



舌はあなたの健康のバロメーターです！




中医学では、舌の状態をみて健康状態をみる「舌診」という診断法があります。舌には今の健康状態があらわれるので、舌の状態を正しく観察が出来る健康のバロメーターになります。

■ 舌診とは？

①舌の色 ②舌の大きさや形 ③舌の上の状態 ④舌の裏の血管の状態 ⑤舌の動き

これらをみて、今の体調の状態を判断することをいいます。

■ こんな舌の方はいませんか？

状態	説明	おすすめの食材
①舌の色が薄い 	舌の色は、赤ちゃんの舌のようにピンク色が良いとされています。色が薄い場合は、血の不足や身体の冷えが考えられます。	黒豆・なつめ・まぐろ・牛レバー・卵・黒砂糖・しそ・生姜・ねぎ・みょうが
②舌のむくみと舌の端の歯型がみられる 	余分な水分が溜まってむくんでいるか、エネルギー(気)不足が考えられます。脾胃は食物から気血を作ったり、水分代謝の調節を行ったりしています。脾胃の調子が悪くなると、気が不足し、水分代謝がうまくいかず、むくみやすくなります。	はとむぎ・山芋・大豆・ナス・ねぎ・白菜・鯛・いわし・じゃがいも・かぼちゃ・桃・うなぎ・えび・まぐろ・タコ・牛肉・鶏肉・甘酒
③舌の表面に亀裂がある 	身体の中の潤いが作れず、乾燥している状態です。	山芋・ほうれん草・にんじん・いか・牡蠣・ぶり・豚肉

イラスト引用：根本幸夫、株式会社かんき出版、おうちではじめよう！漢方生活、2014、P.19

④白い苔があつく
ついている



食べ過ぎや飲み過ぎで胃腸が弱り、体内に湿(余分な水分)や痰(ドロドロしたもの)をため込んでいる状態です。身体の中に熱がある場合は黄色い苔も混ざることがあります。

甘い物、脂っこい物、辛い物の摂り過ぎに注意しましょう

⑤舌全体が紫色っぽい



瘀血が原因です。瘀血によって血流が悪くなっています。舌の裏の血管が太く盛り上がっている場合も瘀血が原因です。特に女性で生理痛、頭痛、肩こりで悩んでいる方は一度確認してみましょう。

黒豆・納豆・カカオ・にら・玉ねぎ・うなぎ・サフラン



処方せん薬の受け取り予約ができます

LINEを利用して、処方せん薬の受け取り予約ができるようになりました。ご興味のある方はお気軽にお声をお掛けください。ご希望の方には、登録方法のご案内もさせていただきます。

■少しでも早くお薬を受け取りたい方は
…病院でお会計待ちの時に送信！

スムーズにお薬をお受け取りいただけます。※



■後日やあとから受け取りたい方は
…ご自宅に帰ってから送信！

ご都合の良い時にお受け取りいただけます。



お友だち登録は
↓こちらから↓



初めての方もどうぞ
ご利用ください。

※お薬の内容により、すぐにお薬のご用意ができない場合がございます。ご了承ください。

処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

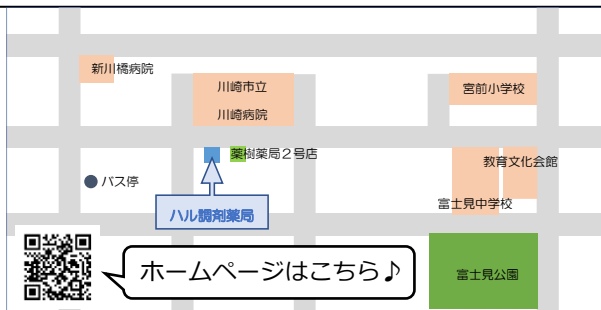
ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。
上記電話番号にご連絡ください。



ホームページはこちら♪