

第55回漢方教室（鍼灸）

腸内環境を整える漢方—下痢・便秘・腹痛・腹満が解消！—

腸や胃は漢方では重要な臓器です。

胃は食物を消化し、気を吸収しやすくする働きを持っていて、それぞれを受納（じゅのう）と腐熟（ふじゅく）といいます。つまり、受納とは食べた物を胃に収める作用であり、腐熟とは胃に収めた物を粥状に消化して吸収されやすい状態を作る作用です。

腸はその腐熟された食物から元気の源となる気を吸収するところで、五臓という「脾」の作用を担っています。さらに、小腸は飲食物を元気の源となる清（気）と濁（廃棄物＝うんち）に分ける役割を持っています。

このことは、第4回漢方教室「胃腸を丈夫にする漢方」、第24回漢方教室「胃の調子がよくなる漢方」、第38回漢方教室「お腹にやさしい漢方」でお話させていただきましたが、今回は腸に関してのお話をしたいと思います。

腸が弱い（脾が弱い）と下痢や便秘、腹痛、腹満などが出現します。そこで、これにはどのようなタイプがあるかを具体的にご紹介いたします。

★ストレスでお腹にくるタイプ

1日に数回の下痢や腹痛、腹鳴、腹部膨満感があり、ゴロゴロとお腹が鳴ります。その他の症状として、喉のつまり、肩こり、ドライアイ、月経不順なども出現します。

このような場合には、足三里（あしさんり）・太衝（たいしょう）・内関（ないかん）を用います。

★疲れるとイライラして腹にくるタイプ

ふだんから疲れやすく、疲れるとイライラし、腹がシクシクと痛んだり、脹って痛んだりします。便は硬くてコロコロ状態で、腹部膨満感でガスも多いなどの症状を伴います。

このような場合には、足三里（あしさんり）・陽陵泉（ようりょうせん）・太衝（たいしょう）を用います。

★疲れがお腹にくるタイプ

ふだんから食欲がなく、疲労や倦怠感が強く、1日のうちで何度も腹痛（シク

シク) があります。下痢をした後に数日便通がないこともあります。

このような場合には、足三里 (あしさんり)・三陰交 (さんいんこう)・中脘 (ちゅうかん) を用います。

★手足やお腹が冷えてお腹にくるタイプ

寒い環境での仕事などで寒冷にさらされていることが多く、それにより腹痛を伴う下痢 (軟便) がありますが、お風呂などで腹を温めると痛みが和らぎます。食が細く、食べ物の味がしなくておいしくない、食べ過ぎると胃がもたれるなども訴えます。

このような場合には、足三里 (あしさんり)・公孫 (こうそん)・気海 (きかい) を用います。

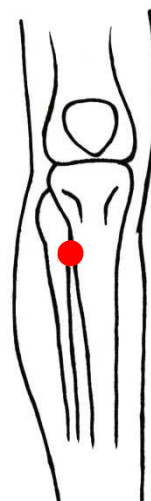
★辛いものを食べ過ぎてお腹にくるタイプ

やや肥満タイプの人で、食欲は旺盛で、特に辛いものが大好きです。便は臭気を伴ったベトベト便で、腹痛も伴います。冷たいものを好み、口が粘り、口内炎もよくできます。

このような場合には、陰陵泉 (いんりょうせん)・解溪 (かいけい)・足三里 (あしさんり) を用います。

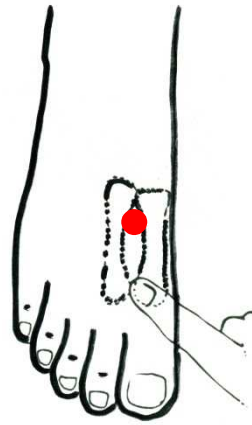
足三里 (あしさんり)

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



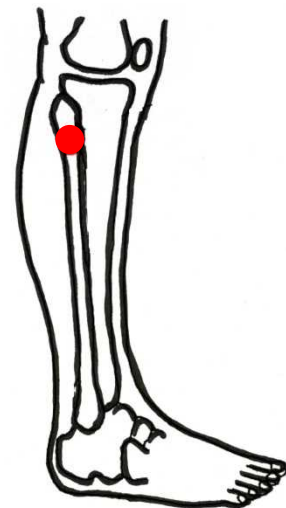
内関（ないかん）

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



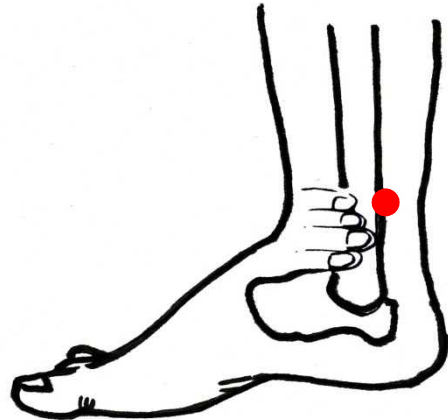
陽陵泉（ようりょうせん）

膝下の外側のやや下にある大きな骨のすぐ下



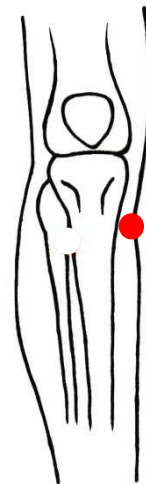
三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際



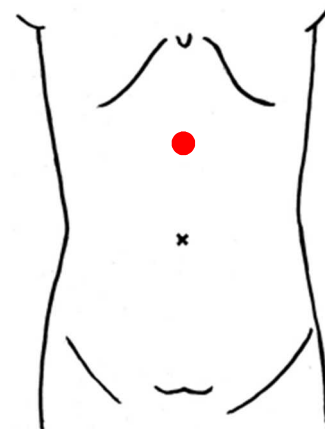
陰陵泉（いんりょうせん）

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がり、膝の下で指が止まる場所



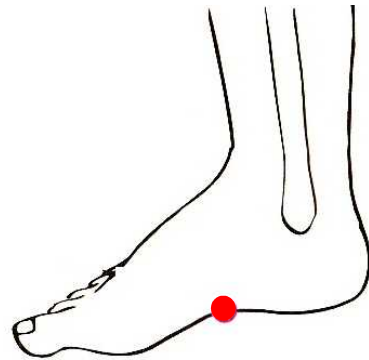
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間のところ



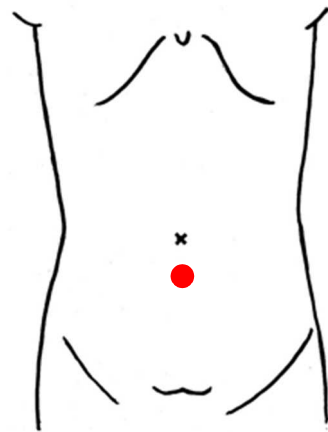
公孫（こうそん）

土踏まずの内側で骨の下縁の陥凹部



気海（きかい）

へそから真下に指2本のところ



解谿（かいけい）

足首とむこうずねが交わる場所

