

胃の不調

漢方薬の原料



漢方薬の原料は生薬と呼び、植物の葉、茎、根、鉱物、動物のなかで薬効があるとされる一部分を加工したものです。

漢方薬とは、漢方医学の考え方にもとづき、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせ、作られています。

004 **ためして漢方**

胃の不調

006 **処方解説**

平胃散

008 **漢方医学の基本**

肺について

009 **鍼灸治療のご案内**

胃の不調と鍼灸、経穴紹介

めぐり

Vol.44 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

ためして漢方！

今月のテーマ「胃の不調」

Q Question

1か月ほど前からなんとなくムカムカして、ゲップが出やすくなり、食欲がありません。消化器内科を受診し、内視鏡検査を受けましたが異常はなく、「機能性ディスペプシア」と診断されました。胃酸を抑える薬をもらいましたが、あまり効果を感じません。漢方薬で良いものがあれば教えてください。（42才女性）

A Answer

機能性ディスペプシア（Functional Dyspepsia：FD）は、胃のあたりに不快な症状があるにもかかわらず、内視鏡などの検査では明らかな異常が見つからない状態を指します。主な症状としては、食後すぐに満腹になる、胃のもたれや重だるさ、みぞおちの痛みや焼けるような感じ、食欲不振、食事をつらく感じるなどが挙げられます。こうした症状が何週間も続き、胃カメラや血液検査などで特別な異常が見られない場合、「機能性ディスペプシア」と診断されます。原因は一つではなく、胃の運動機能の低下や、胃や腸が過敏になっていること、ストレスや不安、生活リズムの乱れ、胃酸の分泌バランスの異常など、複数の要因が関係していると考えられています。治療には、食生活の見直し、十分な睡眠、心身のリラックスなど、生活習慣の改善がとても大切です。次ページでは、薬物療法や代表的な漢方薬についてご紹介いたします。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。
東洋医学科診療科長・教授。

主な薬物療法

- 1 | **胃の動きを助ける薬（消化管運動機能改善薬）**
胃の動きが鈍く、食べ物がうまく腸に送られないタイプの人に効果的です。
例：モサプリド、アコチアミド
- 2 | **胃酸を抑える薬（胃酸分泌抑制薬）**
みぞおちの痛みや胸やけ、空腹時の不快感がある場合に使用されます。
例：プロトンポンプ阻害薬（PPI：オメプラゾールなど）、
カリウムイオン競合型アシッドブロッカー（P-CAB：ボノプラザン）
- 3 | **不安やストレスをやわらげる薬**
ストレスや緊張が症状の原因となっている人に使われることがあります。
例：少量の抗うつ薬（三環系抗うつ薬やSSRIなど）

代表的な漢方薬

- 1 | りっくんしとう
六君子湯
胃腸が弱く、疲れやすく、食欲が出ない方に。高齢者に多く使われます。
- 2 | はんげしゃしんとう
半夏瀉心湯
お腹が張ってゴロゴロ鳴る、下痢と便秘を繰り返すタイプに。
- 3 | あんちゅうさん
安中散
胃の冷えによる痛みや、時々胸やけを伴う場合に。
- 4 | ぶくりょういん
茯苓飲
胸やけやゲップが目立ち、胃の膨満感を感じる人に。
- 5 | ぶくりょういんはんげこうぼくとう
茯苓飲合半夏厚朴湯
茯苓飲の適応に加えて、喉のつかえ感や気分の落ち込みがある人。

漢方薬は紹介した薬物療法と併用できるほか、場合によっては初めから漢方薬を中心に治療することもあります。ご相談の方の場合、ムカムカ感とゲップが主な症状であることから、茯苓飲が合っている可能性があります。自分の体が出しているサインに耳を傾け、無理をしすぎないことが大切です。

処方解説

へいはいさん 平胃散

以前、^{りっくんしとう}六君子湯と^{へいはいさん}平胃散を紹介させていただいたことがありますが、今回は^{へいはいさん}平胃散についてより詳しく紹介させていただきたいと思います。名前からして胃薬だと分かる^{へいはいさん}平胃散ですが、胃炎などの消化器疾患に使用します。含有生薬量の多い物から順に^{そうじゅつ}蒼朮、^{こうぼく}厚朴、^{ちんぴ}陳皮、^{たいそう}大棗、^{かんぞう}甘草、^{しょうきょう}生姜から構成されています。

一番の特徴は^{こうぼく}厚朴です。^{こうぼく}厚朴は^{ほおのき}朴の木の樹皮で苦味と辛味があり、寒熱でいうと温める作用があります。気を巡らせる気剤として有名な生薬ですが、肺や消化器に作用し、気を巡らせて湿を取り除き、気を降ろす作用があり、他にも鎮痛、鎮痙作用があります。そのため腹部膨満感などの消化器症状に使う^{へいはいさん}平胃散、^{ましにんがん}麻子仁丸という処方や、抑うつ不安といった精神症状に使う^{はんげこうぼくとう}半夏厚朴湯などに含まれています。

^{そうじゅつ}蒼朮は湿を除く作用、^{ちんぴ}陳皮は気を巡らせる作用、^{たいそう}大棗、^{かんぞう}甘草、^{しょうきょう}生姜は気を補う作用があります。このように^{へいはいさん}平胃散は飲みすぎ食べ過ぎや、ストレスで胃の機能が低下した時に気軽に使える胃の機能を改善する胃薬です。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいご

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、心身医学の考えを取り入れた全人的医療。こういった考えを基に自然治癒を目指した治療で皆さんの役に立ちたいです。東洋医学科准教授。





梅雨の時期は雨が続くことから、紫外線への対策が疎かになりがち。しかし、気象庁のデータからは、6月も紫外線量が強いことが分かっています。雨だけでは無く、紫外線対策にも傘を有効活用してはいかがでしょうか。

漢方医学の基本 41

肺について

漢方の考え方では、「肺」という臓器には、現代医学でいう肺の働きにとどまらず、もっと広い役割があります。たとえば次のような働きを担っています。①呼吸を通じて体に必要なエネルギー（漢方では「気」といい、この気を宗気そうきといいます。）を取り入れること。②食べ物から作られる栄養分や水分を体全体に届けるための準備をすること（血けつと水すいの生成）。③皮膚を健康に保ち、外からの悪い影響（風邪など）から体を守ること。こうした肺の働きが乱れると、さまざまな不調があらわれます。漢方では、肺の不調を「エネルギー（陽気）が不足している場合」と「体を潤す成分（陰液）が足りない場合」に分けて考えます。その人の体質や症状に合った漢方薬を使うことで、咳が落ち着き、呼吸がしやすくなり、喉や口の中の乾きも改善されていきます。呼吸は命をつなぐ基本です。肺を整えることは、健康の第一歩といえるでしょう。最後にひとつ大切なことをお伝えします。タバコは漢方でも現代医学でも、身体にとって有害です。吸い始めないこと、そして吸っている人はなるべく早くやめることを強くおすすめします。（野上達也）

<p>(1)</p>	<p>肺のエネルギーが足りないとき 呼吸がしにくくなる、息切れ、胸が重苦しい、咳が出る、水っぽい痰が出る、といった症状がみられます。こうしたとき、体質や症状に合わせて次のような漢方薬を使います。</p> <p>● <small>しょうせいりゅうとう</small> 小青竜湯 鼻水やくしゃみなど、風邪やアレルギーのような症状があり、比較的元気な人に使います。</p> <p>● <small>りょうかんきょうみしんげにんとう</small> 苓甘姜味辛夏仁湯 同じような症状でも、胃腸が弱くて体力がない人に合います。</p> <p>● <small>まおうぶしさいしんとう</small> 麻黄附子細辛湯 体が冷えて喉が痛い、だるい、という症状があるときに向いています。</p>
<p>(2)</p>	<p>肺の潤いが足りないとき この場合は、喉や気道が乾いて咳が続いたり、痰がネバネバしていたり、微熱が続いたりすることがあります。そうしたときには次のような漢方薬が使われます。</p> <p>● <small>ばくもんどうとう</small> 麦門冬湯 喉が乾いて赤い顔で咳き込むような場合に使います。この薬には咳を鎮めたり、気管を広げたり、肺を潤す働きがあると研究でも確かめられています。</p> <p>● <small>じいんこうかとう</small> 滋陰降火湯 夜になると咳がひどくなる人に合います。</p> <p>● <small>じいんしほうとう</small> 滋陰至宝湯 咳だけでなく、皮膚の乾燥や疲れ、更年期のような症状（ホットフラッシュや自律神経の乱れ）もある人に向いています。</p>

鍼灸治療のご案内

胃の痛み

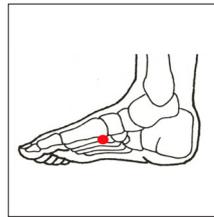
内臓自体に検査上異常がないのに胃もたれや胃痛などの不快な症状が起こっている状態を機能性ディスペプシアといいます。そのとき鍼灸ではどのようなツボを用いて治療を行うかご紹介いたします。

胃の動きを助ける場合は、^{あしさんり}足三里（①）を使用します。胃の動きを増加させる効果があり、食欲がない時などによく使用します。冷えが強く、気力もない状態の場合は、^{あしさんり}足三里と一緒に^{さんいんこう}三陰交（②）を使用しましょう。

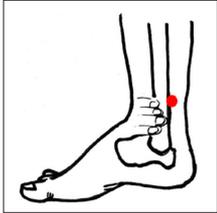
胃の動きを抑制する時は、^{ないかん}内関（③）を使用します。過食を抑える時、食事を食べる前に吐き気がするときに用います。また、^{ないかん}内関には不安な気持ちが強いときにも改善させることのために使用します。そのため、ストレスが強くて胃の不調を自覚した際にも使用できます。胃痛があるときには^{ないかん}内関と併せて^{こうそん}公孫（④）を使用しましょう。胃全般のトラブルの際は、^{りょうきゅう}梁丘（⑤）を使用します。気になる不調がありましたらお気軽に東洋医学科へご相談ください。



①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



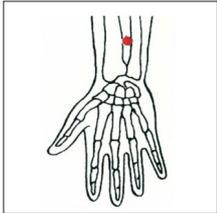
④公孫（こうそん）
土踏まずの内側で骨の下縁の^{かんおうぶ}陥凹部



②三陰交（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

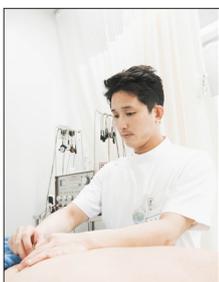


⑤梁丘（りょうきゅう）
膝のお皿の骨の外縁から指3本ほど上にあがったところ



③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本分上にあがったところ

解説をしてくれた人



山中 一星 | やまなか いっせい

初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日になる治療を心がけています。

診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。



NEXT ISSUE

Jul.2025 Vol.45

夏風邪

6月末から8月にかけて流行する
ウイルス感染症の予防や対策について
解説いたします。

次号は7月1日発行予定です。



坐骨神経痛

Vol.44



花粉症

Vol.43



寝れない

Vol.42

バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

(本学サイバー攻撃に伴うシステム障害のため、現在閲覧することができません。)

公式WEB





Cover Illust

ラベンダー。初夏から夏にかけて咲く代表的な花のひとつ。豊潤な香りに連想されるように、「あなたを待っています」「期待」「幸せが来る」といった花言葉がある。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025年6月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025