

## 第44回漢方教室（漢方）

# 食事が楽しみになる漢方ー美味しく食べて元気になるー

## I. 「美味しい」とは何か

(例) コーヒーは苦い（味）と感じ取るだけでなく、香り（匂い）も同様に感じ取る

(例) お肉は柔らかさ、舌触り（食感）、色あい（見た目）なども味を評価する

(例) ウィンナーソーセージは噛んだ時のパリっという音が食感と共に味を引き立てる

- ・美味しさは五感（味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚）で味わっている！
- ・さらに経験（食文化）や情報（先入観）などの環境要因、心や体の状態などが加わる

## II. 味を感じるメカニズム

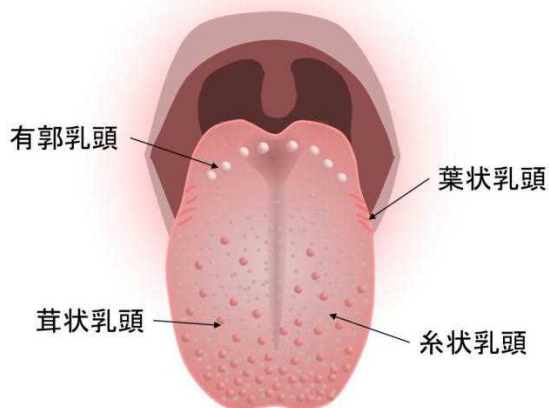
### 1 5つの基本味

- 甘味 (Sweetness) : 砂糖、チョコレート、ケーキ、饅頭、アイスクリーム など
- 塩味 (Saltiness) : 塩、醤油、お味噌汁、たらこ、ポテトチップス など
- 酸味 (Sourness) : 酢、梅干し、レモン、グレープフルーツ、みかん など
- 苦味 (Bitterness) : コーヒー、ビール、苦瓜、ピーマン、パセリ など
- 旨味 (Umami) : こんぶだし、かつおぶし など

- ・5つの基本味は「味蕾(みらい)」と呼ばれる味細胞の集合体によって感知される
- ・辛味は味細胞を介さず、味蕾近傍の神経に作用する痛覚に近い感覚である  
→ 辛みは基本味ではない！

### 2 基本味を区別する仕組み

#### 1) 舌の構造



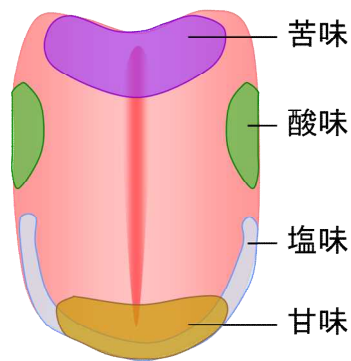
有郭乳頭：舌の奥に10個くらいある逆V字型に並んでいる大きないぼ

葉状乳頭：舌の両側の付け根付近に赤く盛り上がって見える部分

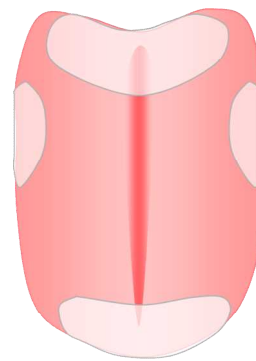
糸状乳頭：舌表面を覆っている白いぶつぶつした小さな突起物

茸状乳頭：糸状乳頭の中にある赤いぼつぼつしたやや大きめの突起物

## 2) 味を感知する部位

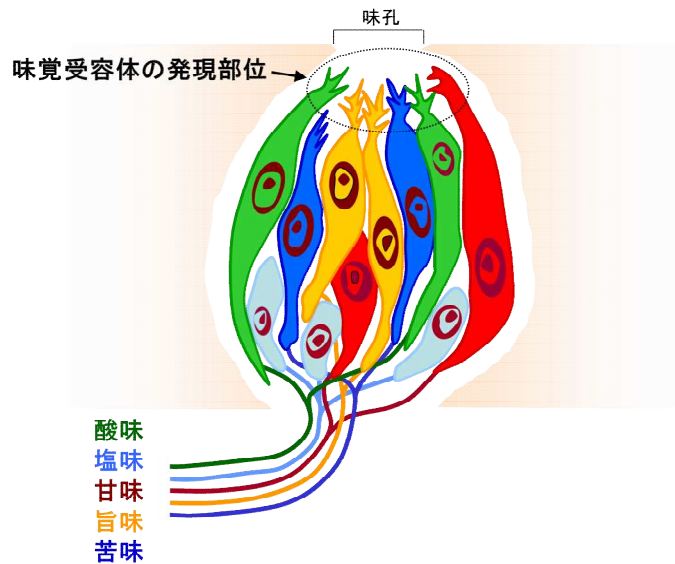


〈従来の学説〉  
舌の部位で分担（味覚地図）



〈現在の学説〉  
一つの味蕾で5味を感知

## 3) 味蕾の構造



・味蕾は舌に 5,000～9,000 個、舌以外の部分には 2,000～2,500 個ある

## Ⅲ. 食欲が出るメカニズム

### 1 食欲を増進する漢方薬

#### 1) 機能性ディスぺプシア (FD; functional dyspepsia)

胃もたれ、食欲低下を主訴とする機能性疾患

痛みを伴わないものを食後不快症候群 (PDS; postprandial distress syndrome) という

#### 2) FD (PDS) に用いる二大処方と使い分け

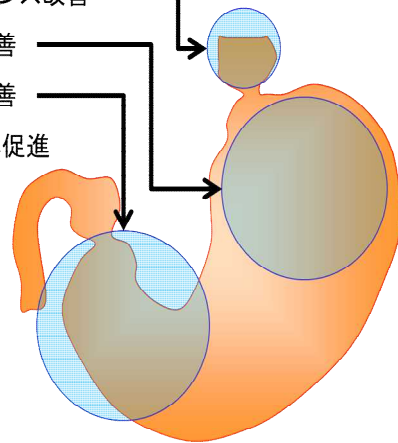
- ・ 六君子湯 (りっくんしとう) : 食欲低下
- ・ 半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう) : みぞおちのつかえ感

## 2 六君子湯が効くメカニズム

### 1) 多彩なメカニズムをもつ六君子湯

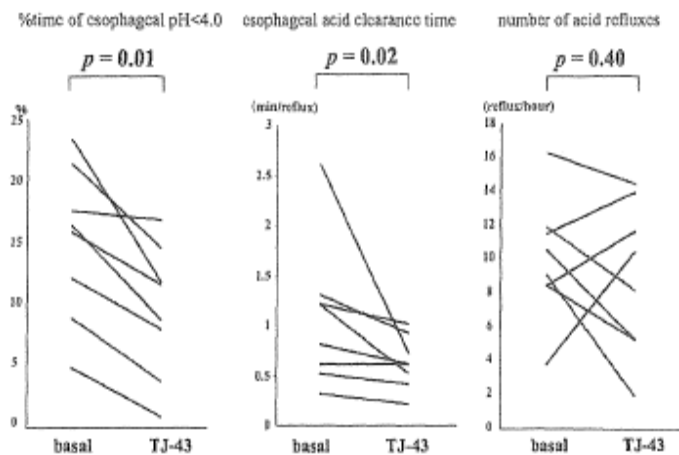
- ①食道クリアランス改善
- ②胃貯留能改善
- ③胃排泄能改善
- ④グレリン分泌促進

- 1. 食道クリアランス改善
- 2. 胃貯留能改善
- 3. 胃排泄能改善
- 4. グレリン分泌促進



### 2) 六君子湯の多彩なメカニズムとは

#### ①食道クリアランス改善（胸やけや逆流感の改善）

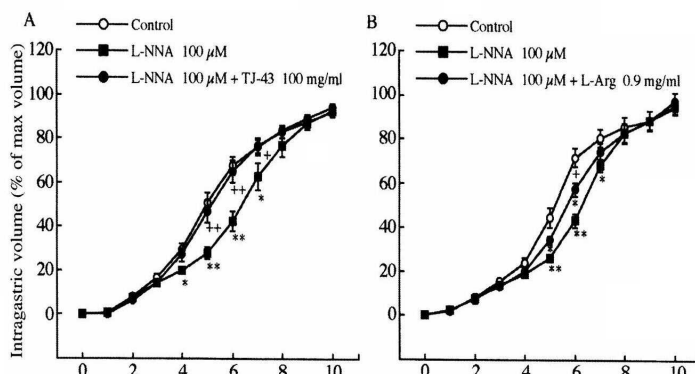


Kawahara H, etc.; *Pediatr Surg Int* (2007) 23: 1001-1005

胃酸の食道への逆流に対する六君子湯（TJ-43）の効果

★六君子湯の投与により食道内の酸性度が改善し（左）、食道蠕動による胃酸の排出時間が短縮した（中）。食道への逆流回数は減少しなかった（右）。

#### ②胃貯留能改善（早期膨満感の改善）

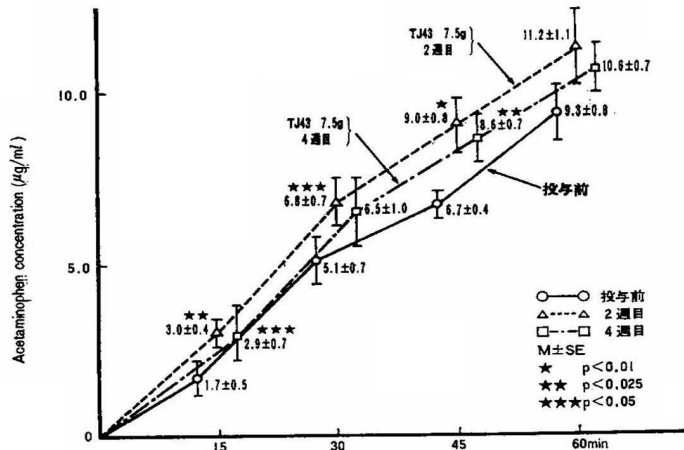


荒川哲男, 他: *Prog. Med.* 19: 829-833, 1999

胃適応性弛緩反応に対する六君子湯（TJ-43）と L-arginine の効果

★飲食によって胃内圧が上昇すると、ある時点で胃はより大きく拡張する（適応性弛緩）。これが欠如すると少し食べただけでも満腹になる。L-NNA で廃絶させた適応性弛緩を六君子湯が改善する。

③胃排泄能改善（後期膨満感の改善）



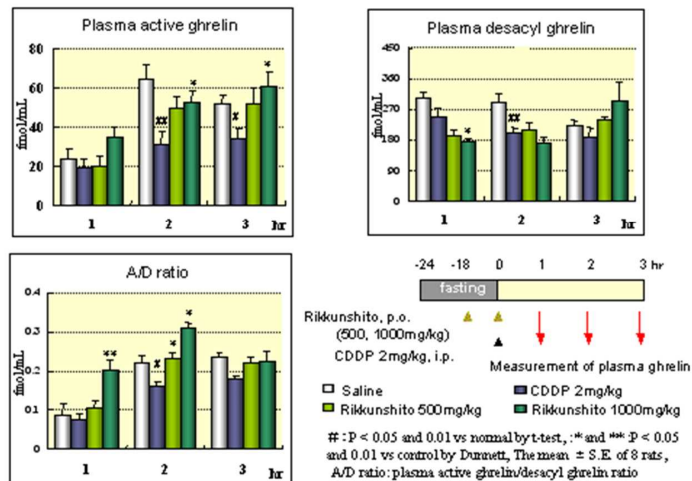
原澤 茂, 他; 消化器科 12: 215-222, 1990

六君子湯 (TJ-43) の慢性投与による試験食服用後の血清 acetaminophen 濃度

★食物は胃で攪拌されて十二指腸へ送り出される。この胃排泄能が悪いと食物が胃に長い時間滞ってもたれ感を生じる。六君子湯によりアセトアミノフェンの胃排泄時間が短縮される。

④グレリン分泌促進（食欲の改善）

Effects of rikkunshito on plasma active ghrelin, desacyl ghrelin and A/D ratio in CDDP-treated rats (fasting condition)



武田宏司, 他; DDW2006

グレリン（食欲増進ホルモン）分泌促進を介した六君子湯の食欲増進作用

★食欲が出るメカニズムの 1 つとして食欲増進ホルモンであるグレリン(ghrelin) が関与する。CDDP で食欲を低下させたラットにおいて、六君子湯はグレリンを活性化させる。

## IV. 胃腸虚弱は万病のもと

### 1 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"/> 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	<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 胃腸虚弱が引き起こすさまざまな症状

#### 1) 不都合な消化管症状をきたす

- ・胃もたれ、腹部膨満、食欲不振、下痢など

#### 2) さまざまな全身症状を生じる

- ・李東垣『脾胃論』：「人をして、百病は皆、脾胃（胃腸）の衰えるに由りて生ず」
- ・脾虚（胃腸虚弱）は諸病の根源である！

#### 3) 元気がなくなる

##### ①先天の気と後天の気

気：生命活動を維持するエネルギー

##### ○先天の気

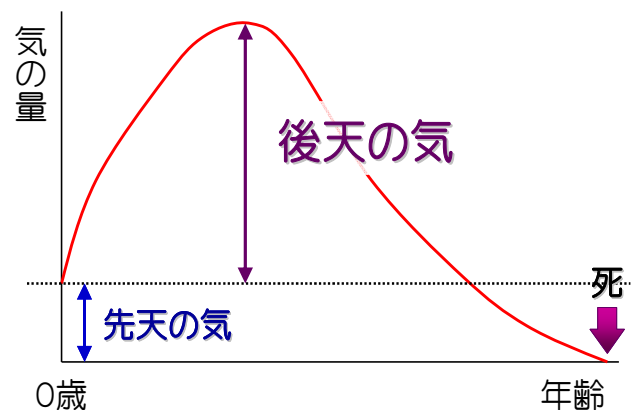
両親から受け継いだ「気」

##### ○後天の気：

自分で獲得した「気」

大地の気 → 脾（胃腸）が門戸

天空の気 → 肺が門戸

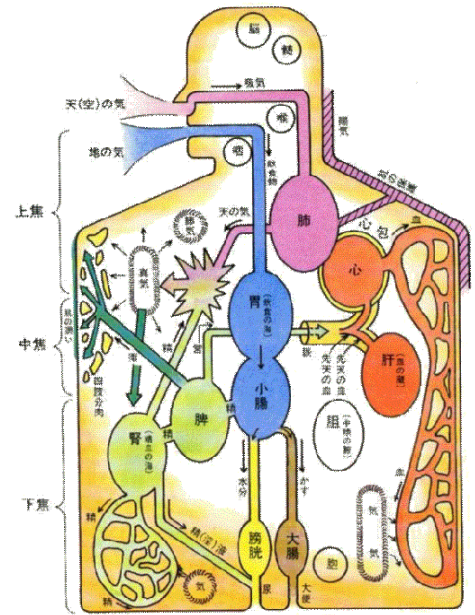


## ②脾虚と気虚

- 胃腸の機能が衰えると（脾虚）、後天の気を体内に十分にに取り込めず、元気や気力が衰えた状態（気虚）に陥ってしまう

## ③気虚と補中益気湯（ほちゅうえききとう）

- 補中益気湯は気虚に用いる代表処方
- 処方名は「中（中焦；脾）を補い、気を益す薬」という意味をもつ



図説「東洋医学」より引用

## 4) むくんだり下痢したりする

- 体内に水分が滞り、水毒症状（浮腫や下痢、尿量減少など）を招く恐れがある

## 5) 筋力が低下する

- 『黄帝内経』素問、陰陽応象大論篇：「脾は肉を生ず」
- 脾（胃腸）を補うことで虚弱な筋肉（支持組織としての筋肉）の質や量が改善する
- 腰痛や肩こりが軽減する場合がある

## 6) 出血傾向の原因にもなり得る

- 『難経』四十二難：「脾は血を裏(つ)むを主る」
- 脾（胃腸）には血を調整する作用がある
- 脾虚（胃腸虚弱）は出血傾向（慢性的な血便や過多月経など）の原因になりうる

## V. 市販される主な漢方胃腸薬

大正漢方胃腸薬<sup>®</sup> → 安中散＋芍薬甘草湯

太田漢方胃腸薬II<sup>®</sup> → 安中散＋茯苓

武田漢方胃腸薬A<sup>®</sup> → 安中散

ストレージタイプI<sup>®</sup> → 安中散

ストレージタイプG<sup>®</sup> → 半夏瀉心湯

ストレージタイプH<sup>®</sup> → 半夏厚朴湯

サンワの平胃散<sup>®</sup> → 平胃散

ハイリクン<sup>®</sup> → 六君子湯

## VI. 美味しく食べて元気になる漢方薬

### 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 → H<sub>2</sub>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

### 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／みぞおちの振水音

##### 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／薄い多量の尿／やせ／睡眠時のよだれ（喜唾）

##### ④補中益気湯[41] (ほちゅうえつきとう)

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／ため息

#### (2) 胃痛

##### ①柴胡桂枝湯[10] (さいこけいしとう)

第一選択薬／キューツと締め付けられるような痛み

##### 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／痩せ体型  
市販の漢方胃腸薬に本方の加味方が多い

##### ③四逆散[35] (しぎゃくさん)

抑うつ／手足の冷え／比較的がっしりした体格

#### (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・つかえ感／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