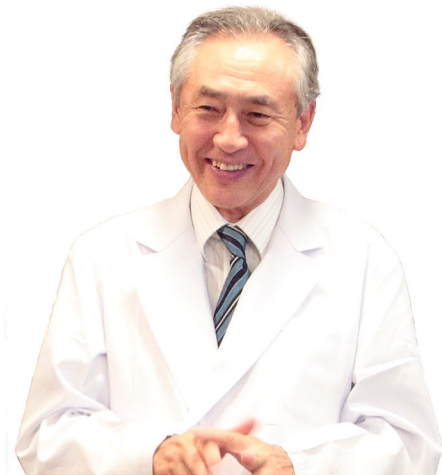




健康

胃腸、肝臓の不調も「顔色」でチェック 彼女の体を病魔から守る! 「病気のサイン」早期発見法



「いつもと違う」と違和感を覚えて彼女の病気を偶然発見するケースもあるらしい。普段からのスキンシップや観察が大切なんです

顔色による不調の傾向

（「顔を見て病気をチェックする本」猪越恭也著より）

青	肝臓の血液浄化機能が何らかのトラブルによって十分に働かなくなると、肌が青または青黒くみえる。また目のトラブルや根元低下など「黄疸」に症状が出ることも
赤	心臓に負担があると顔に血がのぼった状態になる。そのため、顔が赤くなり唇が赤くもったりすること。高血圧や心臓の冠状動脈の循環障害に注意
黄	胃腸が弱ると栄養の吸収が悪くなり貧血状態に。顔色は黄みを帯び、胃炎で口臭があったり歯肉炎になりやすくなる。胃に熱があると冷たい飲み物を欲しがることも
白	色の白いは美容上は褒められているが、肺や鼻などの呼吸器系や皮膚が弱いという傾向がある。アレルギー性鼻炎やのどの痛みなどの症状も
黒	血液中の老廃物が多い「瘀血」おけつ」といわれる血行障害を起こしているため顔や目のまわりが黒ずむ。腎臓や生殖器系、ホルモン系が弱い傾向あり

上記のような顔色＝即病気というわけではないのでご注意ください。中医学では、病気になる前の「未病」の状態を改善することを重視しており、上記はあくまでもそのサインなのだ

いや日本女性の16人に1人はかかるといわれる乳がん。早期発見・治療すれば約90%が治癒するというこの病気を、彼氏や夫が発見するケースも少なからずあるという。

「正確な統計はありませんが、男性からの指摘でパートナーの乳がんが発覚という話は聞いたことがあります。もし、乳房にしこりがある、乳頭から血や液体が出る、皮膚の発赤がある、などに気づいた時には、検診を待たず、すぐに乳腺専門の医療機関を受診するようにすめてほしいですね」（認定NPO 法人乳房健康研究会 高木さん）

本来は女性本人が健康への意識を高めセルフチェックすることが望ましい。だが、日々接している彼氏＆夫だからこそ、大切な人のわずかな変化に気づけることもある。乳がん以外ではどのような兆候に注意が必要なのか？ 中医学の専門家であり、「顔を見て病気をチェックする本」の著者・猪越恭也先生に聞いたところ、顔色にはその人

の体調や症状が表れるという。「顔色が青かったり、こめかみに青スジが見える人はストレスに敏感です。怒りっぽかったり、月経前のイライラ・不調が強くなる場合がありますが、これは肝臓の血液浄化作用が低い可能性があります。また、顔色や肌の色が黄色っぽい人は、胃腸の悪い人。歯茎から血が出る、口内炎やアザがでやすいなどの症状も見られます」

なるほど。顔色以外で病気のサインが表れる症状はありますか？ 「胃粘膜がただれていると腐ったような口臭がすることがあります。また女性の陰部の悪臭は細菌感染の疑いも。その他、爪がデコボコだと肝臓が弱っている可能性があったり、もともと爪の色が赤紫の人は血行障害が疑われるため、心臓病に用心しましょう」（同）

これらの症状があっても検査データでは問題なしと判断されることもある。だが悪い状態へと向かっているので、早めの改善をすすめてあげてほしい。（足立美由紀）