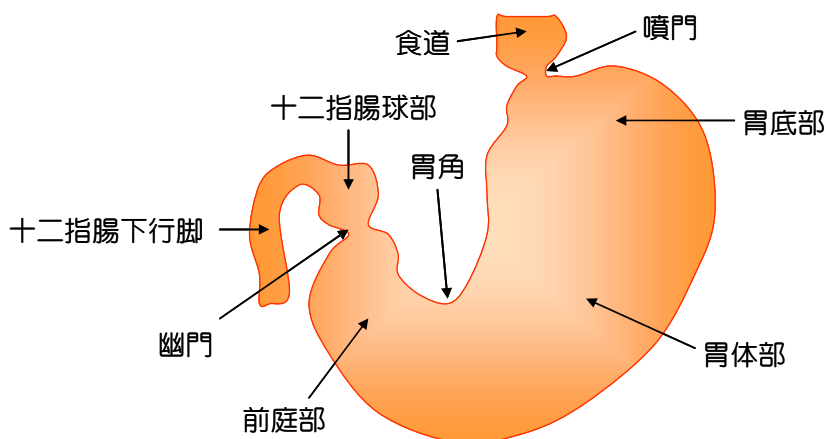


第24回漢方教室（漢方）

胃が調子よくなる漢方—食欲は健康のバロメーター—

I. 胃の構造



II. いわゆる胃の病気と症状

1 急性胃炎

1) どんな病気？

何らかの原因で胃の粘膜に急性に炎症が起きた状態

2) 原因

暴飲暴食（飲酒／熱い・冷たい・辛いなど刺激が強い食べ物など）／ストレス／薬（かぜ薬／抗生物質など）の服用／細菌・ウイルス感染／食物アレルギーなど

3) 症状

みぞおちや上腹部の急激な痛み／胃の重苦さ／悪心／吐き気／嘔吐／吐血など

2 慢性胃炎

1) どんな病気？

炎症を繰り返すことで胃の粘膜や分泌腺が萎縮した状態（慢性萎縮性胃炎）

→ 進行すると細胞が変性して腸粘膜のようになる（腸上皮化生）

→ がんの原因になることがある

2) 原因

暴飲暴食／ストレス／ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）

→ 加齢や喫煙も関係している

3) 症状

胸焼け／胃もたれ／上腹部の鈍痛／吐き気／嘔吐など

3 神経性胃炎

1) どんな病気？

内視鏡検査で異常がないのに胃機能が低下し、慢性的に胃の不快感や痛みが続く病気

2) 原因

ストレス

3) 症状

胸やけ／食欲低下／不眠など

(自律神経バランスの乱れ → 胃蠕動運動の失調 → 胃の不調)

4 胃潰瘍・十二指腸潰瘍

1) どんな病気？

胃や十二指腸の粘膜が胃酸によって傷つけられ欠損した状態

2) 原因

粘膜に対する攻撃因子（胃酸）と防御因子（粘液）のバランスの乱れ

ピロリ菌の関与（再発を繰り返す場合）

ストレスなどで増悪

3) 症状

みぞおちの痛み／胸やけ／出血（吐血／黒色便）など

5 胃癌

1) どんな病気？

早期がん：癌が粘膜層あるいは粘膜下層に局限

進行がん：癌が固有筋層まで到達

2) 原因

慢性的な胃粘膜の炎症が発生母地となり得る

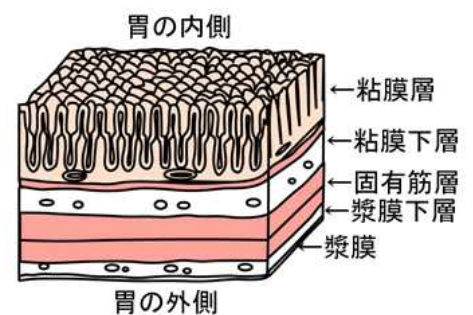
(ピロリ菌／塩分などの刺激性食物など)

発癌物質（焼き魚のおこげ／タバコ／添加物など)

3) 症状

早期がん：多くは無症状（偶然に検査で発見)

進行がん：吐き気／心窩部痛／食欲低下／体重減少／下血／貧血など



<http://www.geocities.jp/>

6 胃ポリープ

1) どんな病気？

粘膜が局所的に病変を起こし盛り上がったもの（ほとんどが良性)

2) 症状

症状はなく、良性であれば経過観察してよい

7 胃下垂

1) どんな病気？

胃が正常な位置から下がり、骨盤まで垂れ下がった状態

2) 原因

痩せている人（虚証）に多い

3) 症状

胃の不快感／少量の食事での満腹感／膨張感／胃もたれ／食欲低下など
→ 時に腰痛や肩こりの原因となることがある

8 逆流性食道炎

1) どんな病気？

胃酸や十二指腸液が食道に逆流し、粘膜にびらんや炎症を引き起こす疾患

2) 原因

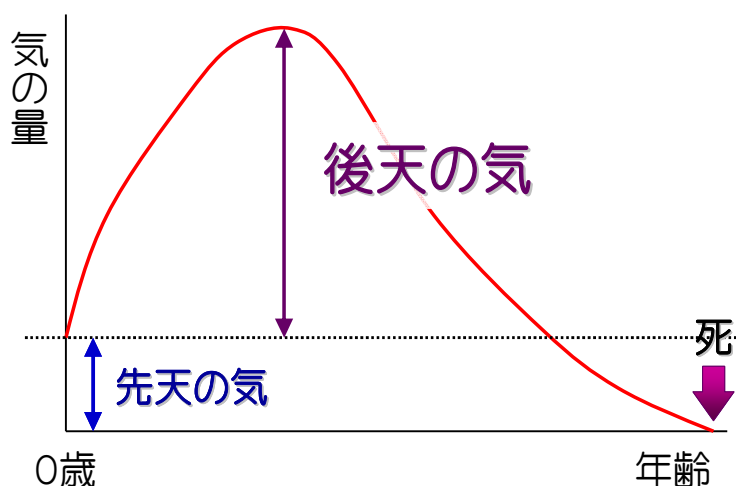
食道下部括約筋の弛緩（食道裂孔ヘルニア） → 喫煙／加齢／ストレスなど
腹圧上昇 → 過飲過食／飲酒／妊娠／肥満／便秘／運動など
食道蠕動異常

3) 症状

胸焼け／心窩部痛や上胸部痛／胸部違和感や不快感／喉の違和感／声枯れ／げっぷ／
食事中や後、横になったとき、前屈したときに喉や口に胃酸が逆流／腹部膨満感

Ⅲ. 胃腸虚弱は万病のもと

1 先天の気と後天の気



○ 「気」は生命活動を維持するエネルギーである

先天の気：両親から受け継いだ「気」

後天の気：生後に獲得する「気」

2 胃腸が弱いと元気が出ない

1) 五臓六腑とは？

五臓：

肝・心・脾・肺・腎

六腑：

胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦

2) 胃腸と元気

後天の気は2つのルートから獲得

○脾（胃腸）

“大地の気”の門戸

胃腸が弱い人

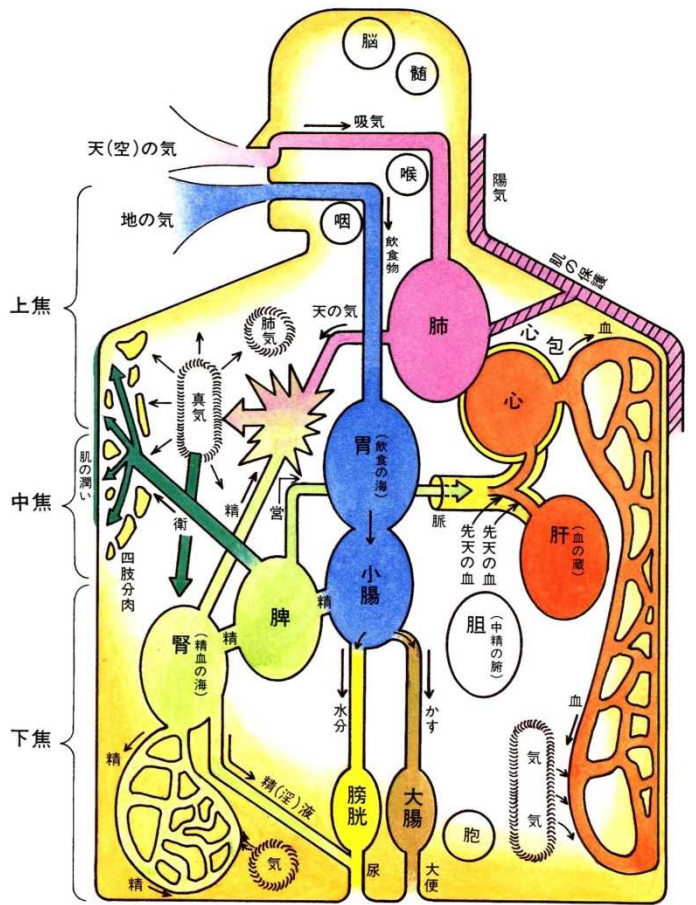
- 有効な気を作り出せず、五臓六腑に気が巡らない
- 元気が出ない！

○肺

“天空の気”の門戸

生まれつき肺の悪い人

- 抵抗力が少ない



『図説 東洋医学』（学研）より引用

3 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

例えば、胃腸（脾）が弱いと筋肉（肌肉）の量が少なくなったり、質が低下したりする

→ 慢性的な胃腸虚弱は腰痛や肩こりの原因となる

→ 胃腸虚弱で痩せた高齢者の腰痛に六君子湯[43]（りっくんとう）を用いることがある

IV. 胃腸虚弱とは

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
<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 食後に眠気やだるさを生じる
<input type="checkbox"/> 胃がもたれる	<input type="checkbox"/> 過食すると不快で嘔吐や下痢をしやすい
<input type="checkbox"/> 胸やけがする	<input type="checkbox"/> 少し食べると腹が張って食べられない
<input type="checkbox"/> 悪心や吐き気がある	<input type="checkbox"/> 食べるのが遅い
<input type="checkbox"/> 胃が痛い	<input type="checkbox"/> 空腹で脱力感を覚える
<input type="checkbox"/> 食が細い	<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"/> 胃炎がある	<input type="checkbox"/> 温かい飲食物を好む
<input type="checkbox"/> 胃十二指腸潰瘍がある	<input type="checkbox"/> 寒さや冷たい飲食で下痢や腹痛を起こす
<input type="checkbox"/> 下痢しやすい	<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"/> すぐに腹が痛む	<input type="checkbox"/> 下剤を飲むと腹痛や下痢を起こす
<input type="checkbox"/> 腹が張る	<input type="checkbox"/> 軟便から下痢傾向、あるいはコロコロ便
<input type="checkbox"/> 腹がゴロゴロする	<input type="checkbox"/> 胃下垂 (?)

漢方でいう胃腸虚弱とは、胃腸機能の低下のことである

V. 市販される主な漢方胃腸薬

- 大正漢方胃腸薬[®] → 安中散+芍薬甘草湯
- 太田漢方胃腸薬II[®] → 安中散+茯苓
- 武田漢方胃腸薬A[®] → 安中散
- ストレージタイプI[®] → 安中散
- ストレージタイプG[®] → 半夏瀉心湯
- ストレージタイプH[®] → 半夏厚朴湯
- サンワの平胃散[®] → 平胃散
- ハイリクン[®] → 六君子湯

VI. 漢方薬を使ってみよう！

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(?)
→ 例えば、胃酸分泌抑制薬と漢方薬を併用することは問題がない

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・つかえ感／げっぷ／胸やけ／腹鳴

③人参湯[32] (にんじんとう)

慢性下痢／冷え／尿の色が薄い／やせ／唾液がこみ上げる (喜唾)

④補中益気湯[41] (ほちゅうえっきとう)

疲れやすい／倦怠感／寝汗

⑤半夏厚朴湯[16] (はんげこうぼくとう)

ストレス性胃炎／息苦しさ／咽のつかえ感／不安感

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／重く鈍い痛み／ (市販の漢方胃腸薬)

③大柴胡湯[8] (だいさいことう)

便秘／肩こり／右季肋部の重さ

3) げっぷ・胸やけ

①半夏瀉心湯[14] (はんげしゃしんとう)

みぞおちの張り／腹鳴／軟便傾向

エキス剤を白湯に溶いて小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えると効果的！

②安中散[5] (あんちゅうさん)

胃鈍痛／痩せ体型

③茯苓飲[69] (ぶくりょういん)

みぞおちの振水音 (チャポチャポと水の音がする)