

新年 明けましておめでとうございます。

テーマ 「舌」

今年は、強い寒波の影響から、北陸や日本海側の地域では、短時間にして一気に雪が積もってしまい、そのため交通機関が乱れ大変な状況です。逆に関東の平野部では乾燥が続き、野菜が高騰、インフルエンザや風邪が猛威を振るっています。冷えや、お正月からの胃腸の疲れから、何となく体調がすぐれない人も多いでしょう。

そんな時、健康のバロメーターとして参考になるのが、「舌」(ベロ)です。私たちがはり灸の治療をする際にも、舌の状態を確認したりします。舌の色や形、大きさ、潤い、また、舌の上にある苔(コケ)の状態も見ていきます。ご存知の通り舌にはたくさんの毛細血管があり、直接血流の状態が見やすくなっています。それをもとにある程度、全身の状態も予測することが可能なのです。

例えば、舌の上にある白い苔があまりついていなくて、赤い色をした舌からは、風邪や体のどこかに炎症があり熱を持っている状態、逆に赤みがなく青白っぽい舌は、身体の中が冷えていて、体力が消耗している状態と考えられます。他にも、白くてツルツルしていて、舌が歯の内側の空間に収まらず、舌のふちに歯型がついてしまっているような場合は、冷えているだけでなく水分の代謝がうまくいかず、体全体がむくんでいると考えてもらうと良いです。色や大きさの他にも、よく口内炎ができやすかったり舌の先に赤いポツポツがある場合、精神疲労が強く、不眠傾向になることが多いです。また、舌の真ん中に溝ができるのは、胃腸の消化吸収の能力が落ち、疲れやすく下痢しやすい傾向にあるといえます。

舌の表面の他に裏側の血管(舌下静脈)も参考にします。身体の中で唯一、皮膚に覆われていない太い静脈で、直接、血管の状態を見ることができます。正常な場合はうっすら青く見えるのですが、黒っぽい色だったり、はっきりと浮き出ているような感じや血管がボコボコしている感じがあると、体のどこかで炎症があったり、血行不良が強かったり、場合によっては、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気が、引き起こされるサインを表しているとも考えられます。

このように、舌は、味を感じたり、食べ物や飲み物を飲み込んだり、発音したりするだけでなく、身体の中の状態を教えてくれているのです。近年、舌癌による死亡率も増加しています。

時々、ご自分でも歯磨きの際などに、鏡で舌の状態を見てチェックしておくのもいいでしょう。ちなみに、口臭予防などの目的で舌を磨く方もいますが、本当は口の中の乾燥と唾液分泌量の低下、体調が関係しており、歯磨きとうがい等をしっかりと頂くことが大切です。

