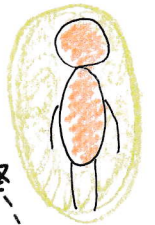


身体の状態をみるってどういうこと？

つばうち推拿整体
2026 2月号

四

診



以前、中医学について書いた際、少しだけ触れたのですが、中医学を使っているときに「四診」を用います。
(2019年10月号「中医学って？」)
四診とは、望診聞診問診切診といふ四つの診察方法で、血液検査や画像診断のない時代、この四診をもとに診察し、生薬(漢方の原料となる植物・鉱物・動物)や経穴(ツボのこと)を選択して治療にあたっていました。それが、中医学の三大療法である漢方鍼灸推拿につながります。
その昔、中国の王様の体調管理のために、こと細かに様々なことを記録していたようです。小さな変化も見逃すまいと必死だったことでしょう。
当店でも必要に応じて家族歴をお聞きしたり、雑談の中からその

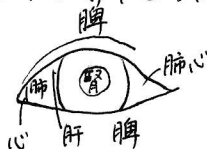
方の物事の促え方などを掴んだり、職場でのエアコンとの位置関係をお聞きしたりもします。
例えば、不調が出た際、それが急に起きたもの(表証)か、実はジワジワと溜まっていたものが、ある日限界を超えて症状として現れるもの(裏証)もあり、舌の状態は食事をすする前と後でも違いますが、皮膚の状態は半月以上前に原因があることもあり、急に起きたものは比較的症狀が軽く、短期間で良くなります。
(風邪など)、ストレスや疲れの溜めすぎ、病の長期化などは複雑すぎ、比較的子ども若者は単純なものが多く、年齢が上がるのと複雑化して紐解くのが難しくなります。

ぼう しん

望診... 視覚から得られる情報

- ・ 患部の状態
- ・ その人全体の雰囲気
- ・ 体格・体型・姿勢・歩き方・動作など
- ・ 顔色 青赤黄白黒、(←臓腑の異常)
- ・ 表情、目の表情
- ・ 毛の色艶、皮膚の状態、爪の状態
- ・ 汗の有無
- ・ おくみ
- ・ 舌の状態 など

目は「肝」の状態を表しますが、目の疾患だけでなく臓腑気血が正常かどうか診断できるとされます



まぶたが腫れぼったいのは脾の異常など

もん しん

問診... 会話から得られる情報

- ・ 名前・年齢・性別・住所
- ・ 不調が出た時期・症状と経過
- ・ これまでの病歴
- ・ 全身症状
- ・ 熱や汗などの有無
- ・ 職業や趣味

例えば、調理師さんは包丁を握る時間が長く立ち仕事、水をよく使うので「湿」の影響を強く受けやすい。

趣味でテニス、手芸など姿勢や体の使い方に偏りが出やすい。 など

・ 近い家族の病歴

遺伝的なものや、食べ物の味の濃さなども影響を受けやすい

・ 睡眠時間など生活習慣

ぶん しん

聞診... 聴覚・嗅覚から得られる情報

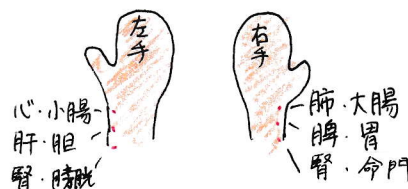
- ・ 発声：声の大きさ・清濁・かすれ・声調・早さなど
- ・ 言語：イライラして口数が多い、だるくて言葉少ななど
- ・ 呼吸：息の荒さ・太さ・深さなど
- ・ 咳嗽：咳に痰があるか、声が出せるかなど
- ・ 嘔吐：勢いや嘔吐物の状態など
- ・ しゃっくり：しゃっくりの長短・間隔・高低など
- ・ 嗳気(ゲップ)：臭いや音、食欲不振を伴うなど
- ・ ため息
- ・ くしゃみ
- ・ 腸鳴：おなかの中のゴロゴロ音
- ・ 口臭
- ・ 汗臭
- ・ その他の臭い など

せ、しん

切診... 触れて得られる情報

みやくしん

脈診：脈の浮き沈み・早さ・リズム・張りなど
ざっくり28種類に分けられる
どの臓腑がどの状態か、
胎児の性別が判ることもある



あん しん

按診：おなかの張り具合
皮膚
俞穴 (背中にあるツボ)

患部が表層にあるのか深層にあるのか
押ずると気持ちいいのか嫌なのか、
硬結があるのか など