

漢方・鍼灸だより No.5

発行日：2022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5

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。年齢的なことから、酸が上がってくる、軽い逆流性食道炎気味ともいわれています。食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、胃腸症状の弱りに良い漢方がありますか？

(60歳、女性)

A 機能性胃腸症は胃に潰瘍やがんなどの病変がないにもかかわらず、さまざまな胃の不快感を訴える病気で、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感候群といいます。以前は慢性胃炎や胃下垂などと言われていました。あなたの場合、少し食べ過ぎただけでもすぐに満腹になって胃がもたれ、胃痛を伴わないため、胃カメラで大きな異常がなければ、機能性胃腸症の中の食後不快感候群と診断できます。

漢方では処方を選ぶ時に胃腸や体力の強弱を参考にします。体力や気力が充実し、過食や食事抜きでも大丈夫で、疲れにくい人は実証と考えます。一方、痩せ体質で気力や体力に乏しく、食後に眠くなる、少し食べてもすぐに満腹になる、胃がもたれる、食欲がない、下痢しやすいなどの胃腸症状を伴う人、みぞおちにポチャポチャと水の音がする人、胃下垂がある人などは虚証です。

食後不快感候群に用いる漢方薬として、虚証から虚実中間証に対しては**六君子湯**を広く

用います。この処方には胃腸機能を高める朝鮮人蔘が配剤され、胃もたれと食欲低下を訴える虚弱な人を目標にします。胃腸虚弱が甚だしく、慢性的に下痢を伴う人は**人蔘湯**にします。**安中散**は胸やけや胃痛に広く効果があり、市販の漢方胃腸薬にも多く含まれています。**茯苓飲**は胃症状に加えて胃酸逆流症状を目安に、虚実中間証の人に用います。**半夏厚朴湯**はもともと気の巡りを改善する薬で、ストレス性の胃症状のほか、胸のつかえ感や息苦しさ、抑うつ気分などを伴う人に有効です。**平胃散**は食べ過ぎや飲み過ぎで胃がもたれる人に適しています。また、中間証から実証には胃の熱を冷ます黄連や黄芩、黄柏などを含む処方を考えます。**半夏瀉心湯**はみぞおちの張りとおちのつかえ感を目標に、胸やけなどの逆流症状や下痢にも効果を期待できます。逆流症状が強ければエキス剤を白湯に溶き、小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えて服用するとさらに効果的です。**黄連解毒湯**も実証の人でみぞおちが張って痛む場合に考えます。

このように機能性胃腸症には多くの処方を用意されていますが、実際には虚証に**六君子湯**、実証に**半夏瀉心湯**が頻用されます。あなたの場合も、まずはどちらかの処方を候補に考えるとよいでしょう。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



受診のご案内

東海大学医学部付属病院東洋医学科
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>



詳しい情報はこちらから
「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、
いまの治療だけでは思うようにはからだは楽にならない方、
日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。
東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

* 漢方外来は保険診療です。



漢方医学の基本理論5 ろくびょうい ~六病位について~



古代の中国では、病気が発症し進行する過程を6つのステージに分けて考えました。これが六病位の考え方です。太陽病（たいようびょう）、少陽病（しょうようびょう）、陽明病（ようめいびょう）、太陰病（たいいんびょう）、少陰病（しょうようびょう）、厥陰病（けっちんびょう）の6つがそれぞれのステージで、病気は進行したり、回復したりしながらそれぞれのステージを移っていくものと理解されていました。漢方の三大古典の一つである傷寒論では、この病期ごとに章立てが行われ、それぞれに対する治療薬とその治療目標が記されています。

六病位を簡単に説明すると、まず病気は、頭痛や首の強張り悪寒など、かぜ症状に似た「太陽病」から始まり、食欲低下やめまいなどを伴う「少陽病」に進行し、さらに進むと

高熱が続いて便秘する「陽明病」になります。ここまでが「陽病」です。経過が悪いと「陰病」に進み、発熱は目立たなくなるものの腹部膨満、嘔吐、腹痛、下痢などを起こす「太陰病」、ただ横になっていたという「少陰病」、そして最後には生死の境である「厥陰病」と移り変わります。厥陰病では、水を飲みたがり、逆上して胸が痛み、動悸がし、胸苦しさ、摂食不能、嘔吐、下痢などの症状が現れます。

六病位の考え方は、腸チフスのような急性感染症をモデルにしたものとされており、今日の漢方外来でみることが多い慢性疾患では必ずしもぴったりと当てはまらないこともあります。今でも適切な漢方薬を選択する上では重要な考え方になっています。

（野上達也）

鍼灸治療のご紹介 ~食べ過ぎに注意~

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

「食べること飲むこと」が多い季節になりました。故事には「腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず」とあります。食べ過ぎ飲み過ぎを続けると胃腸に負担がかかり、身体に不調が生じます。胃腸機能の異常に対して鍼灸でのアプローチはこれまでも多く行われています¹⁾。機能異常を起こさせないためにも食べ過ぎないのが一番ですが、食べ過ぎてしまった時についてお話しします。

鍼灸では食べ過ぎを「傷食」といいます。

その原因には、食べ物によっての場合と飲み物によっての場合があります。

食べ過ぎてしまったときには、梁丘（りょうきゅう）という経穴を、飲み過ぎてしまった場合には、陰陵泉（いんりょうせん）という経穴を刺激してみましょう。

これまでに紹介した足三里（漢方・鍼灸だよりNo.2）、内関（漢方・鍼灸だよりNo.4）も有効とされます。

1) 野口栄太郎,他. 全日本鍼灸学会雑誌.2001;51(4):466-91.

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

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っていくと膝の下で指が止まるところ

足三里
(あしさんり)



膝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

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



（山中一星、高士将典）