

第4回漢方教室（漢方）

胃腸虚弱は万病のもと—胃腸をよくすると元気が出る—

I. なぜ“胃腸虚弱”を治すのか？

1 胃腸が弱いと元気が出ない

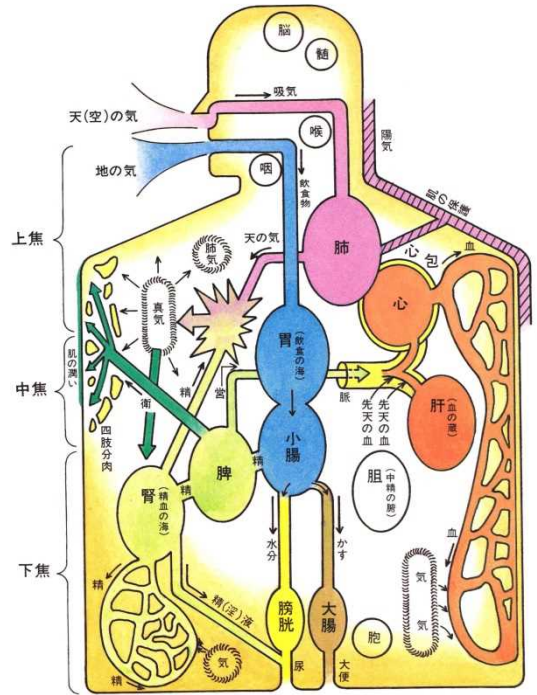
1) 五臓とは？

肝・心・脾・肺・腎

2) 胃腸と元気

脾（胃腸）は“地の気”の門戸

→ 胃腸が弱いと“気（元気）”を作れない



図説「東洋医学」（学研）より引用

2 胃腸が弱いとさまざまな症状が起こる

五臓	五腑	五竅	五主	五色	五味	五志	五声
肝	胆	目	筋	青	酸	怒	呼
心	小腸	舌	血脈	赤	苦	喜(笑)	言
脾	胃	口	肌肉	黄	甘	思(慮)	歌
肺	大腸	鼻	皮	白	辛	悲(憂)	哭
腎	膀胱	耳	骨	黒	鹹	恐(驚)	呻

脾は口、肌肉（全身の運動を司る組織）、黄色、甘味、思慮の感情などと関連している
 (例) 胃腸が弱い人は筋肉の発達が悪い（腰痛などの原因となる）

→ 胃腸虚弱を治す漢方薬で腰痛がよくなることがある

II. 胃腸虚弱の見つけ方

1 どのような症状なのか？

一般的に考える胃腸虚弱	漢方で重視する胃腸虚弱のサイン
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 食欲がない<input type="checkbox"/> 胃がもたれる<input type="checkbox"/> 胸やけがする<input type="checkbox"/> 悪心や吐き気がある<input type="checkbox"/> 胃が痛い<input type="checkbox"/> 食が細い<input type="checkbox"/> 胃炎がある<input type="checkbox"/> 胃十二指腸潰瘍がある<input type="checkbox"/> 下痢しやすい<input type="checkbox"/> すぐに腹が痛む<input type="checkbox"/> 腹が張る<input type="checkbox"/> 腹がゴロゴロする	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 食後に眠気やだるさを生じる<input type="checkbox"/> 過食すると不快で嘔吐や下痢をしやすい<input type="checkbox"/> 少し食べると腹が張って食べられない<input type="checkbox"/> 食べるのが遅い<input type="checkbox"/> 空腹で脱力感を覚える<input type="checkbox"/> 胃のあたりでチャポチャポと水の音がする<input type="checkbox"/> 温かい飲食物を好む<input type="checkbox"/> 寒さや冷たい飲食で下痢や腹痛を起こす<input type="checkbox"/> 数日間排便がなくてもあまり気にならない<input type="checkbox"/> 下剤を飲むと腹痛や下痢を起こす<input type="checkbox"/> 軟便から下痢傾向、あるいはコロコロ便<input type="checkbox"/> 胃下垂（？）

※ □にチェックしてみてください

2 意外と見落としてしまう胃腸虚弱

- ・胃腸以外の症状でも胃腸の具合と関連していることがある
 - 胃腸を立て直すとさまざまな症状がよくなる
 - (例) 過食で悪化する気管支喘息に半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう)
- ・さまざまな病気の背景に胃腸虚弱が存在することがある
 - 治療の仕上げは胃腸虚弱を治すとよい
 - (例) 胃腸虚弱で痩せた高齢者の腰痛に六君子湯 (りっくんしとう)

III. 胃腸機能の低下は“冷え”が原因

腹を温めると胃腸の調子がよい → 胃腸が冷えている (裏寒証)

IV. 胃腸虚弱を治療する方法

1 西洋薬との使い分け

- ・胃粘膜保護作用 → 漢方薬
- ・消化管運動機能改善作用 → 漢方薬
- ・胃酸分泌抑制作用 → H₂ブロッカー、プロトンポンプ阻害薬
- ・ピロリ菌に対する抗菌作用 → 抗生物質、漢方薬(?)

2 よく用いる漢方薬

1) 胃もたれ・食欲低下

①六君子湯[43] (りっくんしとう)

第一選択薬／食後の眠気とだるさ

②半夏瀉心湯[14] (はんげしゃしんとう)

みぞおちの張りつつかえ感／げっぷ／胸やけ

③人参湯[32] (にんじんとう)

慢性下痢／冷え／やせ／尿の色が薄い／唾液がこみ上げる

④補中益気湯[41] (ほちゅうえきとう)

疲れやすい／だるい／寝汗

2) 胃痛

①柴胡桂枝湯[10] (さいこけいしとう)

第一選択薬／キューツとした痛み

②安中散[5] (あんちゅうさん)

胸やけ（過酸症状）／重く鈍い痛み

3) 慢性下痢

①人参湯[32] (にんじんとう)

食欲低下／胃もたれ／手足の冷え／やせ／尿の色が薄い

②真武湯[30] (しんぶとう)

だるくて横になりたい／顔色不良／明け方の腹鳴と下痢

③大建中湯[100] (だいけんちゅうとう)

下痢してもガスで腹が張る／腸がゴロゴロと動く

4) 腹痛（臍周囲～下腹）

①桂枝加芍薬湯[60] (けいしかしゃくやくとう)

過敏性腸症候群（第一選択薬）／ストレス性下痢／下痢と便秘を繰り返す／しぶり腹

②小建中湯[99] (しょうけんちゅうとう)

虚弱児／虚弱体質／食が細い／食事に時間がかかる／腹痛を伴う下痢便秘

③大建中湯[100] (だいけんちゅうとう)

ガスで腹が張る／冷えて腹痛を生じる

5) 便秘（虚の便秘）

	実の便秘	虚の便秘（胃腸虚弱者）
腹部所見	弾力がある	軟弱無力、ガス貯留
便の性状	太くて繋がった便	コロコロした便
便秘の状況	便秘すると不快	数日間便が出なくても大丈夫
下剤に対する反応	下剤で気持ちよく出る	下剤を飲むと腹痛や下痢を起こす

- ①麻子仁丸[126] (ましんがん)
コロコロ便／高齢者
- ②桂枝加芍薬大黄湯[134] (けいしかしゃくやくだいおうとう)
腹痛／しぶり腹／残便感
- ③大建中湯[100] (だいけんちゅうとう)
ガスで腹が張る／冷えると腹が痛い
- ④小建中湯[99] (しょうけんちゅうとう)
腹痛／腹満感（ガスは多くない）／小児

3 養生

1) 食事の取り方

- ・腹七分目：少量頻回食（胃腸に負担をかけない）
- ・朝食重視の食生活：朝10: 昼8: 夕6（夜食はダメ）

2) 冷たい飲食を避ける

- ・冷たい飲食を避け、温性食物（からだを温める性質を持つ食物）を摂取する

からだを冷やす食べ物	からだを温める食べ物
葉や茎など地上に育つ野菜 （ナス、キュウリ、トマト、レタスなど） 大きくて水っぽい果物 南方系・夏の食物 （スイカ、メロン、バナナ、柿など）	地下に育つ野菜 （根菜類、イモ、ネギ、ニラ、生姜など） 小さくてかたい果物 北方系・冬の食物 （クルミ、クリ、ウメ、リンゴなど）

3) 腹部を温める

- ・腹巻き、ズボン下、カイロなどを用いる
- ・ヘソ出しルックは冷えの大敵（手足を冷やすと腹部が温まらない）