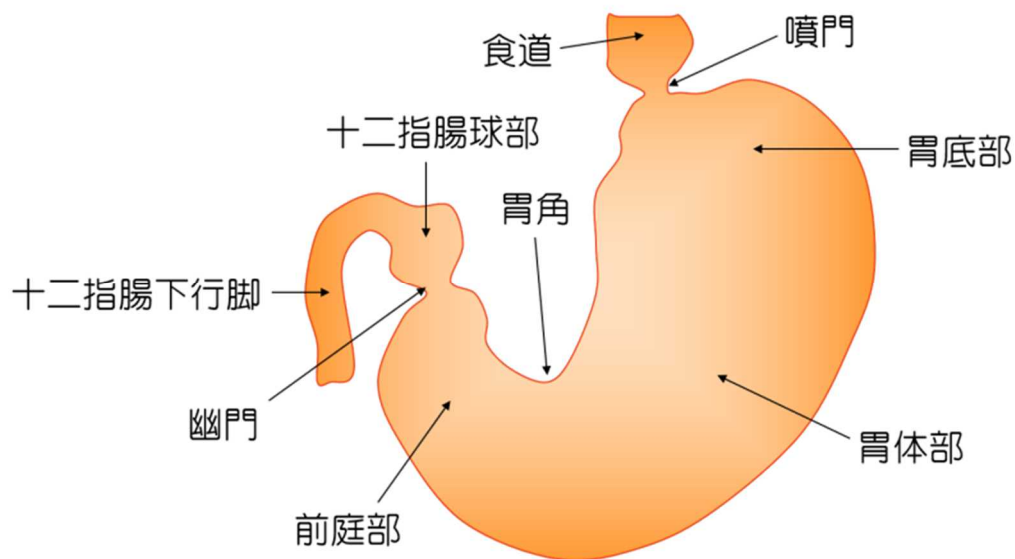


## I. 胃の解剖と機能

### 1 胃の構造と名称



### 2 胃の主な働き

#### 1) 胃の生理的な機能

##### ①食物の貯留と排出

- ・胃の中に食物が入ってくると、噴門から幽門に向かって蠕動運動が起こる。
- ・蠕動運動によって食物がすりつぶされる。
- ・通常では食物は2時間程度で十二指腸に排出される。

##### ②消化酵素の分泌

- ・タンパク分解酵素であるペプシンが分泌される。

##### ③胃酸の分泌

- ・胃底腺から分泌される胃酸は強酸性で、殺菌作用がある。

##### ④嘔吐

- ・身体にとって悪い物質を嘔吐して出す。

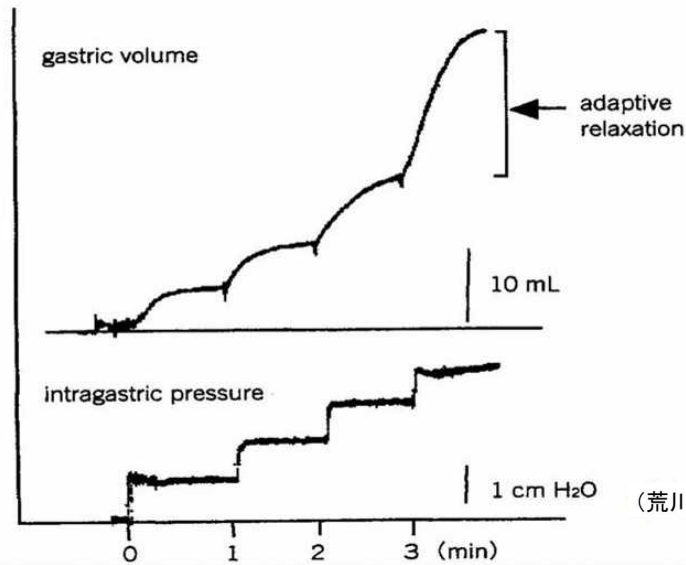
#### 2) なぜ、満腹になってもさらに食べられるの？

##### ①胃の容量

空腹時 100mL → 食後 1.5~2L

胃には“適応性弛緩”という作用がある。

## ②適応性弛緩とは



適応性弛緩とは食事のときに胃が拡張して食べ物を貯留する能力のこと。胃内圧を上げていくと、一定の圧力になったところで、胃容量の拡張速度が大きくなる。

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

## 3) なぜ、ビールはたくさん飲めるの？

NHK番組「チョコちゃんに叱られる！」 (<https://xn--h9jua5ezakf0c3qner030b.com/2738.html>)

チョコちゃんの答え：

「ビールの中にある成分が胃の中の物を先に送り、胃を空っぽにしようとするから。」

- ・ビールの中にある特定成分とは、麦芽を発酵する時に生成されるホルダチンA、アペリジンなどの成分。
- ・この二つの物質が胃の活動を活発にして胃の中のを送り出す作用を持つ。
- ・ビールなどの醸造酒には、リンゴ酸やコハク酸などの成分が含まれていて、これらが胃酸の分泌を活発にさせたり、胃を広げたりする作用がある。
- ・ビールにはカリウムなどの利尿作用がある物質が含まれ、飲んだビールが尿として体外に出て行きやすい。

## 4) 胃腸の調子が悪い人の割合

「時々悪くなる (51%)」

「悪くなることが多い (15%)」

「常に悪い (4%)」

約7割の人が胃腸の調子が悪い！

## 5) どんな時に胃腸の調子が悪くなるの？

1位	食べ過ぎたとき	746人	63%
2位	お酒を飲み過ぎたとき	424人	36%
3位	辛いものを食べたとき	169人	14%
4位	お腹がすいたとき	132人	11%
5位	特定のものを食べたとき	114人	10%

(2018年11月 オズモール調べ 1191人、複数回答)

## 6) 飲食店の季節別売上傾向

業 態	売 上		
	最低月	最高月	最高月の割合
レストラン	1月・2月	12月	113 %
居酒屋	2月	12月	116 %
焼肉	2月	8月	111 %
ラーメン	2月	12月	106 %
焼鳥	2月	12月	112 %

飲食店の全業態の平均でも、12月の平均は平均月の111%の売上がある！

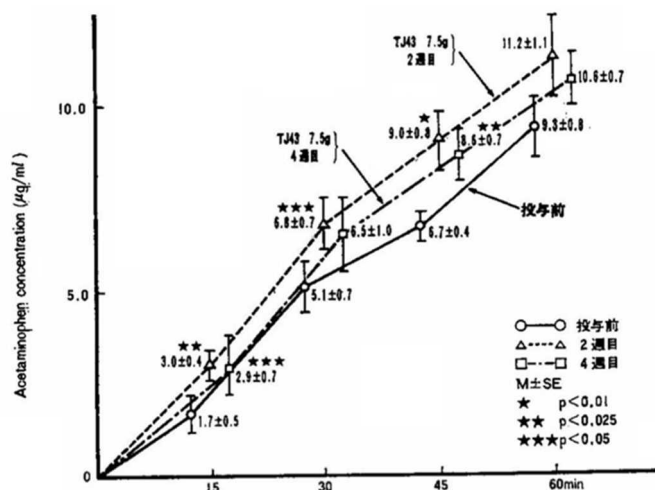
<https://tenpo.casio.jp/column/detail121.html> より引用

## II. 食べ過ぎ

### 1 食べ過ぎによって胃が発信する SOS サイン

#### 1) 胃がもたれる

- ・「胃もたれ」とは胃が重苦しく感じられる状態を指す。
- ・胃の運動機能の低下、胃液分泌量の減少などによって、食べ物がいつまでも胃の中に残っているために起こる。
- ・加齢による機能低下、ストレスによる交感神経緊張、食べ過ぎ・飲み過ぎなど、胃に過度の負担がかかって生じる。



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。

(原澤茂, 他: 消化器科 12: 215-222, 1990)

#### 2) 胃が痛い

- ・胃粘膜が炎症を起こしたり、胃の筋肉組織が急激に引っ張られたりすると、知覚神経が刺激され、痛みを感じる。
- ・胃酸は pH1~2 の強烈な酸で、胃粘膜の炎症による胃の痛みの原因は、ほとんどが胃酸過多によると考えられる。
- ・ストレス、食べ過ぎ、飲み過ぎにより、胃酸が増えたり、粘液分泌が減ったりすると、胃粘膜が炎症を起こしてキリキリと痛む。

- ・「胃けいれん」では、胃の筋肉が発作性に強く緊張して、差し込むようにキューッと痛む。
- ・「胃けいれん」には、自律神経のアンバランスが深く関与する。
- ・胃痛は胃がんなどの重篤な病気が原因で起こることもある。

### 3) 胸やけする・ゲップが出る

- ・「胸やけ」とは、主に食道の粘膜が、胃から逆流した胃酸により刺激されることで起こる。
- ・食道粘膜は胃粘膜と異なり、胃酸刺激に対して強くないため、胃酸が逆流することにより食道粘膜が刺激を受け、胸やけを感じる。また、空気が逆流すれば、ゲップとなる。
- ・アルコールやタバコなどの刺激物、ストレスなどにより、胃酸が過剰に分泌されているときに起こりやすい。
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎで胃内容物が多く、そのまま横になると、胃内圧が高くなって、逆流を生じやすい。
- ・くり返し胃酸の刺激を受けた食道は「逆流性食道炎」を生じる。特に脂っこい食事を好む人、ストレスの多い人、高齢者などで起きやすい。

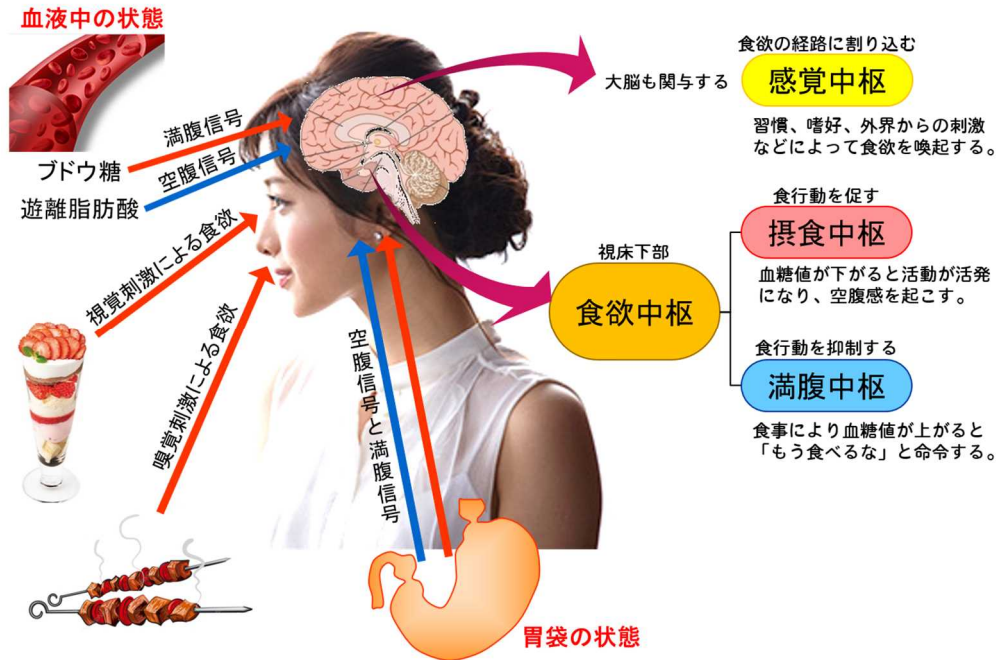
### 4) 吐き気がする・むかつく

- ・一般には「嘔吐」と言うが、漢方では、音だけがして物が出ないものを「嘔」、音がしないで物が出るものを「吐」と言って区別する。
- ・「嘔」も「吐」も、脳の延髄にある嘔吐中枢が刺激されて起こる。
- ・嘔吐中枢が刺激されると、その刺激が腹部、胸部、食道、のどなどの筋肉に伝わり、胃では出口である幽門が閉じ、反対に入り口である噴門が緩む。
- ・食べ過ぎや飲み過ぎにより胃の働きが異常になると、胃の内容物が胃内に長く停滞し、それが刺激となって起こる。
- ・胃などの炎症や潰瘍の刺激、腐った物、刺激物、大量のアルコールなど、体に有害な物が胃に入っても起こる。

### 5) 食欲がなくなる

- ・食欲のメカニズムについては、間脳の視床下部にある2つの食欲に関する中枢（満腹中枢と摂食中枢）が、互いにバランスをとりながら食欲を調節している。
- ・食欲不振の原因は様々で、がんや腎臓病などの肉体的な病気、うつ病や認知症などの精神的な病気、加齢、ストレス、暴飲暴食などの不規則な生活習慣、薬によるものなどの他、大量の飲酒により肝臓に負担がかかり、倦怠感とともに食欲が低下することもある。
- ・食欲不振や胃もたれ、胃痛などを自覚しても、胃カメラなどでは異常を認めない状態が長く続く場合を「機能性ディスぺプシア（FD; functional dyspepsia）」という。これは慢性的に胃腸機能が低下した状態で、漢方では「脾虚」という。

## ◎食欲が起こるメカニズム



## 2 胃が SOS を発信する原因は？

- ①消化不良 → 食べ過ぎ、飲み過ぎ
- ②胃酸過多 → 生活習慣の乱れ、長時間の空腹状態、早食いなど
- ③刺激物の取り過ぎ → 空腹時の刺激物、コーヒー、アルコールなど
- ④ストレス → 人間関係、環境変化など
- ⑤タバコ → 胃粘膜の血流量を減らして粘液の分泌を抑制 (防御力低下)

## 3 食べ過ぎて気持ちが悪いときの対処法

- ①ぬるま湯を飲む  
出過ぎた胃酸を薄める。
- ②軽い散歩をする  
いつもよりゆっくりめのペースで歩いて胃腸を刺激する。
- ③安静にする  
リラックスにより副交感神経が働き、消化しやすい状態になる。  
本を読んだり、音楽を聴いたりするのもよい。
- ④ツボを押す  
高士先生が教えてくれる消化を助けるツボを押す。
- ⑤ミントティーを飲む  
消化機能 (胆汁分泌促進) を助ける。  
香りを嗅ぐだけでもリフレッシュ効果がある。
- ⑥炭酸水を飲む  
食事の時にペリエ (炭酸入りミネラルウォーター) を飲む。  
炭酸の刺激は血管を広げて血流を良くし、消化を促す。

⑦右側を下にして寝る

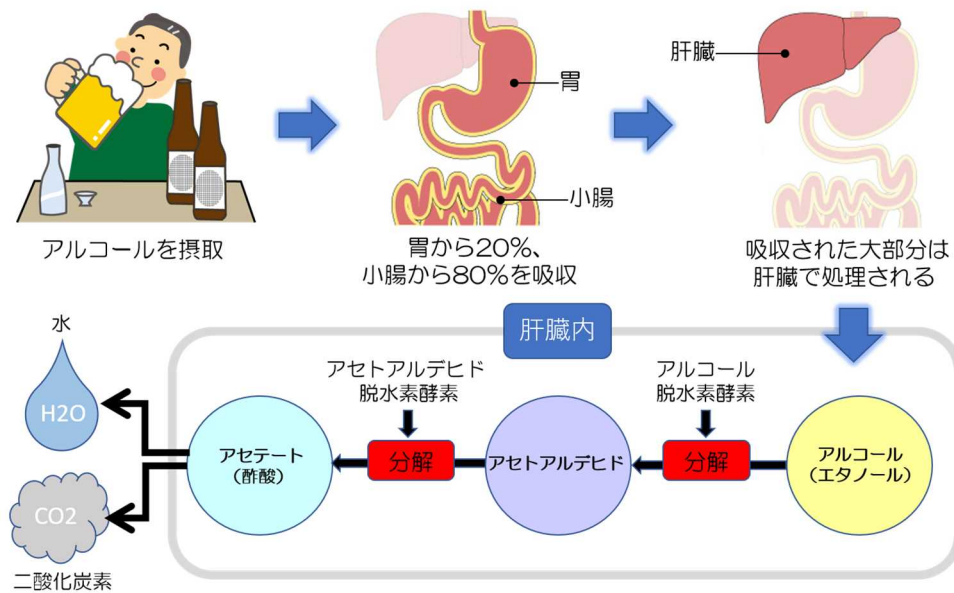
胃の出口（幽門）は体の右側にあり、食べたものは体の左上から右下に流れる。

⑧胃腸薬を飲む

- ・消化酵素剤（タフマック、セブンイーピーなど）
- ・市販胃腸薬（太田胃散、大正漢方胃腸薬、三共胃腸薬など）
- ・漢方薬（黄連湯、半夏瀉心湯、平胃散など）
- ・鍼灸治療

### Ⅲ. 飲み過ぎ

#### 1 アルコールの代謝メカニズム



#### 2 飲み過ぎによる不快な症状（二日酔い）

◎アセトアルデヒドが引き起こす不快な症状

- ・気持ちが悪い（吐き気）
- ・動悸
- ・胃もたれ
- ・頭痛

◎アルコール摂取過多による胃粘膜障害

◎アルコールによる脱水

- ・ビールを1リットル飲むと水分を1.1リットル失う（水分を10%喪失）。
- ・アセトアルデヒドが酢酸に分解される際に水を必要とする。

○塩分（おつまみ）摂取過多による浮腫（アルコールではないが。。。）

### 3 二日酔いした時の対処法

- ①最初に水分補給する  
スポーツドリンクや味噌汁もお勧め！
- ②アミノ酸やビタミン B1 を中心に補給する  
サプリメントの活用もよい。
- ③頭痛にはカフェインがよいかも  
水分補給で治らない場合はカフェインも試す価値あり。
- ④薬を飲む  
漢方薬が即効することがある。  
胃酸を抑える薬、整腸剤、乳酸菌製剤、吐き気止めなどもよい。
- ⑤ツボを押す  
高士先生が教えてくれる二日酔いのツボを押す。
- ⑥医療機関で相談する

## IV. 漢方薬

### 1 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

### 2 「食べ過ぎ」による急性胃炎のための漢方薬

#### 1) 「急性胃炎」のための漢方薬

##### ①黄連湯 (おうれんとう) [120]

- ・半夏瀉心湯[14]から黄芩を除いて桂枝を加えた処方
- ・処方のポイント  
心窩部痛／心窩部の痞え感・抵抗（心下痞・心下痞鞭）／悪心・嘔吐／  
食欲不振／舌の厚い白苔／口臭
- ・胃痛がない人には、黄連解毒湯[15]でもよく効く。

##### ②半夏瀉心湯 (はんげしゃんとう) [14]

- ・処方のポイント  
みぞおちのつかえ感／心窩部の痞え感・抵抗／吐き気・ゲップ／腹鳴・軟便  
※ 吐き気が強い時や逆流症状がある時には、小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を  
加えて生姜瀉心湯 (しょうきょうしゃんとう) [エキス剤にはない]とする。

### ③平胃散 (へいいさん) [79]

- ・処方のポイント

胃もたれ (胃部の停滞感) / みぞおち張り / 食欲不振 / 食後の腹鳴 / 下痢 (軽度)

### ④柴胡桂枝湯 (さいけいとう) [10]

- ・処方のポイント

上腹部痛 (spastic pain)

※ 痛みの性質は鎮痙剤が効くような攣急性 (spastic) なものである。

※ 比較的急性期のものによく効く。

※ 胸脇苦満 (季肋部の抵抗と圧痛) は必ずしもなくてよい。

※ 締め付けられるような胃痛には、芍薬甘草湯[68]の頓服する。

## 2) 生姜の効用

### ①身体を温める作用

葛根湯[1]・桂枝湯[45]・香蘇散[70]などの風邪薬

### ②吐き気を抑える作用

半夏瀉心湯[14]・小半夏加茯苓湯[21]など

- ・方法

適量のお湯に溶いたエキス剤の中に小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加える！

## 3 「飲み過ぎ」による酔っ払い・二日酔いのための漢方薬

### 1) お酒を飲む前の漢方薬 → 当日の服用 (飲む前、酔いが醒めない時)

#### ①黄連解毒湯 (おうれんげどくとう) [15]

- ・処方のポイント

のぼせ・赤ら顔 (熱感はあるが、冷えはない) / イライラ /

目の充血 (「気」(エネルギーや精神) と「血」の上衝) / みぞおちの痞え / 頑丈な体格

・実熱を冷ます処方で、「気」も「血」も頭部へ上がった状態に用いる。

・顔が真っ赤で熱くなり、目も充血している人が典型である。

#### ②五苓散 (ごれいさん) [17]

・喉が渇く (水を飲みたい) / 尿量が少ない (飲酒前に飲んで利尿を付ける) /  
二日酔い (頭痛、吐き気、気持ち悪さなど) / むくみ (塩分摂取過多)

・その他の目標

雨の前日の頭痛 / 末梢性めまい / 噴水状嘔吐 (急性ウイルス性胃腸炎)

### 2) 「二日酔い」の漢方薬 → 翌日の服用 (酔いが醒めてから)

#### ①柴苓湯 (さいれいとう) [114]

・小柴胡湯[9]と五苓散[17]を合わせた処方

- ・処方のポイント

口渇・尿不利 (喉が渇いて水を飲んだ割に尿量が少ない) / 吐き気、食欲不振 /  
頭痛 (頭がむくんでいる?) / 顔や手足のむくみ / 下痢

※ 吐き気など気持ち悪さが強くなければ、むしろ五苓散[17]の方がよい。



②大柴胡湯 (だいさいことう) [8]

- ・処方のポイント

頑丈な体格（実証）／上腹部の痞え感と張り／吐き気／便秘傾向

※ 柴胡という生薬には肝臓を守る作用がある。

③胃苓湯 (いれいとう) [115]

- ・五苓散[17]と平胃散[79]を合わせた処方

- ・処方のポイント

喉が渇く／尿量が少ない（飲んだ割に尿量が少ない）／水瀉性の下痢／吐き気／軽度の腹満と腹痛

④人参湯 (にんじんとう) [32]

- ・処方のポイント

吐き下し（嘔吐・下痢）／生唾／顔色が悪い／胃もたれ・食欲低下／薄い尿が多い

※ 吐き下し（霍乱病）があり、顔色不良で、生唾が出るような状態

#### 4 お酒を飲む時のお勧め3大処方

◎五苓散 (ごれいさん) [17]

- ◆酒を飲んだ当日

ビールを飲む前と飲んだ後

- ◆二日酔い

頭痛やむくみがある時

◎黄連解毒湯 (おうれんげどくとう) [15]

- ◆酒を飲んだ当日

酔いが醒めずに顔が真っ赤な時

◎半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう) [14]

- ◆二日酔い

胃が痞えてムカムカする時