

街でつなぐ健康ライフスタイル

&well

夏号

SUMMER

JUL.2021

TOPIC :

毎朝の習慣にしたい!

舌でわかる今日の健康度



毎朝の習慣にしたい!

舌でわかる 舌 今日 の 健康度

舌の色や形で、その日の体調がチェックできることをご存じですか?
舌は「内臓の鏡」といわれるほど、カラダの好不調が視覚的に現れてくる箇所です。
朝起きたら舌をべっぴんと出して、今日の健康度をチェックしましょう。

筋肉のかたまりである舌は、
体質や内臓の様子を映し出す、
健康のバロメーター。外から肉眼
で見ることが出来る唯一の筋肉な
のです。東洋医学では、舌の色や
形、舌苔の色など、さまざまな角
度から舌の状態を診て、カラダの
情報を得る「舌診」という診断方法
が古くから行われてきました。

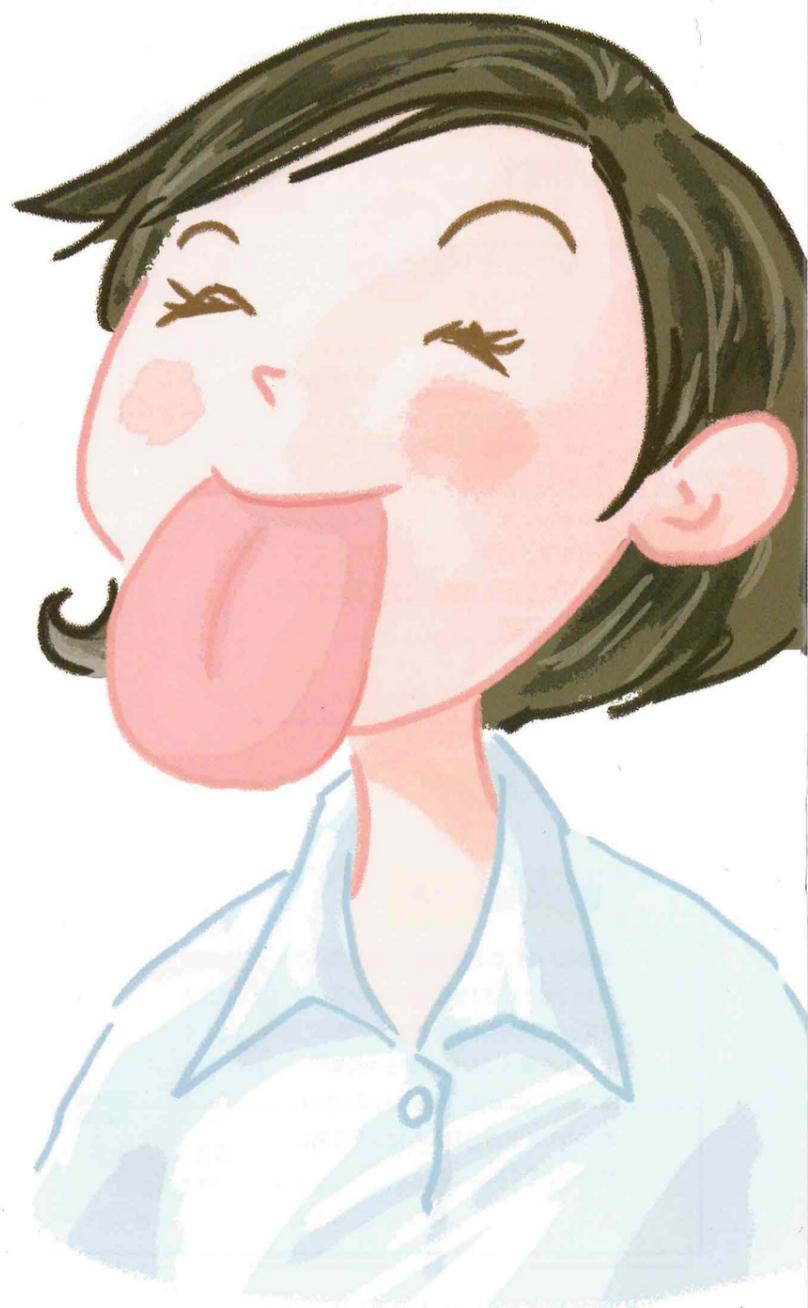
舌を診て、手軽に健康チェック

しかも、舌の健康チェックは、
自分でも簡単に行うことができ
る、とてもわかりやすいもの。
舌を毎日セルフチェックすること
は、自分の体調を知り、体調の変
化に気付く、簡単に有意義な健康
習慣です。歯磨き前の舌観察を
朝のルーティーンに加えて、毎日
の健康管理にお役立てください。



監修・取材協力 /
修琴堂大塚医院院長
渡辺賢治氏

慶應義塾大学医学部卒業、内科医。米国スタンフォード大学遺伝学教室で免疫学を学び、帰国後漢方を学ぶ。慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、同大教授等を経て2019年より修琴堂大塚医院院長に就任。現在は横浜薬科大学特別招聘教授、慶應義塾大学医学部客員教授、奈良県顧問、神奈川県顧問、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼務。



今号の表紙イラスト

「豊洲ぐるりパークで
潮風ランニング!」
(豊洲)

街でつながる健康ライフスタイル

&well

CONTENTS JUL.2021 夏号

- 3 [特集]
毎朝の習慣にしたい!
舌でわかる今日の健康度
- 8 &wellウォーク
チーム対抗戦 & 個人チャレンジ 結果発表
- 10 構成を一新! 仕事の合間にサクッとチェック!
WPがおもしろくなった!
- 11 モーニングストレッチのご紹介
&wellヘルスリテラシークイズ
“ウェル知2021 1stラウンド” 結果発表
- 12 **&well 3months CALENDAR**

&well は、三井不動産株式会社と一般財団法人日本予防医学協会との協働により提供する健康経営支援サービスです。

&wellアプリのダウンロードは
QRコードでストアから!!

Google Playから
のインストール



App Storeから
のインストール



舌の色と苔を診る。



水分が不足していませんか？

こう ぜつ
紅舌 舌全体が赤みを帯びている

カラダの
状態

- 胃腸の動きが悪く熱を持っているとよく現れます。
- どこかに炎症が起きている可能性もあります。
- 水分の不足で熱を冷ます力が弱くなっていることも。

対処法

- 熱を冷ます効果のある夏野菜などを食べましょう。
- 暴飲暴食や辛いものを控えて腹八分目を心掛けましょう。
- 舌の潤いが少ないと感じたら水分を補給してください。

胃腸が疲れていませんか？

おう たい
黄苔 黄色い舌苔がべったり生えている

カラダの
状態

- 胃腸が弱り、老廃物がたまっている可能性があります。
- カラダに湿気がたまり、内臓に負担がかかっている場合も。
- 口内細菌のバランスが崩れ、口臭が気になることも。

対処法

- 食べ過ぎに注意。特に辛いもの、肉、お酒を控えましょう。
- 便秘の改善、睡眠・運動不足の解消に努めてください。
- 腸内環境が悪い場合は、腸活を行いましょう。

カラダの中が冷えているかも。

じ たい
膩苔 白い舌苔がべったりと厚く生えている

カラダの
状態

- 胃腸の動きが弱くなり血流が不足すると現れます。
- 風邪やインフルエンザなど感染症初期の可能性も。
- マスクによる口呼吸で、苔が増えることもあります。

対処法

- 冷たいものを控えてカラダを冷やさないでください。
- 食べ過ぎに注意して、胃腸の動きを回復させましょう。
- マスク着用時は口呼吸に注意してください。



自分の舌を診てみよう！

check point

1

歯磨き前に**毎朝チェック**

舌のセルフチェックは毎朝決まった時間に行うと、体調の変化がよくわかります。食事などで舌に色が付いてしまう場合もあるので、なるべく食前に診ましょう。また**舌の色や形は個人差があるので、毎日観察して体調のいい日の舌の状態を覚えて**おいてください。

check point

2

舌の色をチェック

舌本体の色は人の顔色とほとんど同じで、カラダが熱いと赤くなり、冷えると白くなります。また舌は血管が透けて見えるため、その色で血液や血流の状態がわかります。**ピンクは正常で、赤や深紅なら血液の流れがうっ血し、白や青の場合は血液の流れが少ない状態**です。

check point

3

舌の苔をチェック

舌をよく見ると、白いもので覆われていることがわかれると思います。これは舌の粘膜を保護している苔で、その色や厚さで体調の良し悪しわかります。基本的に**健康なときの苔は、薄い白。体調が悪くなると、苔が厚くなったり黄色味を帯びてきたり**します。

check point

4

舌の形をチェック

舌の形からは、カラダの中の水分量がわかります。もし**余分な水分が溜まっていると、歯形が付いたり腫れぼたくなり、逆に水分が不足していると、薄くなったり溝ができた**りします。また舌の裏側にある2本の静脈の色や太さも、必ずチェックしましょう。



健康な舌の状態

健康な人の舌は、舌全体が薄いピンク色で、うっすらと白い苔が付いています。大きさは広角と同じ幅があり、ほどよく潤っていて、滑らかに動かすことができます。もちろん個人差があるので、ご自身の舌の特性を把握した上で診てください。



舌は内臓の鏡

舌は表面の皮膚の新陳代謝が活発であるため、体内の変化が敏感に現れやすく、また粘膜が薄く血管を流れる血液の色がよく見え、その状態も反映されやすいことから、「舌は内臓の鏡」といわれています。さらに舌は、**外から見える唯一の筋肉であり、舌の裏側は唯一静脈が直視できる貴重な箇所**なのです。

舌を毎日チェックして、 体調不良を未然に防ぎましょう。

元気な胃腸で健やかな夏を。

毎朝の舌チェックで、もし舌苔が黄色味を帯びていたり
白く厚くなっていたら、それは胃腸が疲れてきたサイン。

舌のセルフチェックは、体調不良を体感する前に兆候
を示してくれる、とても頼りになる

健康習慣です。夏は胃腸が弱り
やすい季節ですが、冷たいもの
の飲み過ぎ・食べ過ぎをなるべく
控えて、元気な胃腸で暑さを
乗り切りましょう。



規則正しい生活が健康の基本。

リモートワークの影響で、毎日通勤していた頃
と比べて生活リズムが乱れた方
も多いのではないのでしょうか。

毎朝同じ時間に起きて、同じ
時間に食事を摂り、同じ時間に
就寝する。この規則正しい生活
パターンが健康の基本です。

またコロナ禍では、運動不足も心配です。

定期的にカラダを動かして、血流を促すことを心掛
けましょう。



口臭や感染症予防にも効果的

舌磨きのすすめ

舌磨きのメリット

舌を毎日チェックして自分の健康状態を知ると同時
に、舌磨きで余分な舌苔を取り除いて、口内を清潔
に保ちましょう。舌苔は必要なものではありませんが、
口臭や味覚障害の原因となるほか、舌苔の中の悪玉
菌を飲み込むことで免疫力が低下し、風邪などの
感染症を引き起こすことが知られています。
舌磨きは、そんなリスクを軽減します。

正しい舌の磨き方

市販されている舌クリーナーで
奥から一方向に優しくなでるよ
うに磨きましょう。時間的には、口内細菌が就寝中
に増えるので、寝る前や起床後すぐの1日1回が
おすすめ。また、歯ブラシで代用することはなるべく
控えましょう。舌の粘膜を傷つけて、かえって舌苔
が増えて口臭がひどくなる場合があります。



Weeklyプログラムを観よう!

加藤歯科医師のススメ

予防歯科へGO!

加藤歯科医師によるWeeklyプログラム「予防歯科
へGO!」の中では、予防歯科のセルフケアとして
舌磨きについて解説しています。お口の健康と身体
の健康はつながっています。ぜひご覧ください。



動画を視聴

常に紳士的で、たまに見せる
お茶目な一面も魅力の加藤先生。
動画撮影前、カメラを向けたら
歯の模型を持ってポーズを
決めてくれました。



講師：加藤 元 先生
企業の健康保険組合で、予防支援型のプロ
グラムを実施。近年は、啓発活動の一環と
してのCM出演や、さまざまな年代を対象に
お口の健康づくりに携わっている。

舌の状態と舌の形を診る。

お疲れ気味ではありませんか？

まだら苔 舌苔が所々剥がれている

カラダの
状態

- 慢性的に体力を消耗した時によく見られる症状です。
- 胃腸の粘膜が剥がれ、炎症を起こしている可能性も。
- 不規則な生活や不安障害の兆候として現れる場合も。

対処法

- ゆっくり静養して、体力の回復を図りましょう。
- 消化吸収がよく、温かいおかゆやスープを摂りましょう。
- 乱れた生活を見直してストレスを解消してください。



代謝が悪くないですか？

歯痕舌 舌の周囲に歯形が凸凹ついている

カラダの
状態

- 代謝が悪く余剰水分で舌がむくみ、歯に当たっています。
- 食べ過ぎ、飲み過ぎの翌日にもよく現れます。
- 下痢やめまい、慢性疲労に陥ることもあります。

対処法

- 水分を摂り過ぎないように注意しましょう。
- 休養をとり体力回復に努め、お腹を冷やさないように。
- 軽い運動や半身浴などで血行を促進しましょう。



血行不良のサインかも。

お血 舌裏にある静脈が太く盛り上がっている

カラダの
状態

- 血液の循環が滞ると静脈が太くなる傾向にあります。
- ストレスなどで気の流れが悪くなっている場合も。
- 喫煙や深酒などで症状が現れることもあります。

対処法

- 血行改善やストレス解消に散歩などの適度な運動を心掛けましょう。
- ぬるめの温度で15~20分ほど入浴して毛細血管を開きましょう。
- たばこの吸いすぎやお酒の飲み過ぎに注意しましょう。



※紹介した症例は舌の状態に現れる症状の一部であり、病気を特定するものではありません。気になる不調が続く場合は、かかりつけ医に相談してください。