

クリニックレター 2014, Mar.

〒663-8113 西宮市甲子園口 2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

今月の問題

診察室で「では、舌をだしてください」と舌診をされますが、舌でどんなことがわかるのですか？

- ① 普段から冷えやすい体質か、のぼせやすい体質がわかる。
- ② 最近、イライラしているかどうかがわかる。
- ③ 血流が悪いタイプか、よいタイプかがわかる。
- ④ 普段からむくみやすいか、もっと水分をとったほうがよいタイプかわかる。
- ⑤ 免疫力が落ちているかどうかがわかる。
- ⑥ 気力が充実しているかどうかがわかる。
- ⑦ 昨日、お酒を飲み過ぎたことがわかる。
- ⑧ へそくりの隠し場所がわかる。

正解は裏面を見てくださいね。

花粉症の季節です

毎年、スギ花粉は3月中旬から下旬がピーク、ヒノキはそれよりも約1ヶ月遅れてピークがやってきます。今年は例年よりは飛散量が少ないと予想されていますが、花粉症の方は、この時期、洗濯物やお布団を外に干さない、日中窓を開けっぱなしにしない、などの対策が必要です。

症状の強い場合は、抗アレルギー剤と漢方薬の併用療法をおすすめします。点眼薬、点鼻薬をご希望の方も、担当医にご相談ください。

肺炎ワクチンについて

わが国では、肺炎で死亡する方の96.5%が65歳以上の方です。一般的な肺炎の原因としてもっと多い「肺炎球菌」に対するワクチン（商品名：ニューモバックス）は、1回予防接種をすると5年以上効果が持続することがわかっています。ご本人はもちろん、配偶者の方、ご両親など、65歳以上の方におすすめします。1回の接種費用は¥7,000です。

今月の問題：回答

⑧は× ⑦は△ ①～⑥は○

診察室では舌の診察をしますが、舌には様々な情報が隠されています。

④ 舌の形

標準より大きな舌は「**胖大舌**」といって、水分のめぐりがわるくなって舌がむくんだ状態です。歯の跡が舌の辺縁についている「**歯根舌**」も同じ原因で起こります。逆に、普段から栄養不足であったり、慢性の炎症性疾患があると、舌が小さくなる「**舌瘦**」の状態になったり、舌の表面にひび割れができる「**裂紋舌**」になったりします。

⑥ 舌の色

健康な舌は、やや淡い紅色ですが、冷えがつよかったり、貧血があると、舌の色が白みがかった「**淡白**」の状態になりますし、常に体温が高い状態では、紅色が濃くなります。イライラが続くと、特に舌に尖端や辺縁が赤くなる現象がおこりますし、紫色の斑点がある場合は、「**瘀血**」といって、血流が悪い状態であることが多いです。

③ 舌苔

舌苔は薄い白色の苔が均一にあるのが健康な状態です。苔が厚いことを「**厚苔**」「**膩苔**」と言い、体に水分が過剰に停滞していたり、一時的に水分の摂り過ぎで起こる現象です。逆に舌苔が剥がれていたり苔が消失しているときには、胃気不足といって、免疫力が低下していたり、体力気力が低下していることを示しています。

また、苔が黄色い時には胃に炎症がおこっていることが多いです（タバコやコーヒー紅茶でも黄色くなります）し、「**黒苔**」といって、舌苔の色が褐色や黒色の場合は、急な免疫力低下がおこっていることを示しています。

このように、舌は、体のいろいろな状況をおしえてくれます。

診察前に、歯ブラシで苔を落としたりしないようにお願いします。でも、へそくりの隠し場所まではわかりませんので、ご安心ください。^^