第１４回漢方教室（鍼灸）

漢方で便秘や下痢を治す－スッキリ快便で元気いっぱい－

　人間は食べたり飲んだりしたら出さなくてはいけません。今日はその出す排便の異常（下痢と便秘）についてお話します。
　便秘とは、糞便が長時間腸管内に停滞し排便が順調に行われない状態をいいます。下痢とは、糞便の水分量が増加し、便が液状またはそれに近い状態となり、それに伴って１日の排便回数・量の増加した状態をいいます。
　私たちは患者さんの身体の状態を便の形や臭いからも考えます。そのため診察中に便のお話を聞かせてもらうことが多々あります。
　例えば「太くて硬くバナナのようなかたちですか？」、「柔らかく便器にべっとりつく便ですか？」、「コロコロの鹿の糞みたいですか？」、「においは臭いですか？」などお聞きします。
　そして「どのようなタイプか」を決めて治療します。
そのタイプには、

★いつもイライラゆううつタイプ
★疲れるとイライラするタイプ
★疲れやすいタイプ
★足腰が冷えてだるいタイプ
★ベトベトタイプ

があります。

治療するツボについてお話します。
まず、基本的なツボとして天枢（てんすう）と大腸兪（だいちょうゆ）を用います。そして、各タイプに合ったつぼを追加して考えます。

★いつもイライラゆううつタイプ
①下痢
症状
・ ストレスや環境の変化にて下痢になりやすい。
・ リラックスしている時は症状が軽い。
・ 腹痛（脹痛）を伴う。
・ アヒルの糞のようにベットしている。
そのときには、基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に太衝（たいしょう）を組み合わせます。

②便秘
症状
・ ストレスや環境の変化にて便秘になりやすい。
・ 腹痛（脹痛）を伴う。
・ 鉛筆のような便ですっきり出ない。
・ ため息がよくでる。
基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に行間（こうかん）を組み合わせます。

★疲れるとイライするラタイプ
①下痢
症状
・ 身体的、精神的にムラがある。
・ 腹痛（脹痛）ガスが多い。
・ 下痢と便秘を繰り返す。
基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に陽陵泉（ようりょうせん）を組み合わせます。

②便秘
症状
・ 身体的、精神的にムラがある。
・ 便秘により腹痛（脹痛）し、ガスが多い。
・ 下痢と便秘を繰り返す。
・ 普段軟便だがストレスで便秘となる。
基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に陽陵泉（ようりょうせん）を組み合わせます。

★疲れやすいタイプ
①下痢
症状
・ シクシクした腹痛である。
・ 食欲が細い。
・ 排便後に疲労感が強い。
・ 四肢が重い。
基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に中脘（ちゅうかん）を組み合わせます。

②便秘
症状
・ 食後眠くなる。
・ 便意をもよおしても出ない。
・ 食べると腹脹する。
・ 疲れやすい。
基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に足三里（あしさんり）を組み合わせます。

★足腰が冷えてだるいタイプ

①下痢

症状

・ お腹が冷えて痛む。
・ 食欲がない。
・ 冷えや疲労により悪化する。
・ 手足が冷える。

基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に太谿（たいけい）を組み合わせます。

②便秘

症状

・ お腹が冷えて痛む。
・ 疲れやすく元気がない。
・ 冷えたり疲れたりすると悪化する。
・ 温かいのみ飲み物を好む。

基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に関元（かんげん）を組み合わせます。

★ベトベトタイプ

①下痢

症状

・ 便がベトベトしていてふき取りにくい。
・ 便がくさい。
・ 酒や辛い物、油っこい物もので悪化する。

基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に陰陵泉（いんりょうせん）を組み合わせます。

②便秘

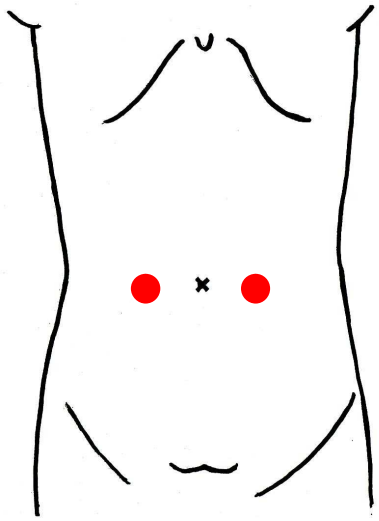
症状

・ 便がベトベトしていてふき取りにくい。
・ 残便感があってくさい。
・ 身体がだるい。

基本のつぼ（天枢＋大腸兪）に陰陵泉（いんりょうせん）を組み合わせます。

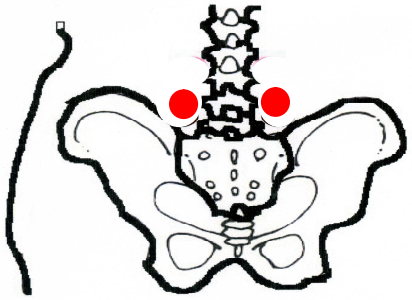
天枢（てんすう）

へそから両側に指３本分のところ



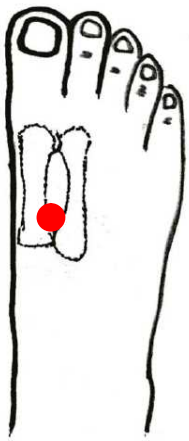
大腸兪（だいちょうゆ）

第４腰椎の下両側指２本のところ



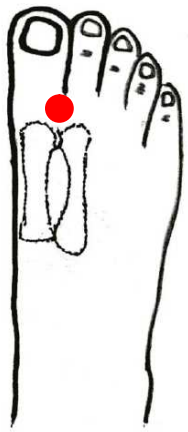
太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ



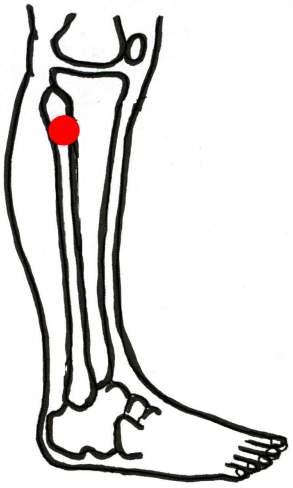
行間（こうかん）

足の甲で親指と人差し指の付け根



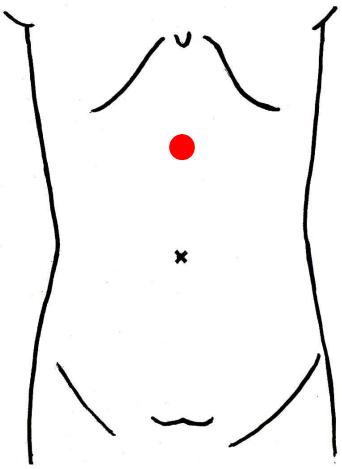
陽陵泉（ようりょうせん）

取り方：膝下の外側のやや下にある大きな骨のすぐ下



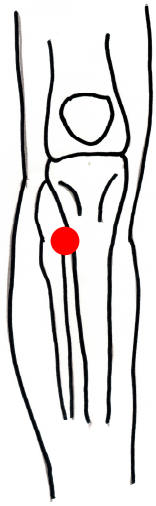
中脘（ちゅうかん）

臍とみぞおちの中間



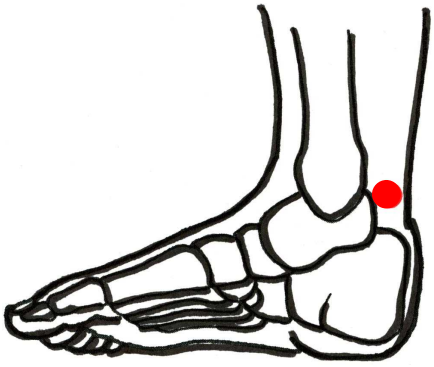
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の
下縁から外側指２本分のところ



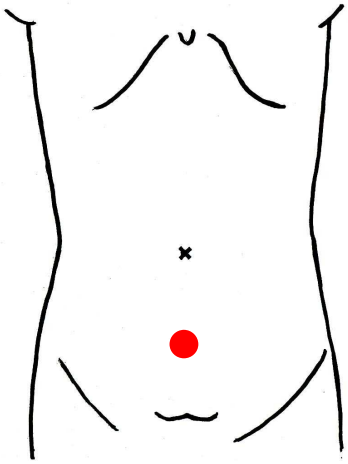
太谿（たいけい）

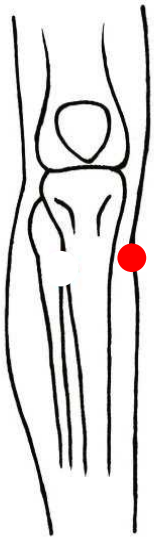
足の内くるぶしとアキレス腱との間
で脈の触れるところ



関元（かんげん）

へその真下指４本分のところ



陰陵泉（いんりょうせん）

向こうずねの内側で、内くるぶしから
すねに沿って上がっていくと膝の下
で指が止まるところ