

## 第38回漢方教室（鍼灸）

### おなかにやさしい漢方—下痢、便秘、腹痛、腹満が解消！—

お腹には、胃腸という食べ物を消化吸収する働きをもった臓腑があります。それを鍼灸では「脾胃」と言います。この脾胃は食べ物から元気の源となる「気」を吸収する場所と言われていて、私たちにとって最も重要な臓腑の一つです。漢方教室では、第4回と第24回の2回、「胃腸を丈夫にする漢方」として紹介いたしました。その時には胃の問題を中心にお話しましたので、今回は「脾」という臓腑を中心にお話したいと思います。

お腹が弱い（特に脾が弱い）と、下痢、便秘、腹痛、腹満（お腹が脹る）などの症状が出現します。そのため今回は脾が弱い（脾虚）の場合によく用いられる足三里（あしさんり）という経穴（つぼ）を中心にお話したいと思います。

脾が弱い（脾虚）の場合、臨床的に次の3つのタイプがよくみられます。

- ★下痢や便秘をしやすいタイプ
- ★お腹が痛くなるタイプ
- ★お腹が張るタイプ

具体的にタイプ別にお話いたします。

#### ★下痢や便秘しやすいタイプ

症状として、普段の便は細いことが多く、体調を崩すと、ドロツとした軟便や未消化の物が含まれることがあります。また、脂っぽいものを食べると軟便となる傾向があります。便はすっきり出なくて残便感があります。食が細く、食後に眠くなったり疲れやすかったりします。

この場合には、足三里（あしさんり）、天枢（てんすう）を用います。

#### ★お腹が痛くなるタイプ

症状として、シクシクとした腹痛で、腹部が冷えやすく、顔が黄色くくすみ、少食で、食べると腹脹がひどくなり、食事量が減少します。また、息切れし、口数も減り、手足に力がなくなり、少腹下墜（下腹部が重いという状態）という状態になりやすいという特徴があります。

この場合には、足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）を用います。

### ★お腹が張るタイプ

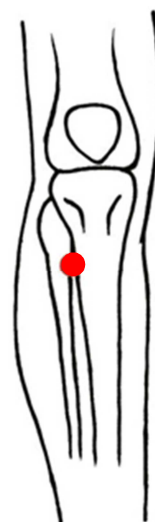
症状として、胃部がつかえた感じがして、食べたものが消化しにくくシクシクとした痛みを発症します。食後にお腹が張って、ゲップやしゃっくりが多く、ひどければ嘔吐したりします。

この場合には、足三里（あしさんり）、内関（ないかん）を用います。

以上の経穴（つぼ）に対し、簡易的なお灸などするとより効果です。ただしやり過ぎは禁物なので注意してください。

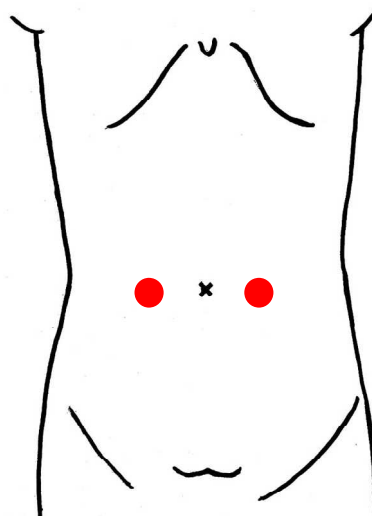
#### 足三里（あしさんり）

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



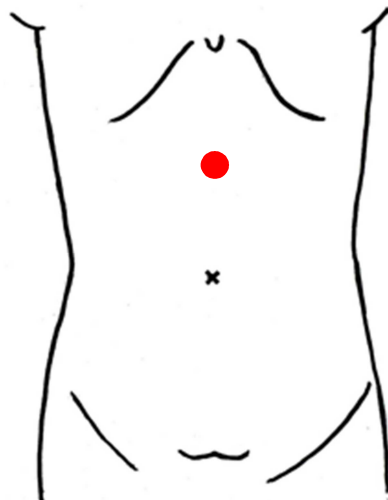
#### 天枢（てんすう）

へその両側指3本のところ



## 中腕（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



## 内関（ないかん）

手首の内側にある横ジワの中央から  
肘に向かって指3本分上がったところ

