

漢方・鍼灸だより No.27

発行日：2024年1月1日 / 発行人：新井 信 / 編集：東海大学医学部付属病院東洋医学科

ためして漢方！

その27

便秘



Q 若い頃から便秘気味で、最近はコロコロした便が3、4日に1回しか出ません。便が出ないとおなかが張って苦しくなります。市販の漢方便秘薬を買って飲みましたが、ひどい腹痛と下痢になってしまいました。私に合った漢方薬は何かありますか？

(76歳、女性)

A 慢性便秘症の定義は、「便通異常症診療ガイドライン2023」に“慢性的に続く便秘のため日常生活や身体に様々な支障を来す病態”とあり、便が出ない日数ではありません。慢性便秘の原因は、多くが消化管の機能失調によるものですが、特に高齢者の便秘では大腸癌を第一に考えなければなりません。便秘が急に悪化した、便が黒くなった、検査で便潜血反応が陽性であった、貧血が進行したなどの場合は、大腸検査を受ける必要があります。

漢方治療のよい適応は機能性の便秘です。一般に大腸を刺激して排便を促す作用がある**大黃**という生薬を用いますが、気持ちよい排便を促すためには、便秘を“実”と“虚”に分けて考えます。実の便秘は、体格が頑丈で胃腸機能のよい人に多く、大黃で比較的容易に便通がコントロールできます。虚の便秘は、過去に下剤で強い腹痛や下痢を生じたことがある、便は硬くコロコロしている、数日から1週間以上も排便がないなどの特徴があり、体格

が痩せて胃腸機能が弱い人に多くみられます。

実の便秘には第一に**大黃甘草湯**を考え、効果をみながら服用量を調節します。また、上腹部の張りが強くて脂肪肝などがあれば**大柴胡湯**、月経周期に関連して不眠、のぼせ、イライラなどの精神症状を伴う女性には**桃核承気湯**、臍を中心として腹力が充実したいいわゆる太鼓腹を呈する人には**防風通聖散**、痔核を伴う便秘には**乙字湯**など、症状に応じて適宜使い分けます。

虚の便秘には**麻子仁丸**が第一選択になります。腹部に力がなくてうまく便を押し出せず、出たとしてもウサギの糞のようなコロコロした便の人で、高齢者や虚弱体質者に頻用します。**潤腸湯**はさらに潤す作用を強めた処方です。腹痛と残便感を伴う便秘型の過敏性腸症候群には**桂枝加芍薬大黃湯**、大黃を含みますが、腹部術後などで腹部にガスが大量にたまっている人には**大建中湯**、更年期症状を訴える女性には**加味逍遙散**を用います。

あなたの場合、コロコロとした乾燥した便ですので、**麻子仁丸**が最も適していると思います。しかし、比較的多くの大黃を含んでいますので、少量から使用したみてください。ただし、大腸癌を除外するため、必ず大腸検査を受けてください。

(新井 信)



煎じ薬のご案内

「煎じ薬」とは、★ 漢方薬の原料である生薬を細かく刻んで調合し煮出したものです

★ お一人お一人の症状や体質に合わせた処方の選択が可能です

★ 生薬が持つ効能を余すことなく引き出せ、処方本来の薬効が発揮されます

★ 液体なので薬効成分をすばやく吸収することができます

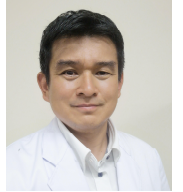
☺ コーヒーに例えると、「煎じ薬」は焙煎されたドリップコーヒー
「エキス剤」はインスタントコーヒーのような違いです



漢方医学の基本理論

きたい

～気滞について(3)～



「気滞」に用いる漢方薬として半夏厚朴湯、香蘇散を中心としたいくつかの処方をご紹介しました。これらの漢方薬を体調に合わせて服用することは、鬱々とした気分を明るくし、食欲を増し、睡眠を改善して元気に毎日を過ごすために有用です。ストレスの多い現代社会では「気滞」を目標に漢方薬を用いることが増えています。漢方医学でいう「気滞」の症状をしばしば認めるのは現代医学的にはうつ病・うつ状態、社会不安障害といった病態です。これらの病態にはしばしばSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）やSNRI（セ

ロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）といった薬剤が用いられます。どちらも非常に有用な薬剤ですが、副作用として嘔気や食欲不振などの消化器症状を来す場合があります。そんな時も漢方薬の出番です。消化機能を賦活する能力を持つ六君子湯はSSRIと併用することでSSRIの副作用である嘔気や食欲不振を軽減し、SSRIの服薬継続率を上げることが知られています。西洋薬により生じる副作用を軽減し、十分な現代医学的な治療の実施をサポートすることも、今日では漢方医学の大切な役割です。（野上達也）

鍼灸治療のご紹介 ～経絡・経穴について～

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

東洋医学では身体に「経絡」と「経穴」があると考えます。これらは中国3000年以上前から経験的に構築されたものです。

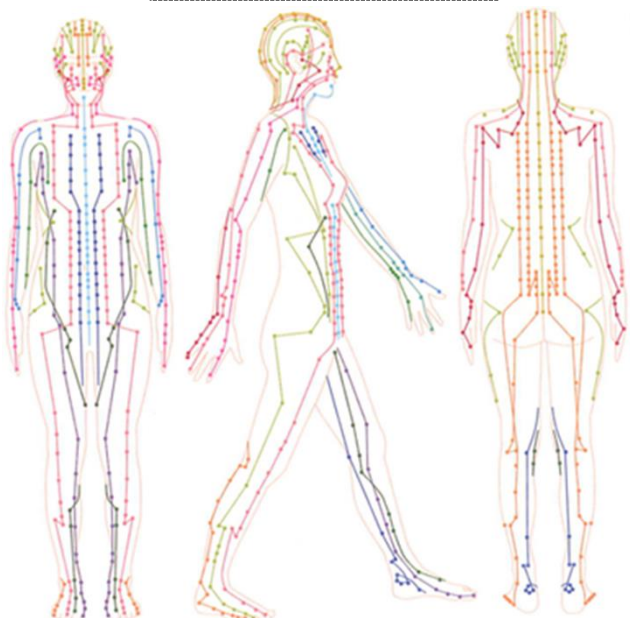
経絡は、エネルギーの通り道であり、体表と体内を繋ぐ道と考えられています。主要な経絡として14本あるとされ、全身をめぐるっています。イラストでは線で表されています。経絡が体内と繋がっているため、鍼灸治療では消化器症状や婦人科症状など内臓と関連する症状に対しても治療を行うことができます。この経絡上に経穴が存在します。

経穴（通称：ツボ）は、心身の不調を反映する反応点であり、治療点になります。体に不調が生じた際に経穴の位置を触れてみると圧痛、硬結（触れるとコリっとする）、陥凹、発汗、温度感異常（局所的に熱や冷えがある）などの反応が現れます。WHOによって全身の経穴は361穴と定められており、多くは筋肉、腱、関節などの間に位置します。イラストでは点で表されています。物事の要点をとらえる意味で「ツボを押さえる」という表現があるように、鍼灸治療の要になります。

このような経絡と経穴の考えを元に治療を行うため、鍼灸治療では痛みなど身体症状のある局所のみではなく、手足末端など症状と関係ないように思われる部位に施術を行うことがあります。これまでの鍼灸だよりの記事を参考に自身の不調に対して関連のある経穴に触れてみてください。

気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

経絡・経穴のイラスト



(山中一星、高士将典)