の観察

色・厚さ・分布・性状を確認

舌質の観察

色・形・動きを詳細に見る

総合判断

他の診察所見と合わせて証を立てる

舌診では、まず全体的な印象を捉え、次に舌質と舌苔の詳細を観察します。

最後に他の診察所見と合わせて総合的な判断を行います。舌質は主に正気の状態を、舌苔は邪気の性質や病位の深さを反映します。

1. 舌の望診

先入観を捨てる

舌診は望診のひとつ。これまで学んできた先入観をいったん捨て去り、無垢な目で、舌から発せられるメッセージを受け取るつもりで見ろ。

詳細な検証

その後、舌質や舌苔の様子、舌の動きなどを詳しく検証してゆく。そして望問切の四診を合算して最終的な診断である「証」をたててゆく。

舌診は望診に始まり、望診に終わる。

舌との対話

その上で、ああ元気だなとか、この状態どれくらい続いているんだろうとか、昨日の舌と様子がちがう、いったい何があったんだ、こんなに弱り切ったとか、舌との語り合いが始まる。

再確認

最後にもう一度患者さん全体、舌全体の望診をおこない、四診合算して自分が立てた証に間違いが無いかを問いかける。



舌神：生気の有無の印象をみる



有神

舌質に紅みと潤いがあり、生き生きとした艶と生気があり、運動性も十分ある



無神

舌質の色は暗く乾枯し光沢が無く生気がない。運動性も悪い。

2. 舌質の色

淡紅舌

正常な舌の色

臓腑気血が充実していることを示す。薄いピンクの淡紅舌は健康な子供や少年によく見られる。中年以降はやや濃いピンク色になる。

表証の初期

邪気が侵入したばかりで、気血の変化がまだあらわれていない。



淡白舌

虚寒舌の本色

『舌鑑弁正』では淡白舌を「虚寒舌の本色」と指摘している

陽虚内寒,水湿内停

胖大・齒痕・潤滑

気血両虚

気虚主体→ 胖大、齒根、薄苔

血虚主体→ 舌瘦薄あるいは裂紋あり・苔少



淡白舌の症例



偏淡・胖・齒痕

気虚が主体で、血虚をともなう



淡白舌・齒痕・瘀点

潤滑・陽虚（血虚、瘀斑を伴う）

紅舌：熱証(実熱と虚熱あり)



紅、白苔、紅点 気分熱盛



紅、胖大、白黄苔 濕熱内蘊



紅、鏡面舌、歪斜 気陰兩虚

1 熱の強さを示す

舌色の赤みは熱の強さを示す。赤いほど熱が強い。

さらに紅舌は芒刺、苔の有無、苔色や全身状態によって実熱証か虚熱証かを見極める

2 実熱（気分熱盛）

鮮紅・黄厚苔・芒刺

舌尖紅あるいは舌尖の紅点のあらわれるものは心火上炎や上焦肺熱をしめす。舌辺紅あるいは舌辺に紅点芒刺が現れるものは肝火上炎や肝胆火旺を示す。

3 虚熱（陰虚内熱）

紅・苔少あるいは光滑無苔・裂紋

4 虚陽上浮（仮熱）

嫩紅



絳舌：熱証の重症

1

葉天士の言葉

「其熱伝営、舌色必絳」

2

発生機序

血が熱を得て巡るとともに、営血が熱の煎熬（せんごう:煮詰める）を受けて濃縮され絳色を呈する。血流の瘀滞によっても絳色が現れる。外感熱病が多い。特に斑疹を発する伝染性疾患などでは表証から出現。

3

実熱、熱入営血

津液の消耗による舌面乾燥、舌苔の消失が生じ、営血に入ると絳舌・乾燥・無苔を生じる。

4

陰虚内熱

舌面が乾いているのは陰虚内熱あるいは陰虚火旺である。

5

血瘀

絳舌・少苔で湿潤してるのは血瘀が多い。

紅絳舌、微黄膩苔:風熱の初期。衛分気分の症候を呈するが営分にも影響が及びつつある。



外感熱病、傷陰、紅絳舌



外感喝病

紅絳舌、黄膩苔で中央部剥落苔：外感熱病の経過で、舌苔がなお残存しており、気営兩犯を表す。

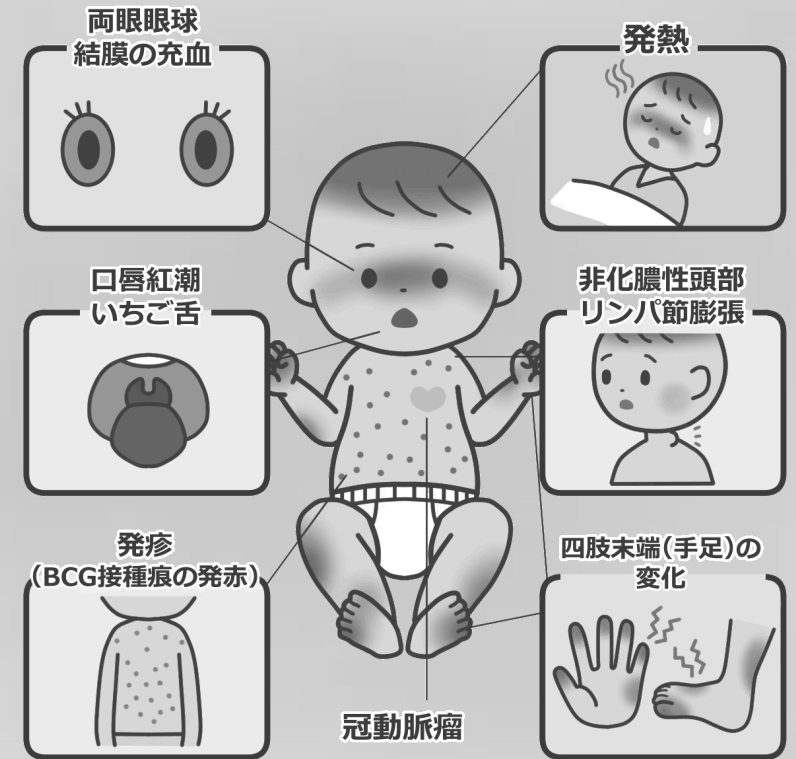
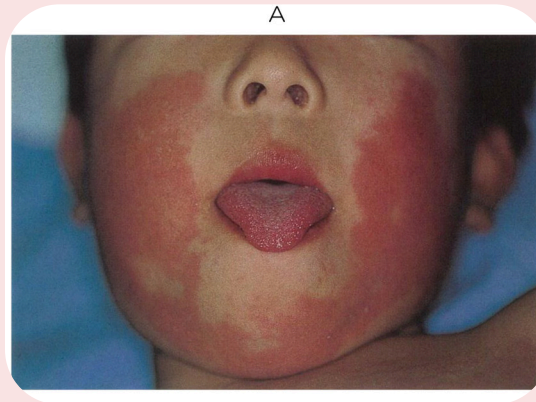


紅絳舌・稍乾燥、黄苔少々

白沫：陰虚内熱。熱は営分に及ぶ。白沫は熱毒内盛で津液が濃縮を示唆

川崎病のイチゴ舌

紅絳舌、無苔、広範囲に茸状乳頭、斑疹、熱邪が営血にまで及んでいる



紫舌：気血瘀滞

紫舌の特徴

舌は紫色を帯び、暗いので「暗舌」とも呼ぶ。

紫色は色調によって淡紫、青紫、紅紫（暗紅）などに分類される。

熱酌血瘀

実熱による気血瘀阻は紅絳で紫舌か暗紅苔とともに焦黄苔。

燥苔を伴うものは、実熱による気血瘀阻をしめす。

暗紫舌か、焦黄苔、燥苔を伴う者は、実熱による気血瘀阻をしめす。

紅紫舌か暗紅とともに、少津、少苔、無苔が現れるのは、虚熱による気血瘀阻を示す。

気血凝滞

熱による瘀血は、舌は濃い紫でしかも赤みがあり、苔は乾燥、または焦げたように黒い。

寒による瘀血は、舌は淡紫で青みを帯び、苔は水滑または黒い

寒凝血瘀

血色の少ない淡紫舌または青紫舌は陽虚内寒により血液瘀阻を示す。

淡紫舌、老舌、白厚苔は寒凝血瘀をしめす。

紫舌の症例



淡紫舌・薄苔

気陰両虚 気血壅滞



紫舌・稍胖、滑膩苔

寒湿 気血凝滞（陰寒内盛）

紫舌の症例



暗淡白紅色、胖大、齒痕、瘀斑

陽虛水滯瘀血



絳紫舌、苔少

陰虛陽亢



青舌、黃白腐膩苔

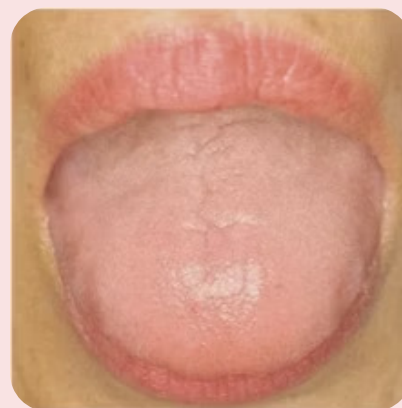
陰寒凝滯陽鬱

老と嫩：老は実、嫩は虚



老

きめが粗く硬く締まった舌、舌色は濃い（実）。
身体に病邪が侵入しても体質も病邪も共に強い状態。



嫩

きめ細かく柔らかく腫れぼったい舌
舌色は淡い（虚）。
正気虚弱・臓腑機能低下している

胖大：舌苔は大きく腫れぼったい。



胖大、脾腎陽虚

水湿内停

胖大舌、齒根、嬌嫩、淡白舌、白滑苔は脾腎陽虚によって水湿内停する。



胖大、紅舌、濕熱

湿熱痰熱

胖大舌、紅舌、黄膩苔があるのは、湿邪が停滞して湿熱停留することによる。

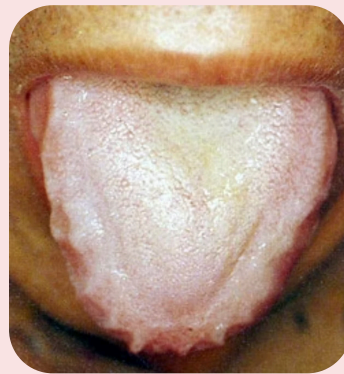
齒痕：舌の両側にギザギザした歯の痕があらわれる。よく胖大舌とともにあらわれる。



胖大、淡白紅、齒痕、陽虚水滯

陽虚水停

齒痕舌とともに胖大舌、嬌嫩、淡白舌、白滑苔があらわれるのは、陽虚によって水質内停することによる。

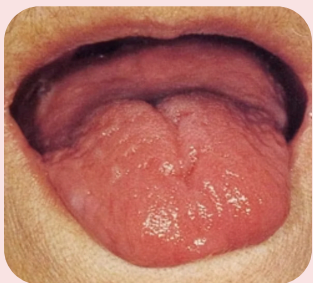


胖大、淡紅、齒痕、気虚水滯

脾気虚弱

齒根舌でやや淡紅、舌体が正常なものは脾虚・気血不足によって舌体を栄養できないことによる。

瘦薄 気虚で栄養がいかない、陰虚で痩せる
気血両虚、気陰両虚が多い
気血両虚は淡白舌、気陰両虚は紅舌



瘦薄・嫩・暗紅
気陰両虚



瘦薄・嫩・淡白舌 腐苔
気血両虚

1 瘦薄の特徴

「瘦小」「瘦癯」ともいい、舌体が痩せて小さくなったりうすくなったもの。

陰液・陽気不足で長期にわたり、舌体を栄養できないため出現。

2 気血両虚

舌体が痩せて薄く、淡白舌

3 陰虚火旺

舌体が痩せて薄く、紅絳舌・乾燥して少津、少苔無苔

裂紋

裂紋の特徴

舌面に溝や割れ目のあるもの

気陰両虚

裂紋とともに淡紅嫩舌、少苔があらわれるのは気陰両虚をあらわす。

熱盛傷津・陰虚

裂紋とともに、紅絳舌・少苔・無苔があらわれるのは熱盛傷陰か陰液虧損をあらわす。

脾虚湿停

裂紋とともに淡白舌、胖嫩、齒根、白膩苔があらわれる。

気血両虚

裂紋とともに淡白舌、瘦薄舌があらわれるのは、気血両虚を示す。

深い裂紋は長期にわたる病状を示すが、病によるものでなく、先天性のものもあるので注意する。

裂紋舌の症例



裂紋舌（放射状）

淡白紅 滑苔少、気血兩虚



裂紋舌(横裂)

胖大嫩少苔 気血兩虚



裂紋舌(横裂)

やや胖 白滑膩苔 脾虚生痰

光滑 舌面に苔がなく光ったように見えるもので「光滑無苔」「鏡面舌」



光滑舌の特徴

「光滑舌」「鏡面舌」陰血・陰津の重度虚損で、舌面が濡養できないで生じる。光滑は重度陰虚を示唆。

陰虚（胃陰虚・胃腎陰虚）

紅絳舌



胃気大傷、胃陰枯絶

胃気、胃陰が虚損して鏡面舌になる

気血兩虚（脾胃損傷）

淡白舌

点：点とは点状隆起で、茸状乳頭に生じる「紅点」「星点」「紅星点」

点

熱入営血：紅点・黒点・白点・絳舌

心火・心肝火旺：

紅点：尖辺の紅点（舌尖は心、舌辺は肝）



刺

1 芒刺は糸状乳頭の増殖、角化によって生じ舌の中央部に見られることが多い。

芒刺舌

✓ 「芒（ぼう）」の意味

- ・「芒」とは、もともと「植物の穂先の細く鋭いとげ」を意味する漢字。
 - ・例：稲や麦の穂の針のような部分
 - ・「刺」は「とがったもの」「突き刺すもの」という意味
- つまり「芒刺」とは、舌の表面に鋭くとがった毛のような突起が密に立っている状態を比喩的に表現した言葉。

2



刺とは、舌面にたちあがったトゲのような隆起で触れるとザラザラと突き刺さる感じがある。気分熱盛や胃腸熱盛をあらわす。

温病条弁

「舌見芒刺、如針刺状者、熱邪壅盛、気営兩燔也。」

刺の症例



芒刺・紅絳舌

黄苔：胃熱熱盛



舌尖の紅点

心火



瘀点 瘀斑

瘀点・瘀斑の特徴

舌面に見られる大きさ、形状さまざまな青紫～紫黒色の斑点で、舌面から隆起しないものである。点状のものを「瘀点」、斑状のものを「瘀斑」という。

気血瘀滞により発生。

寒凝血瘀

青紫舌、白湿潤苔

瘀血

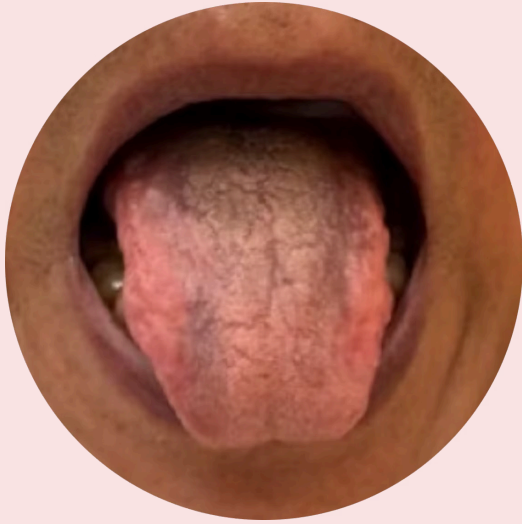
内傷雑病の瘀点・瘀斑は血瘀を示唆

気虚血瘀

淡紫舌、淡暗舌、胖大歯痕

熱灼血瘀

外感熱病で、紅絳舌と共に瘀斑が生じるのは、熱入営血による気血壅滞



75才 男性 大腸癌の肝、肺転移 化学療法中

舌痩せ、亀裂、瘀斑、灰白苔

気血両虚、瘀滞

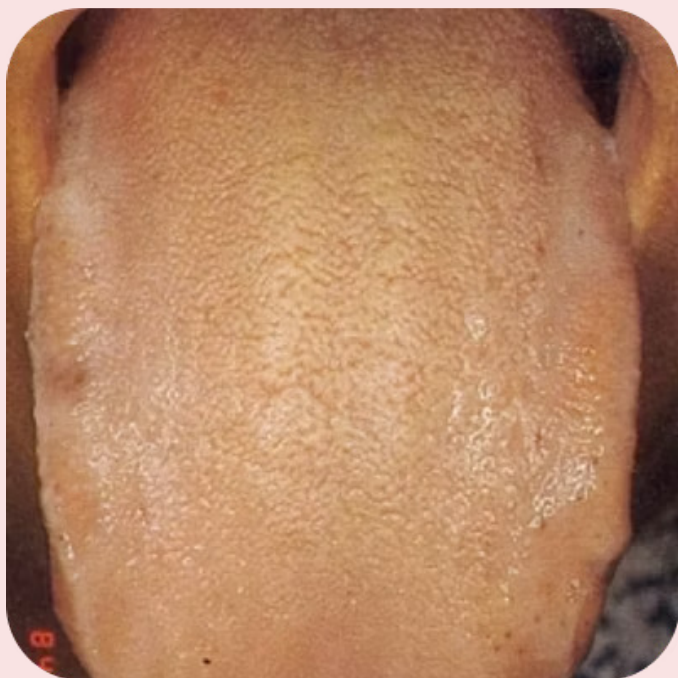
十全大補湯、桂枝茯苓丸



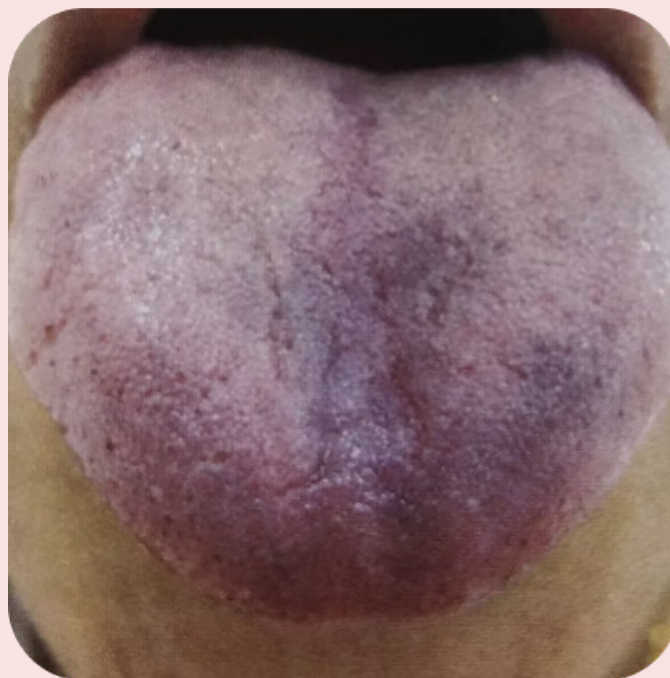
瘀斑・絳紫舌

熱証の血瘀

瘀点・瘀斑の症例



舌辺の瘀点・淡暗舌



瘀斑の舌



舌尖辺の瘀点

舌下脈絡 舌小体両側に静脈がぼんやり見えるのが正常である。



舌下脈絡の怒張



舌下脈絡の蛇行・怒張



舌下脈絡の怒張・小点

青紫～紫黒色の小点や、静脈の怒張・蛇行がみられるときは、気滯血瘀が生じていることを示す。



重舌・舌衄・舌癰・舌疔・舌瘡・舌菌

重舌

舌下血管や軟部組織が腫脹隆起し、小舌が生じた様に見える（小児の心経火熱上衝）。

舌瘡

舌面に生じるアフタで、心熱陰虚などで起こる。

舌衄

舌面からの出血で、血熱妄行か脾不統血。

舌菌

舌面から隆起する新生物。潰瘍糜爛形成し痛のは悪性。多くは心脾鬱火で生じる。

舌癰・舌疔

舌面の化膿症で大きく腫脹するのが舌癰、

舌疔：紫色小豆大血腫が舌疔



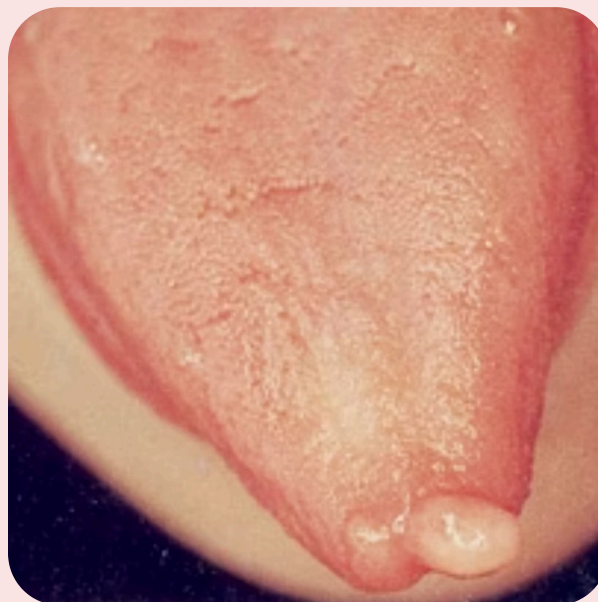
舌癰（左奥）と舌瘡（右前）紅絳舌、黄膩苔：心経熱毒挟湿熱

舌の病変症例



舌菌

先天性血管腫



舌菌

(舌面から隆起する新生物)



舌下の瘡

暗紅舌・陰虚火旺

4. 舌態 舌の動態



痿軟舌・暗紅、氣陰兩虛

強硬

舌体が板状硬となり、強直し動きが悪いものでろれつが回らず発音不明瞭。

熱入心包：外感で熱が心包に及び心神擾乱、高熱傷津で舌筋脈濡養不可で生じる熱盛で紅絳舌となる。

内傷による肝風挟痰で舌絡阻塞か、肝陽上亢による舌筋脈灼傷で発生。

いずれも、舌の円滑性、舌筋柔軟性消失しておこる。

痰濁 胖舌・厚膩苔

中風 淡紅舌・青紫舌

痿軟舌・暗紅、苔少 氣陰兩虛

痿軟

舌体が弛緩して軟弱となり、伸出する力がなく動きも悪いもので「痿軟舌」ともいう。

基本的に正虚

気血陰液不足で筋脈が濡養されないので痿軟となる。

急性 熱灼傷津 紅舌・乾燥

慢性 氣血兩虚 淡舌

陰虚 紅舌

顫動（せんどう）舌体が震え動き、舌筋がぴくつき、自制できない。

1

顫動舌の特徴

「顫動舌」「顫と舌」「舌顫」「舌戦」などと言う。

虚損又は動風により生じ、筋脈が陽気の温養と陰液の濡潤が得られず安寧されず顫動したり、肝風内動に伴い振戦が発生。

2

久病気血兩虚

淡白舌、瘦薄裂紋舌を伴うことが多い。

3

肝腎陰虚、肝陽化風

舌質紅絳で少苔で、酒毒による場合は舌質が紫紅のことが多い。

4

熱極生風

外感病高熱で生じる熱極（傷津動風）生風は、舌質紅で乾燥している。



歪斜舌

歪斜の特徴

舌を伸張したときに舌尖が一側に変位すること。

「歪斜舌」「偏歪舌」「偏斜舌」「舌歪」「舌偏」と言われる。

中風かその前兆を示唆。外風あるいは内風が経絡を阻塞し、気血渋滞させて生じる。

舌質・苔の特徴

舌質・苔は不変。肝風阻絡による歪斜舌は、突然発症して舌質紫紅が多い。時に痰を伴い（風痰阻絡）舌苔白黄膩中風の後遺症は舌質淡紅が多い

風邪中絡

風邪中絡（寒い風邪に当たって顔面麻痺）・風痰阻絡が見られる。

外風の風邪中絡は、顔面麻痺と共に歪斜舌を呈することが多い。

関連する病態

中風、風邪中絡：顔面神経麻痺

肝風阻絡：紫

挟痰（風痰阻絡）：白厚膩苔

中風後遺症 淡紅舌 慢性



歪斜舌、紅絳、黄膩苔

痰熱疏絡の中風後遺症

吐弄（とろう）

吐舌と弄舌

舌を口外に出すのを「吐舌」、舌をしきりに口から出し入れしたり唇を上下左右になめ回すのを「弄舌」という。

いずれも心脾の有熱を意味する。

重症の場合

重症では、心火が神明を擾乱して風動を引き起こしたり、脾熱で傷津し、筋脈緊縮がおきて吐舌・弄舌が発生。

重症弄舌は熱極生風の前兆、又はダウン症候群を表す

吐舌 溺水で意識不明

軽症の場合



軽症では内熱を放散する手段として、舌口唇を湿らせる手段とする。小児によくみられる

その他の原因

抗精神病薬の副作用による遅発性ジスキネジアでおこる舌の不随意運動もあり。

短縮



短縮舌・気陰耗傷

短縮舌の特徴

舌体が緊縮し伸ばすことが出来ないもので「短縮絶」「巻縮舌」という。寒凝による筋脈の拘縮、痰濁阻絡による筋脈不利、熱盛傷津動風による筋脈攣急、気血・陰津不足による筋脈不栄などが原因で生じ、全て危急の症候である。

痰濁阻絡

胖舌・粘膩帯

気血津液不足

気血兩虚 淡白舌・胖嫩

陰虚 紅絳舌・乾燥

寒凝

陽虚 淡白舌・湿润

寒邪直中 青紫舌・湿润

熱盛傷津動風

紅絳舌・乾燥

5. 舌苔の色

白苔

一般には。表証・寒証をあらわす。

寒湿

白苔がやや厚く湿潤してるのは裏寒か寒湿である

脾腎陽虚、水質内停では、白膩苔、白滑苔とともに舌質が淡白・胖嫩、齒痕がみられる。寒邪直中の場合は青紫舌が多い。

寒邪に食積が加わった場合も白膩苔、白滑苔になる。（湿熱、温疫）

正常・表証

薄白苔 外邪が表を侵犯したばかりだと、舌苔は変化が現れず薄白を示す傷寒の太陽病（表寒証）や温熱病の衛分証（表熱証）で出現

特殊な白苔

積粉苔（粉白苔）は舌面に白粉を重ねた感じ。乾燥して見えるが触ると湿潤。湿邪が熱邪を鬱閉し熱毒内盛となった「湿遏熱伏」が原因で発生

温疫（重篤発熱伝染病）や内癰（内臓体腔内化膿症）などで出現。

白造裂苔は顆粒が粗大乾燥して裂け目あり温病化熱熾烈で出現する。

白苔



薄白苔

正常
表証



白苔・稍厚

寒湿・裏寒 傷寒3日



黄苔：一般に裏証・熱証を示す。熱邪の燦灼を受けて発生。

黄苔の特徴

黄色の濃淡や、苔の状態により淡黄、深黄、焦黄、黄膩、黄滑などに分類される。

表熱・表寒化熱

薄淡黄苔

湿熱、痰熱

黄膩苔や黄膩腐苔がよくみられる。

水湿、痰濁、食積が過熱して黄苔となる。

裏熱

熱軽 淡黄苔

熱重 深黄苔

熱結 焦黄苔

表邪入裏化熱（陽明病・気分証）

薄淡黄苔

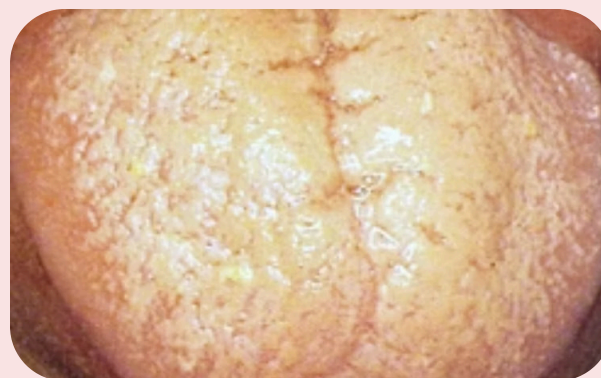
（例外）陽虚水湿不化

淡黄苔とともに滑苔、胖嫩の舌の場合は、脾腎陽虚で水湿内停したものが化熱してみられることがある。

黄苔



淡黄（微黄）膩苔

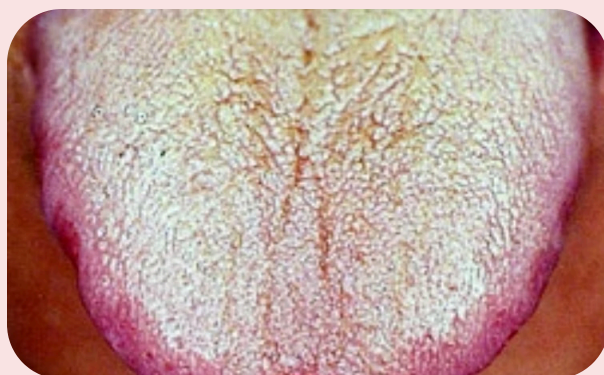


灰黄苔



白黄苔 胖大

陽虛水滯化熱



灰黄苔

痰熱



焦黄苔

熱結



焦黄苔

熱結

黒苔



陽虚寒盛



黄黒・膩苔

湿熱



黒苔・燥裂

熱極津枯

黒苔の特徴

裏証を示し、熱極か陽虚寒盛などの重篤段階で多い

灰苔は黒苔より病状が軽い。

高齢者の菌交代減少で黒苔になることあり。

裏証

熱極津枯

陽虚寒盛

湿熱

陰虚

黒苔・燥裂・芒刺

浅黒苔・潤滑

黒膩帯

黒苔・剥～少

緑苔と莓（まい）少苔 ーいずれも熱証ー



緑苔（暗紅舌・少苔）

陰陽兩虚・痰熱（熱証だけに現れる）



莓醬苔

湿濁長期にわたり化熱

緑苔

白苔から変化することが多い。

灰苔・黒苔と意味は同じ。熱証だけに出現。寒証では見られない。

滑膩苔に緑苔伴うのは、湿熱・痰飲が化熱したもの。
温疫湿温で出現多い。

まい少苔 （莓醬苔）

紅・黒・黄の色調が混じったべっとりとした苔で、イチゴジャムに似ている。湿濁が長期にわたり化熱したことを示す。

6. 苔質（厚さ・湿潤・粘稠・分布・剥落・消長・真化など）



薄苔（底が見える）

正気未傷・邪気不盛（外感表証、内傷軽症）



厚苔（底が見えない）

邪盛入裏
痰飲湿食積滯

舌苔の厚薄

苔質の厚さは、苔を通して舌体が見える「見底」（薄苔）と、舌底が全く見えない「不見底」（厚舌）を基準とする。苔の厚さで病邪深淺を推測。

薄苔

元来胃気の上蒸により発生する正常の舌苔。病変時に薄苔が有る場合は病変が軽度で邪の勢いが強度でない。外感病の表証又は内傷病の軽症を示唆。

厚苔

胃気が湿濁や邪気を挟雑して燻蒸するために発生。邪盛

潤燥 舌面は適度に湿潤しているのが正常。

滑苔

舌面の水分が過多、水滯を示す。触れると滑利、ひどいと涎摘下「滑苔」「水滑胎」。

陽虚による水湿停滞

陽虚のため水湿運化不可となり、寒湿や痰飲が内生、或いは寒邪により陽気が阻滯され水湿停滞、湿邪停聚にて痰飲発生。

水滑苔：寒湿



燥苔：舌体乾燥し、触れても湿気が感じられない。

造苔

舌苔が乾燥し顆粒が粗造になって砂石状で、触れるとザラザラ。

燥湿

湿度適中 正常

湿潤 滑胎 寒証・湿証 陽虚

寒盛

水湿・痰飲

燥裂苔

舌質が板状硬で乾燥し裂紋が入っているもの。

乾燥

燥苔、造苔、燥裂苔 津不上承 津液不足 熱盛傷津、燥邪犯肺、陰液虚損

気化不行 陽虚

白造苔：寒湿化燥造苔（乾燥して触れるとザラザラ）



燥苔



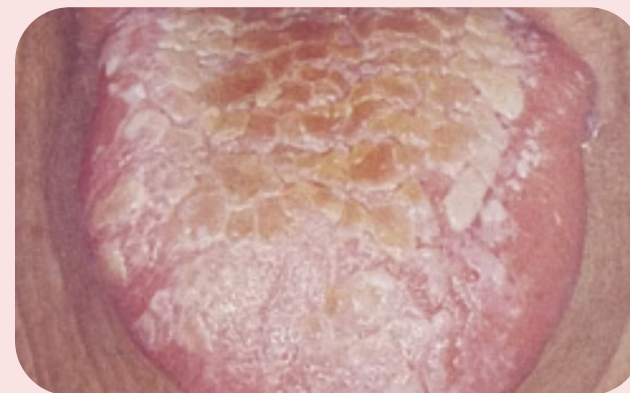
燥苔（黄燥）

湿熱化燥



黄造苔

湿熱化燥



燥裂苔

湿痰化燥

腐膩 粘稠でべったりした感じがすることを腐膩という。



白膩苔

湿盛



白膩苔

食積、痰飲



黄白膩苔

湿熱

腐膩の特徴

- ・腐苔は無根。膩苔は有根。
- ・混じったものは腐膩苔。

膩苔の種類

- ・膩苔：舌苔が粘った感じ、顆粒が細かく緻密。拭っても除去不可。
- ・粘膩苔：顆粒が更に密で相互膠着し、表面を粘液が覆っているもの
- ・「垢胎」「濁苔」「濁膩苔」「垢膩苔」：顆粒が不明瞭で汚穢で暗色のもの

膩苔の病理

- ・膩苔は、湿濁が内蘊して陽気阻滯により発生し、湿盛・痰飲・食積・湿熱・頑痰などで見られる。白膩苔・白滑膩苔は多くは湿盛・寒湿を表す。
- ・黄膩苔は痰熱・湿熱・暑湿・湿温・食滯・湿痰化熱を示唆
- ・粘膩苔は湿熱・熱痰を、垢濁苔は濁湿が盛んを示唆

黄膩苔



黄膩苔

湿熱



黄粘膩苔

湿熱



黄垢膩苔

痰濁



黄濁膩苔

痰濁

垢は湿濁が盛んなことを示す

腐苔 顆粒が粗大厚くまばら、豆腐食べかすが舌面に堆積状・無根

腐苔の種類

無根、苔色暗く汚いのを「浮垢苔」「腐垢苔」、膿腐苔（膿汁状）
菌交代現象でカンジダ繁殖舌面に白膜や米粒様白点があるものを「まい腐苔」

腐苔の病理

正気の虚が背景にある場合が多い。
食積や痰濁が化熱して出現。陰虚内熱の晩期にも出現

膩苔の種類と病理

膩苔	湿盛・痰飲・湿熱・食滯
粘膩帯	粘稠 湿熱・熱痰
垢（濁）膩苔	汚濁 湿濁内盛

腐苔：一部は膩苔である腐膩苔ともいう

腐苔



黒腐垢苔

痰濁久鬱化熱（治療前）



舌苔が消退紫、薄黄苔が新生

（治療1週間後）



莓腐苔（カンジダ）

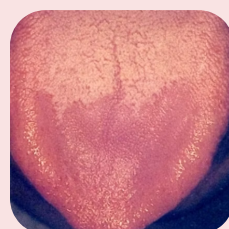
雪花状

偏全 舌苔が均一なものを「全」。いずれかの方向に偏るものや、局所的に存在するのは「偏」という。偏全は病変の所在を示唆。



偏内苔

(胃氣停滯)



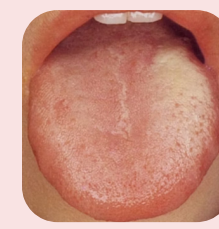
偏外苔

舌尖部に偏在



中根部少苔

胃陽不足で上蒸不可か腎陰不足で上濡不可か陰精氣血全てを損傷を示唆



偏左苔

半表半裏または肝胆湿熱でみられる



偏右苔

邪は半表半裏

● 全苔

舌面全体を均等に覆う舌苔。舌尖は稍うすい。

舌全体を厚く覆うのは「満布」。

邪氣が三焦に瀰漫し、痰湿が中焦を阻滯し上下焦に影響。

● 偏苔

舌尖部の苔→偏外苔 (胃氣虚弱の者が邪氣を受け裏証を発する)

舌根部の苔→偏内苔 (種々原因で胃氣が停滯)

舌中根部のみが薄～少～無苔は胃腸不足で上蒸出来ないか、腎陰不足で上濡できないか、陰精氣血全て損症。

剥落

剥落の特徴

舌苔が完全或いは部分的に剥がれ落ち、境界明瞭なものを「剥苔」という。舌苔の剥落は、胃気と胃陰の存亡を示し、予後を判断するうえで大切である。

花剥苔

苔剥落が部分的で、花卉様の舌苔が斑状に残存。

胃の気陰両傷花剥＋膩苔は痰濁存在下で、正気損傷で病状が複雑。

光剥苔

舌苔完全剥落、乳頭消失、舌面が鏡面状で、鏡面舌ともいう。

類剥苔

舌苔の剥落が部分的で、剥落部が光滑でなく新生の顆粒がみとめられるものをいう。地図状に剥落して類剥苔を呈し、剥落部分が日時の経過と共に、変化するのを「地図舌」といい、アレルギー性疾患で見られる。化源不足で気血補給の断続、不均等になる「気血不続」により発生

剥落



中部剥苔

胃気・胃陰の虚



根部剥苔



鶏心剥苔



光剥苔

(鏡面舌)

花剥苔と類剥苔（地図状）



花剥苔

剥落が部分的で、花弁状の舌苔が斑状に残存する



花剥苔



類剥苔（地図状）

剥落が不完全で新生顆粒が認められる。



類剥苔（地図状）

舌質淡 脾気虚

消長 消（有から無・厚から薄・多から少） 正気漸復・病退
長（無から有・薄から厚・少から多） 邪気漸盛・病進



仮苔、消退後に新苔の産生がみられない

胃気損傷



仮苔、舌質紅絳

気陰両傷兼痰湿

真苔 = 有根舌

舌苔が舌面にはりつき、刮いても除去不可。

邪気盛ん。胃気あり。

仮苔 = 無根舌

舌苔が舌面に浮いたようで、刮いで除去可。邪気が軽い。胃気無し。

外感病の経過と舌苔

外感病の初期中期は真苔は邪気盛んで深いこと示唆。

後期の真苔は胃気の残存を示唆。仮苔は胃気の衰敗を示唆。

舌苔の変化

厚苔が無根に見えても、下に真苔が発生してる場合は、疾病が回復に向かっている。

逆に真苔発生の見られないときは、元有った胃気が虚したことを示唆。寒涼薬過服で傷陽したり、温熱薬過服で傷陰した場合に見られる。

真仮 一有根か無根か一

真苔（有根舌）

舌苔が舌面にはりつき、刮いでも除去不可。邪気盛ん。胃気あり。

外感病の後期

真苔は胃気の残存を示唆。仮苔は胃気の衰敗を示唆。

仮苔（無根舌）

舌苔が舌面に浮いたようで、刮いで除去可。邪気が軽い。胃気無し。

回復期の兆候

厚苔が無根に見えても、下に真苔が発生してる場合は、疾病が回復に向かっている。

外感病の初期中期

真苔は邪気盛んで深いことを示唆。

胃気虚損の兆候

真苔発生の見られないときは、元有った胃気が虚したことを示唆。寒涼薬過服で傷陽したり、温熱薬過服で傷陰した場合に見られる。

まとめ

舌診は舌からのメッセージを受け取るつもりで全体を見ることが重要。その上で有神無神を感じ、舌質の色、形、動きをみて、同時に苔の色や性状、分布などをみて、生体で何が起きているかを類推する。特に見るべき点としては、邪正闘争の現れとしての寒熱をみること、瘀血、血虚、水滯といった気血水の様子を類推することである。

舌診のすぐれたところは、実際に見ることができない臓腑気血津液の様子を「みる」ことができる点にある。写真にとって残すこともできる。

慢性疾患に於いては、舌所見からその人の遺伝的体質、生活の結果としての現在の病態を類推し、急性疾患に於いては、数時間、数日単位で変化する舌を見ることで、病気の予後を察し、次なる治療戦略の参考にすることができる。舌診は見えるからこそ、情報を共有することができ、学びやすいといえる。今回の講義が望診としての舌診の手助けになれば幸いである。