

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年5月は、歯科衛生士による投稿です。

舌は健康のバロメーター

舌には、飲食物を**取り込む・飲み込む・発音する・食べ物の味を感じる**という3つの重要な働きがあります。口腔内は体調の変化が現れやすく、なかでも舌は、内臓の状態や全身の病状が現れやすいので、舌から身体の状態が予測できるとされています。まさに舌は、健康のバロメーターです。今月は、あなたの舌の状態をチェックしてみましょう。

健康状態・体質が舌でわかる

口腔内は、歯だけが硬く、頬や顎の内側・歯肉・舌の全ての部位は、軟らかい粘膜と唾液に覆われています。身体他の部位と違って、皮膚や皮下脂肪に覆われていない為、血管、および血液の状態が一目瞭然です。つまりは、身体の中で起こっている事を舌から推測できるのです。加えて、口腔粘膜は、胃腸などの消化器官の粘膜と繋がっているため、臓器に生じた炎症、および不調の兆候も確認しやすいメリットがあります。

皆さんは、頬粘膜（口腔内）をガリッと噛んでしまったことはありませんか？その傷が化膿すると口内炎になります。これは、頬粘膜に水分が溜まってむくんでいる為、噛んでしまうのです。そして、むくむのは頬だけではなく、舌もむくみます。舌は、毛細血管が多く集まる粘膜組織であるため、血流や体液の変化が真っ先に現れる場所です。さらに、舌の筋肉運動は自律神経にも大きく影響を受けます。ゆえに、舌の状態を見るだけで、血流・体液・自律神経の働きが一度に把握できるのです。

舌の表面に付着する舌苔^{ぜったい}とは

舌苔は、舌の表面に付着している汚れです。白く見えます。その実体は、舌の表面や舌乳頭（舌の表面に多数あるザラザラとした小突起）の間に付着した細菌（連鎖状球菌・ぶどう球菌など）、口腔内から剥がれ落ちた粘膜細胞・白血球・食品残渣などの塊で、タンパク質を多く含みます。

口腔内が健康な状態であれば、舌苔は舌乳頭の突起部や窪みに少量付着します。余分な舌苔は、自然に唾液で除去されます。

逆に、風邪を引いた、睡眠不足である、疲れている、ストレスが溜まっている、緊張感が高い時などに溜まってしまいます。これは、体調不良で、舌の表面が炎症を起こし荒れた状態になる、発熱などで唾液の分泌が弱まっているからと考えられます。

また、舌苔が白→黄色→灰黒色に変色することがあります。これは、内臓に疾患がある、病気のサインです。舌は、体調の変化を示すバロメータといえます。東洋医学では、舌は内臓を映す鏡といわれ、診断材料の1つとされています。内科医も、まず、舌を視診するそうです。



舌をチェックしてみましょう

以下、舌チェックのメリットです。

- 舌を見るだけで分かる
- 一人でも確認できる
- 家族間で手軽にチェックし合える

1. 舌のチェック時の注意事項

チェックする時は、事前にコーヒーやカレーなど、舌に色がつきやすい飲食を避けましょう。蛍光灯下で調べると、光の影響を受けてしまうので、なるべく自然光の下で見ましょう。

2. 舌の色を見る

舌の色から血液の状態や体温が分かります。判断しづらい時は、家族など他人と比べ

てみると良いでしょう。以下、色別に状態を示します。

① 淡紅色

健康な人の舌は、薄っすら白い、淡紅色をしています。舌は、元々ピンク色に近いのですが、薄っすら白く見えるのは、舌乳頭の先端が、飲食などの摩擦で白くなるからで、異常ではありません。

② 赤色

鮮やかなピンク色で、どちらかというとき赤っぽく見える時は、血流が悪く、血管が炎症を起こしている可能性があります。特に、舌先が赤い時は要注意です。体内に余分な熱がこもっていて、火照っています。このような状態は、体内が水分不足である、ストレスを感じている、ビタミン類が不足している等が考えられます。

③ 紫色

紫色の舌は、高血圧・脂質異常症・動脈硬化・貧血・冷え性等の可能性がありますが。血流が悪くなることで起こるもので、舌の色は、紫色を呈します。また、過度のダイエットや更年期障害に関連することもあります。血の巡りが悪い為、肩こり・腰痛・生理痛の症状を訴えられる方もいます。

④ 白色

舌が白く見える時は、身体が冷えている、血が足りない状態です。貧血・疲れの症状があります。また、舌苔で白く覆われている（舌表面が見えない）場合は、カンジタ菌の感染、消化機能の低下、胃腸不振などを疑います。カンジタ菌は、常在菌の1つなのですが、免疫力が低下すると発症しやすいといわれています（日和見感染）。

⑤ 黄色

舌苔が増えて黄色く見えるのは、アレルギーのサインであるといわれています。花粉症・気管支喘息・慢性鼻炎といったアレルギー疾患の前兆かもしれません。また、風邪を引いた、発熱している、胃腸が悪い時も舌は黄色くなります。発熱で、ドライマウス（口腔乾燥）状態になった時に症状が出やすいので、水分補給が重要です。

⑥ 黒色・こげ茶色

黒色・こげ茶色に見える舌は、薬の副作用が考えられます。抗生物質の長期服用は、常在菌のバランスが崩れやすく、**黒毛舌（こくもうぜつ）症**に罹患する可能性があります。また、消化管、特に、胃・十二指腸に何らかの潰瘍、炎症性病変が隠れている可能性もあります。舌苔が黒色・こげ茶色で、厚い状態になったら、医療機関の受診をおススメします。

3. 舌の形・大きさを見る

舌の形・大きさは、体液（水分量）の状態に影響されます。体内が水分不足で乾燥していないか、あるいはむくんでいないかなどが分かります。予め正常な状態を知っておく事が重要です。

① 痩せている

舌が通常よりも痩せて見える時は、東洋医学でいうところの、**気（消化吸収機能・自律神経系機能）・血（血液の量や働き）・水（血液以外の体液・水分代謝や免疫機能）**が不足している状態です。胃腸機能の低下、皮膚の乾燥、不眠、手足のほてりなどの症状が出やすいといわれています。

② 膨らんでいる

舌が通常よりも膨らんで見える時は、身体が冷えている、または、水分代謝が悪く、舌がむくんで（腫れて）いるからで、腎臓の働きが弱まっていると考えられます。

③ 舌の側面がデコボコしている

②で述べた理由から、舌が膨らんでいると、歯に舌が当たってしまいます。歯を舌が圧迫している状態です。この場合、舌に歯形が付いて、デコボコします。腎臓の機能に加えて、胃腸機能も低下しており、慢性疲労や下痢・めまいの症状が出たりします。

4. その他のチェックポイント

舌の動きや表裏を観察しましょう。

① 舌の動きを見る



舌の動きから自律神経の働きを確認できます。方法は、リラックスした状態で、**あっかんべー**をし、舌が真っ直ぐ出せるか、余計な力が入らないかをチェックします。真っ直ぐ出せない場合は、筋肉を正常に動かす神経が侵されていたり、血管が詰まりかけていたりする可能性があります。これは心疾患のリスクを示しています。

② 舌の表面を見る

地割れのような亀裂がある場合は、水分不足で、身体は乾燥気味です。不眠や便秘の症状が出ます。また、水分不足により体内の塩分濃度も高まるため、高血圧症や脳血管疾患のリスクもあります。

表面がまだらの場合は、免疫力が低下しているサインです。昼夜逆転などで、生活リズムが狂っている場合や、過度のストレスなどで身体のバリア機能が低下していると、まだら模様になります。不安障害の兆候もみられます。

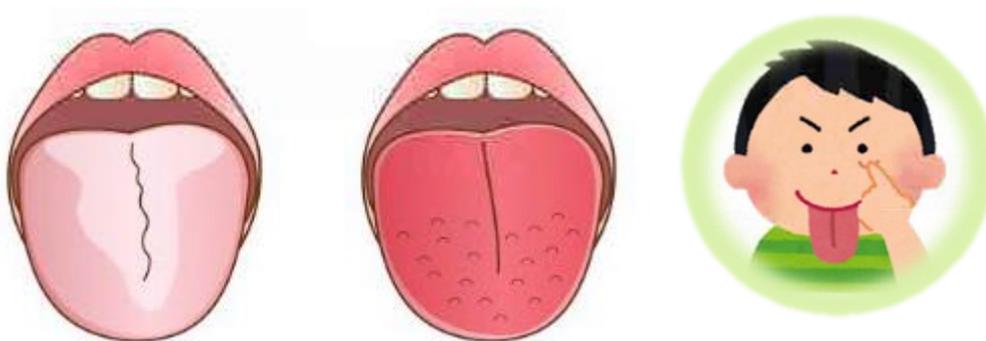
③ 舌の裏を見る

舌の先を、上の前歯の裏側に押し当てるようにクルッと丸めてみてください。舌の裏に2本の血管（静脈）が見えます。これが、唯一、人体で目視できる、皮膚に覆われていない静脈（舌下静脈）です。正常であれば、腕や脚にある静脈のように、うっすら青く見えます。要注意なのは、血管が**青黒い、または紫色に見える**場合です。これは、血液中に老廃物が溜まっているか、血流が滞っている状態が疑われます。高血糖や脂質異常症になりやすい状態でもあります。さらに、血管が**ボコボコと不規則に膨れ上がっている**場合は、血流が相当悪く、血管が詰まりやすい状態です。脳血管疾患のサインです。特に左右差が顕著な場合は、直ちに医療機関を受診しましょう。

おわりに

日頃、自身の舌を見る機会は、滅多に無いと思われませんが、今回の舌チェック、如何でしたか？該当するものはありましたか？

舌は、様々な健康情報を提供してくれる、簡便なツールといえますが、自己判断で一喜一憂してもいけません。舌を見て、思い当たる症状があったり、なんとなく不調を感じていたりしたら、医療機関の受診をおすすめします。



参考資料

- ◆ ピンクの舌は NG？舌の色ですぐわかる、あなたの健康状態
<https://hanomedia.jp/knowledge/19>
- ◆ 舌が白い人と白くない人 5つの違い！舌苔ができる原因・取り方・予防
<https://biiki.ueb-a.com/?p=3386>
- ◆ 体調が丸わかり“危険な舌”の状態はこれだ（東洋経済 ONLINE）
<https://toyokeizai.net/articles/-/172197>
- ◆ 「口の中からわかる」がんや心筋梗塞の予兆（東洋経済 ONLINE）
<https://toyokeizai.net/articles/-/158715>
- ◆ 舌苔とは（グリコ健康科学研究所）
http://www.glico.co.jp/laboratory/health_science/mouth/mouth01_3.html