







舌所見と参考となる治療方法

1. 実寒エリア

番号	①	②	③
舌写真			
舌象	紫舌・歯痕・白滑膩苔	淡舌・白膩苔	淡紅舌・白膩苔
主要証型	寒湿寒痰・水飲・食積	風寒外襲・寒湿水飲	(風)寒湿・痰湿・食積
治則	散寒利湿・化痰消積	祛風散寒利湿・化痰	祛風散寒利湿・消積
代表方剤	麻黄附子細辛湯・疎経活血湯・当帰四逆加呉茱萸生姜湯など	葛根湯・小青竜湯・柴胡桂枝乾姜湯・苓桂朮甘湯など	葛根湯・桂枝湯・香蘇散・小青竜湯・平胃散・焦三仙など
代表ツボ	尺沢・肺兪・豊隆など	大椎・曲池・豊隆など	風池・中脘・陰陵泉など

番号	④	⑤	⑥
舌写真			
舌象	淡紫腫大舌・灰膩苔	淡紫舌・白滑膩腐厚苔	淡歯痕舌・白膩厚苔
主要証型	虚寒痰飲・寒湿痰飲	風寒湿挟雑・水飲食積	寒湿・痰飲・食積
治則	温陽散寒・化痰利水	祛風散寒利湿・消積	散寒利湿・化痰消積
代表方剤	附子理中湯・小青竜湯・苓姜朮甘湯・蘇子降気湯など	小青竜湯・柴胡桂枝湯・胃苓湯・薏苡仁湯・疎経活血湯など	竹筴温胆湯 平胃散・苓桂朮甘湯など
代表ツボ	水分・中極・尺沢など	風門・尺沢・足三里など	足三里・三陰交・中脘など

代表食材

○ 生姜・ねぎ・玉ねぎ・らっきょうなどの辛味野菜, にんじん・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜, シソ・キノコ・長いも・山いも・枝豆・蕓・ハトムギ・シナモン・山椒・八角・陳皮・杏仁・山楂子・リンゴ・胡麻・鶏肉・牛肉・羊肉など

× 暴飲暴食・冷たいもの・脂っぽいもの・味の濃いもの・大酒・タバコなど