

ためして漢方!

その36

食べ過ぎ・消化不良



Q 少し食べ過ぎすぎたかなと思うと、腹部膨満感で苦しくなったり、胃がもたれたり、脂っぽいものを食べると下痢をしやすいかたりします。良い漢方がありますか? (60才女性)

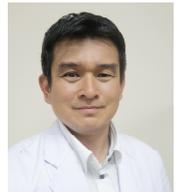
A 腹部膨満や胃もたれがある場合、まずは悪性疾患を除外するために上部消化管内視鏡検査を受けることをお勧めします。最近では早期胃がんならば内視鏡を用いた治療によって完治させることも可能になりましたので早期発見が大切です。胃や十二指腸に潰瘍やがんなどの病変がないにもかかわらず不快な症状が続く場合は機能性胃腸症と診断します。上腹部に痛みを伴う場合を上腹部痛症候群、伴わない場合を食後不快症候群といいます。

機能性胃腸症に対して最も頻用される処方には**六君子湯**です。機能性胃腸症の診療ガイドラインにも取り上げられていることから、漢方を専門としない医師の間でも幅広く用いら

れています。食後不快症候群に特に有効です。服用開始2-4週間程度で症状の改善が現れる例が多く、第一選択としてよい処方だと思います。胃腸虚弱が甚だしく、心窩部が冷え下痢しがちな人には**人參湯**を用います。ゲップや胸焼けの症状が強い場合には**茯苓飲**がよいでしょう。

上腹部痛症候群の場合には**六君子湯**の効果が乏しいことが知られています。胃酸分泌抑制薬を服用しても上腹部痛がある場合に、第一選択となる処方には**柴胡桂枝湯**です。上腹部にキリキリとした刺すような強い痛みがある場合によいでしょう。慢性的にジワジワとお腹が痛い場合には**安中散**を選びます。市販の漢方胃腸薬にも多く含まれるこの処方は頓用で用いても有効です。口の苦さや口内炎などを伴う場合には**半夏瀉心湯**の適応です。みぞおちの張り、つかえ感、胸やけなどの逆流症状や下痢にも効果を期待できます。

(野上達也)



処方解説

六君子湯・平胃散



漢方で胃薬というと**六君子湯**が有名です。**六君子湯**は**四君子湯**と**二陳湯**という二つの漢方薬が合わさった薬です。

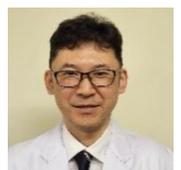
四君子湯は気虚というエネルギーが足りない状態に対して使用する薬です。気を補う**人參**、**白朮**、**甘草**、および胃腸の調子を整える**茯苓**、**大棗**、**生姜**から構成されており、消化により食べ物から体に必要なエネルギーを得る、つまり気を補うことを助ける薬です。

二陳湯は**半夏**、**陳皮**という余分な水分を取り除き、気を巡らせる生薬がおもな生薬です。**四君子湯**に**二陳湯**を加えることにより、**六君子湯**になりますが、食べ過ぎなどで胃腸に溜

まった余分なものを除き、消化機能を回復させ、エネルギーを食べ物から得やすくし、元気にします。

平胃散という胃薬もありますが、6つの構成生薬のうち、5つが**六君子湯**の構成生薬と共通しています。違いは、**六君子湯**に入っている**人參**、**茯苓**、**半夏**がないかわりに、**厚朴**という気を巡らせ余分な水を取り除く生薬が入っています。これは気を補う作用よりも、胃腸の調子を整えることをより重視した薬であり、いわゆる胃薬です。

(谷口大吾)



漢方医学の基本理論 ～「水滞」について(4)～



水滞の②皮膚・関節型では顔面浮腫や関節腔など身体の一部の腫脹、朝のこわばりなどを認めます。関節リウマチでの朝のこわばりは有名な症状ですが、朝のこわばりは関節リウマチ以外でも更年期障害や変形性関節症でも認める症状です。

水滞の皮膚・関節型で陽証（症状が熱性、活動性、発陽性）の場合に第一選択となるのは越婢加朮湯です。石膏、麻黄、蒼朮、大棗、生姜、甘草の5つの生薬からなるこの処方方は関節や皮膚に発赤、熱感の強い腫れがある場合に用いられ、偽痛風発作や蜂窩織炎などに用いられます。近年、小児や新生児に著しい合併症を引き起こすリンパ管奇形に対する有

用性が報告され注目が高まっています。その他には視力障害を起こす翼状片に対する有効性も知られ、応用範囲の広い処方です。

皮膚・関節型で陰証（症状が寒性、非活動性、沈降性）の場合に第一選択となるのは桂枝加朮附湯です。桂枝湯に蒼朮と附子を加えたこの処方方は、冷えると関節が痛む場合には第一選択になります。風呂に入ると楽になる関節痛にお悩みの方にはおススメです。関節に浮腫があり、汗かきで少し肥満傾向がある人には防己黄耆湯がよいでしょう。変形性膝関節症において関節痛が改善し、関節液の貯留が減少したという報告があります。

（野上達也）

鍼灸治療のご紹介 ～食べ過ぎ・消化不良～

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)
となります

食事によって生きていくために必要な気血水を作ります。そのため、食べ過ぎや偏食をすることによって気血水の生成がうまく作れなくなり、身体の機能に異常が生じます。今回は冷飲食の過食や食べ過ぎるによって起こる反応を説明し、治療の経穴を紹介します。

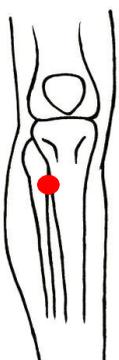
内臓の温度は体温より1度近く高い37度～38度とされ、内臓の機能が最も働くとされています。冷たい物が多く入れることで働きが低下し、消化促進や胃を温めるために気を多く消費します。その結果、消化不良、腹痛、排便異常が起こります。

食べ過ぎることによって、胃に食物が滞留し過ぎることにつながります。滞留が長くなると気血の量が低下し熱を持つようになります。結果として、胃もたれ、胸焼けを起こします。故事にある「腹八分目」ということを心がけてください。

冷飲食が多いと思う場合は、**足三里**と**中脘**を温めてください。また、食べ過ぎると感じる際は**内関**を刺激してください。足三里は胃の動きを促進、内関は胃の動きを抑制することがわかっています。

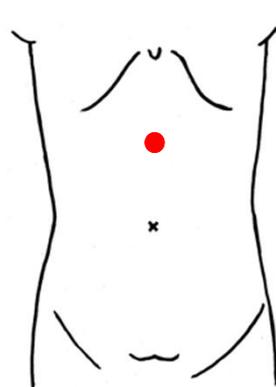
（山中一星）

足三里
(あしさんり)



膝の下のすねの上に突起した骨の下縁から外側指2本分のところ

中脘
(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本分のところ

