

漢

方

慶應義塾大学  
漢方医学センター長  
渡辺賢治

Q & A

胃腸の悩みにお答えします



NHK「きょうの健康Q&A～漢方でスッキリ! 胃腸の悩み」より

漢方の特性を知って上手に生かそう…………… 2

「コラム」わかってきた六君子湯の効果…………… 4

ここが気になる 漢方薬Q&A①…………… 6

漢方薬は長くのまないと効果が現れない？

漢方薬なら副作用がない？

漢方薬と西洋薬は併用できる？

## Q&A こんな胃腸の悩みに有効な漢方薬は？

萎縮性胃炎で少ししか食べられません…………… 8

逆流性食道炎で胸やけ、吐き気に悩まされています…………… 10

胃潰瘍の治療をしても痛みがあります…………… 12

ストレスによる神経性胃炎といわれました…………… 14

胃がんの手術後、食欲不振に悩んでいます…………… 16

パニック障害の薬をのみ始めてから食欲がなく、便秘気味…………… 17

コロコロした硬い便で排便が困難です…………… 18

過敏性腸症候群を漢方で治療したい…………… 20

ひどいげっぷで寝つけません…………… 22

ここが気になる 漢方薬Q&A②…………… 24

妊娠を希望しているが、漢方薬をのんで大丈夫？

漢方薬はいつまで服用すればよい？

漢方薬を処方してくれる医師を見つけるには？

※この冊子は、NHK教育テレビ「きょうの健康Q&A～漢方でスッキリ! 胃腸の悩み」(2009年1月23日放送)をもとに、新たな情報を加えて編集したものです。

# 漢方の特性を知って上手に生かそう

漢方では、健康を維持するうえで胃腸の働きをたいへん重視します。胃腸の調子を整える漢方薬がたくさんあり、特に、検査で異常の見つからないような不調の改善に力を発揮しています。



## 漢方には西洋医学と異なる 独特の病気のとらえ方がある

漢方は、体や病気のとらえ方に西洋医学との大きな違いがあります。西洋医学では、体のどこかの臓器や器官に異常が起こると病気になると考え、原因になっている異常に対して治療を行うのが基本です。一方、漢方では、全身のさまざまな臓器や器官が

バランスよく働くことで健康が保たれていて、そのバランスが崩れたときに不調や病気が起こると考えます。治療では、そのバランスを整える漢方薬を使います。

胃腸の問題のなかでも、西洋医学は内視鏡治療や外科手術が必要ながん、抗がん剤が有効な感染症などを得意としています。それに対し、検査では特に異常が見つからず、病気と診断されないような不定愁訴は漢方

## 実証と虚証

実証	虚証
筋肉質	<b>体型</b> やせ、水太り
ある	<b>体力</b> ない
丈夫	<b>胃腸</b> 弱い
発達良好	<b>筋肉</b> 発達不良
良好	<b>栄養状態</b> 不良
積極的	<b>活動性</b> 消極的

が得意とするところです。検査では特に異常がないのに胃もたれ、食欲不振、胃痛、胸やけなどの不調が起こる「機能性胃腸症」に用いられる「六君子湯」をはじめとして、最近では、漢方薬の有効性が科学的にも証明され始めています（4ページ参照）。

胃腸の悩みの解消には、西洋医学と漢方医学それぞれのよさを生かし、時には両方をうまく併用していくことが勧められます。

## 漢方薬は体質によって 使い分けられる

漢方では、その人の体質や全体的な状態を「証」といい、「証」に応じて漢方薬を使い分けられます。その基本となるのが、体質を「実証」と「虚証」に分けて考える「虚実」の概念です（上の図参照）。「実証」は体力があり、胃腸も丈夫なタイプですが、無理がきくだけに、突然病気にかかったり、過食から生活習慣病になりやすい傾向があります。一方、「虚証」は体力がなく、胃腸が弱いタイプで、慢性的な体の不調に悩む人が多いのが特徴です。

漢方では、医師の五感を駆使した独特の診察法（四診）によって、患者さん一人一人のバランスの崩れ方を見極めて、それを正していくような薬を使います。

# わかってきた六君子湯の効果

「六君子湯」は、古くから胃もたれや食欲不振などに効く漢方薬として知られてきました。近年、その効果が科学的にも明らかにされています。

胃には、口から入ってきた食べ物をため（貯留）、ぜんどう運動で食べ物と胃液を混ぜ合わせ（かくはん・混和）、ドロドロになった食べ物を十二指腸に送り出す（排出）という機能があります。胃に食べ物が入ってくると、胃壁の筋肉がゆるみ、胃の上部がしなやかにふくらみます。これを「胃のリラクゼーション」といい、うまくいかないと、食べ物をためる貯留機能に支障が出て、胃もたれなどが起こりやすくなります。

まだ詳しい仕組みは解明しきれてはいませ

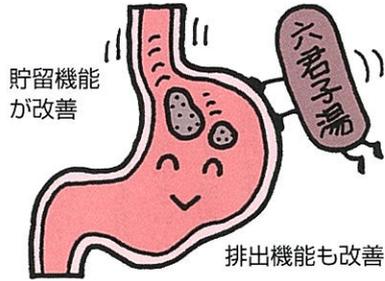
## 胃の運動機能

- 1 貯留**  
食べ物が入ってくると、胃の上部がしなやかにふくらんで、食べ物をためる。
- 2 かくはん・混和**  
ぜんどう運動によって、食べ物と胃液を混ぜ合わせる。
- 3 排出**  
ドロドロになった食べ物を十二指腸に送り出す。

んが、「六君子湯」は一酸化窒素に働きかけて、胃壁の平滑筋を弛緩させ、胃のリラクゼーションを促すことがわかっています。実際、「六君子湯」を投与したネズミは、投与していないネズミに比べて胃の容量が増えています。この実験からも、「六君子湯」

## 六君子湯の多様な働き

### ●胃のリラクゼーションを促す



が胃を弛緩させ、ふくらみやすくさせていることがわかります。また、「六君子湯」によって胃のリラクゼーションが改善されると、排出機能も高まります。

のほか、胃の血行を促して、胃の粘膜を保護するような効果もあります。一つの薬でこうした複合的な効果が得られるのも、漢方薬の特徴といえるでしょう。近年、漢方薬の作用や効果などの科学的な検証が進められ、その成果が発表されるに伴い、海外でも注目されるようになっていきます。

### ●食欲刺激ホルモンを活性化させる



### ●胃の血行をよくする



# Q & A



## こんな胃腸の悩みに有効な漢方薬は？

NHK 教育テレビ「きょうの健康Q&A～漢方でスッキリ！ 胃腸の悩み」に寄せられた質問をもとに、胃腸の悩みの解消をはかる漢方治療についてお答えします。同じような悩みをもつ人によく用いられる代表的な漢方薬を併せて紹介しますので、参考にしてください。ただし、西洋医学による診断では同じ病気であったり、似た症状があっても、漢方では同じ薬を使うとは限りません。漢方薬の服用にあたっては、医師に相談して、適切に用いるようにしてください。

## ここが気になる 漢方薬Q&A①

漢方薬は長くのまないとお薬が現れない？

**A** 漢方薬のなかでも有効成分の分子が小さいものは、腸管で速やかに吸収され、効果も早く現れます。の

んで10分くらいで効き始める薬もあり、漢方薬だから効果が出るのに時間がかかるとは限りません。

かぜをひいたときに用いられる漢方薬や、胸やけや吐き気があるときに用いられる漢方薬などには、速効性の高いものがいろいろあります。こうした薬は短期間の服用が一般的です。



一方、根気よくのんだほうがよい場合もありますので、医師の指示に従ってください。

漢方薬なら副作用がない？

**A** 西洋薬に比べればずっと頻度は低いものの、漢方薬でも副作用が起こることがあります。なかには、薬

の効果が出てくる前の「好転反応」として不快な症状が現れることもあります。副作用

用か好転反応かを自分で判断するのは難しいでしょう。漢方薬をのんで気になる症状が出たときは、医師に相談してください。

漢方薬と西洋薬は併用できる？

**A** 胃腸の病気の治療においても、漢方薬と西洋

薬の併用は、一般には問題ありません。ただし、のみ合わせによっては、まれに間質性肺炎などの重篤な副作用が起こることが知られています。漢方薬と西洋薬を併用する場合には、必ず医師に相談してください。

# Q 萎縮性胃炎で少ししか食べられません



「萎縮性胃炎」といわれ、年に一度内視鏡検査を受けています。もともと胃は弱いほうでしたが、ピロリ菌はいません。処方された胃腸薬をのんでいても、食事はおかゆと軟らかいものを少ししか食べられません。漢方ではどんな治療があるでしょうか。

**A** 萎縮性胃炎とは胃の粘膜の状態を表す言葉です（次ページ下段参照）。ただ、ご相談の方は、それ以上に胃の働きがよくないのではないかと思われます。漢方薬をしばらく続けてのむと、胃腸の働きを取り戻すのに役立つのではないのでしょうか。こういう場合には、「四君子湯」や「人参湯」などが向きそうに思われます。胃腸が弱く、食が細いような人によく使われる漢方薬です。そのほか、胃の運動機能の不調を改善する「六君子湯」などもよいかもしれません。

ただし、自己判断で使うのではなく、あくまで医師の判断のもとで用いることをお勧めします。

## 胃弱・食欲不振に使う主な漢方薬

漢方薬の例

こんな人に向く

人参湯

胃腸が弱く、食が細い。冷えが強く、疲れやすい。

四君子湯

胃腸が弱く、体力がない人の胃腸機能低下。

六君子湯

胃の機能低下、食欲不振、胃もたれ、上腹部の膨満感。

補中益気湯

体力がなく、食欲不振。食べ物の味がしない。疲れやすい。病後。

清暑益気湯

体力がなく、食欲不振。暑気あたりに伴う全身倦怠感など。

大柴胡湯

比較的体力があり、便秘、腹部膨満感、肩こりなどがある。

### 【知識】

#### 萎縮性胃炎

従来、「慢性胃炎」と呼ばれてきたものの一種で、胃炎を繰り返すうちに、胃粘膜が萎縮して薄くなった状態です。胃腺も萎縮して、胃酸の分泌も少なくなります。

萎縮性胃炎はピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）に感染していると起こりやすいことが知られていますが、加齢に伴う変化と考えられるものもあります。

萎縮性胃炎に「腸上皮化生」と呼ばれる粘膜の変性加わると胃がんの発生率が高くなることがわかってきているため、内視鏡検査でのチェックが重要とされています。

# 逆流性食道炎で胸やけ、吐き気に悩まされています



胸やけと背中や胸の痛み、立ちくらみがあり、体重が3〜4kgも減りました。胃の内視鏡検査ではがんはなく、「逆流性食道炎」と診断されました。プロトンポンプ阻害薬と胃粘膜保護薬、吐き気止めの薬を服用していますが、症状が改善されません。

**A** 逆流性食道炎とは、胃液や腸液などが食道に逆流して、その消化作用により

食道の粘膜に炎症が起こる病気です（次ページ下段参照）。ひどくなると、治療がなかなか難しいことがあります、ご相談の方も、西洋薬で症状がうまく改善できていないようです。漢方薬を試すとすると、胸やけや吐き気を抑える「茯苓飲」、胃の運動機能を高める「六君子湯」などが考えられます。胸やけや吐き気があるときは、お湯で溶いて、冷ましてからのむこともあります。

逆流を防ぐためには、薬の服用だけでなく、「上半身を少し高くして寝る」「暴飲暴食を避ける」「油ものや甘いものを避ける」などの日常生活の注意も大切です。

## 胸やけ・吐き気に使う主な漢方薬

漢方薬の例

こんな人に向く

りっくん しとう  
**六君子湯**

胃の運動機能が低下して、胸やけ、胃もたれ、胃液の逆流、上腹部の膨満感。

ぶくりょういん  
**茯苓飲**

胃腸の機能が低下して、胃もたれ、胸やけ、吐き気。

ぶくりょういん こうはん げ こうぼくとう  
**茯苓飲合半夏厚朴湯**

胸やけ、胃に水がたまってチャブチャブする感じ、げっぷ。

あんちゅうさん  
**安中散**

やせ形で腹部の筋力がなく、胸やけ、腹痛、食欲不振。

はんげしゃしんとう  
**半夏瀉心湯**

胃酸が多い、胸やけ、みぞおちのつかえ感、食欲不振、ときに下痢。

しょうはんげかぶくりょうとう  
**小半夏加茯苓湯**

胃腸の動きが悪く、吐き気がある。つわりの場合にも用いられる。

とうきしゃくやくさん  
**当归芍薬散**

むくみやすく、立ちくらみを伴う。乗り物酔いや月経前の吐き気。

### 【三】知識

#### 逆流性食道炎

逆流性食道炎といわれるのは、内視鏡検査で食道の粘膜にびらんや潰瘍が認められた場合です。粘膜のびらんや潰瘍に対しては、西洋薬による治療が優先で、胃酸の分泌を強力に抑えるプロトンポンプ阻害薬やH<sub>2</sub>ブロッカーを中心に、粘膜の表面を覆って胃酸や消化酵素から守る粘膜保護薬などが用いられます。

ただ、自覚症状と内視鏡の所見は必ずしも一致しません。胸やけなどの自覚症状があっても検査で異常が見られない場合は、「機能性胃腸症」の「胃食道逆流型」（15ページ下段参照）と考えられます。その場合は漢方が向く（ページ）です。

# Q 胃潰瘍の治療をしても痛みがあります



80歳代の母は、去年、胃潰瘍と診断され、ピロリ菌を除菌する治療もしたのですが、いまだに痛みがときどきあり、なかなかよくなりません。高齢ということもありますが、できれば漢方で治療したいのですが、よい薬はありませんか？

**A** 胃潰瘍は、胃液に含まれる胃酸や消化酵素（ペプシン）によって粘膜が損傷されてしまうために起こります。胃潰瘍がある場合は、西洋医学による治療を優先するのが原則です（次ページ下段参照）。ただ、ご相談のように、西洋薬による治療を受けたが、それでも痛みが治まらないということであれば、今の西洋薬の服用を続けたいうえで、漢方薬を併用することも考えられます。

例えば、冷えのあるような人なら「人参湯」や「四君子湯」、あるいは、胃酸を抑える効果もある「安中散」などの漢方薬を加えると、症状がやわらぐことがありますので、主治医に相談してみてください。

## 胃の痛みに使う主な漢方薬

漢方薬の例

こんな人に向く

人参湯

胃腸が弱く、体力がなく、冷えがある。冷えて腹痛が起こる。

四君子湯

胃腸が弱く、顔色が青白く、食欲がない。

安中散

やせていて、胃酸の分泌が多い。胸やけ、胃のあたりの膨満感。空腹時に痛む。

柴胡桂枝湯

ストレスによる胃の痛み。吐き気を伴うこともある。

四逆散

比較的体力がある人で、ストレスによる胃の痛みがある。

黄連解毒湯

比較的体力のある人で、のぼせやすい。イライラ、不眠がある。

### 知識

## 胃潰瘍の治療

胃潰瘍に対しては、胃酸の分泌を抑えるプロトンポンプ阻害薬やH<sub>2</sub>ブロッカーが治療の中心になっています。再発予防のために、ピロリ菌感染者は抗菌薬とプロトンポンプ阻害薬による「除菌治療」が勧められています。維持療法として、H<sub>2</sub>ブロッカーや粘膜保護薬などの服用を継続することもあります。

漢方薬は症状の改善を目的に併用するのが基本です。ただ最近、小腸の内視鏡検査の普及で発見しやすくなった鎮痛薬による小腸の潰瘍に、漢方薬の「黄連解毒湯」が効果的なのことがわかってきて、注目されています。

# Q ストレスによる神経性胃炎といわれました



胃痛、胃の不快感があるため、胃の内視鏡検査を受けましたが、異常はなく、ストレスによる「神経性胃炎」との診断でした。自律神経失調症で、服用していた「半夏厚朴湯」が神経性胃炎にも効くといわれましたが、このままでよいのでしょうか？

**A** 「半夏厚朴湯」はストレスによる症状をとるのによく用いられる漢方薬ですが、この薬をのんでも胃腸の症状が改善されなければ、ほかの薬を考えてみてもよいかもしれません。

例えば、胃酸の分泌が多いような人の胃痛によく使われる「安中散」や、ストレス性の胃痛に使われる「柴胡桂枝湯」などが考えられます。「半夏白朮天麻湯」なども、胃腸が弱い人のストレスによる症状に向く薬です。

神経性胃炎は、近年、「機能性胃腸症」に含めて考えられるようになっていきます（次ページ下段参照）。胃腸症状のなかでも、漢方薬が適していることが多いといえます。

## ストレス性の胃腸症状に使う主な漢方薬

漢方薬の例

こんな人に向く

はんげこうぼくとう  
**半夏厚朴湯**

ストレスが多い。うつ、不眠、頭重感がある。

あんちゅうさん  
**安中散**

やせていて、胃酸の分泌が多い。ストレスによる胃の痛み。

さいこけいしとう  
**柴胡桂枝湯**

ストレス性の胃の痛み。吐き気を伴う。のぼせ感がある。

しぎやくさん  
**四逆散**

ストレス性の胃痛、腹痛。口が粘り、苦い。不眠、イライラ。

はんげしゃしんとう  
**半夏瀉心湯**

胸やけ、みぞおちのつかえ感、吐き気、胃もたれ、下痢傾向。

はんげびやくじゆつてんまとう  
**半夏白朮天麻湯**

胃腸が弱い。ストレスによる症状、冷え、めまい、頭重感がある。

りっくんしとう  
**六君子湯**

ストレス性の胃もたれ、胃のあたりがチャブチャブする感じ、げっぷ。

### 【知識】

#### 機能性胃腸症

検査では特に異常が見つからないが、胃もたれ、食欲不振、胃痛、胸やけといった症状が起るものを「機能性胃腸症」と呼んでいます。従来「慢性胃炎」や「神経性胃炎」と呼ばれてきたものです。

機能性胃腸症は、症状によって次の3つのタイプに分けられます。

● **運動不全型**……食欲不振や胃もたれ、腹部膨満感がある。

● **胃食道逆流型**……胸やけや酸っぱいものが込み上げてくる感じがある。

● **潰瘍症状型**……潰瘍はないが、空腹時や夜間に繰り返し胃痛や腹痛が起る。

# Q 胃がんの手術後、食欲不振に悩んでいます



胃がんで3年前に胃を全摘しました。その後、空腹感がなく、食欲不振に悩んでいます。漢方治療を取り上げた番組を見て、「補中益気湯」や「六君子湯」が気になりました。西洋医学の治療を受けていても、こうした漢方薬を使えますか？

**A** 「補中益気湯」というのは、食べ物の味が感じられない、疲れやすいというよう

なときによく用いられる薬です。「六君子湯」は一般には胃の働きをよくする薬として知られますが、食欲を刺激するホルモンを活性化するような働きもありますので、このような方の食欲増進も期待できます。

そのほか、空腹感が感じられないようなときに用いる漢方薬としては、もともと胃腸が弱くて冷えやすい人であれば「人参湯」や「四君子湯」が代表的です。胃もたれなどに使われる「茯苓飲」も考えられます。

まれに「生姜」が胃腸にさわる人がいます。その場合には生姜を除いた煎じ薬にするか、生姜の入っていない漢方薬を選びます。

# Q パニック障害の薬をのみ始めてから食欲がなく、便秘気味



ストレスで過呼吸になり、「パニック障害」と診断されました。処方された西洋薬を服用するようになってから、過呼吸や不安はなくなりましたが、食欲不振が続いていて、やや便秘気味です。漢方ではどんな薬があるのでしょうか？

**A** パニック障害とは、強い不安感に襲われて、過呼吸やめまいなどの発作を起こす病気で、以前は「不安神経症」と呼ばれていました。この病気そのものによって食欲不振や便秘が起こることもあります。ご相談の方の場合、加えて、のんでいる西洋薬のせいであらう腸の働きが悪くなっていることが考えられます。

こういうときには、胃腸の働きをよくしてくれる「六君子湯」や「茯苓飲」、「茯苓飲合半夏厚朴湯」などの漢方薬が役立つかもしれません。漢方薬を併用することで、西洋薬を徐々に減らせることもあります。併せて、日常生活でストレスをためないような心がけることが大切です。

# Q コロコロした硬い便で排便が困難です



長年、「萎縮性胃炎」で通院していますが、3年くらい前からコロコロとした石のような硬い便になり、排便が困難です。医師に処方された「酸化マグネシウム」をのむと軟便になってしまいましたが、漢方ではどのような薬がよいのでしょうか？

**A** 高齢になると、腸が乾燥してコロコロした硬い便になる人が多くなります。西洋薬の下剤には、腸を刺激して排便を促す薬と、便を軟らかくして排泄しやすくする薬があります。酸化マグネシウムは便を軟らかくする薬です。こうした薬で腹痛や下痢が起こるような人にも、漢方薬が向いていることがあります。

漢方では、腸を刺激してぜんどう運動を活発にする「大黄」という生薬を含む薬が便秘によく用いられます。ご相談の方のような場合は、腸を潤すような薬を使います。代表的なのが「麻子仁丸」や「潤腸湯」などで、お通じを促しながら、コロコロ便の解消をはかることができます。

## 便秘に使う主な漢方薬

漢方薬の例

こんな人に向く

### ●実証の場合

大黄を含む薬

だいおうかんそうとう  
**大黄甘草湯**

便秘に使われる代表的な漢方薬。

だいさいこうとう  
**大柴胡湯**

体力がある。みぞおちの不快感、肩こりや上腹部が張る感じがある。

さんおうしゃんとう  
**三黄瀉心湯**

のぼせ、みぞおちのつかえ感がある。イライラ、不眠を伴う。

とうかくじょうきとう  
**桃核承気湯**

月経異常を伴う。成分に便を軟らかくする「芒硝(ぼうしやう)」を含む。

ぼうふうつうしやうさん  
**防風通聖散**

肥満やむくみを伴う。成分に便を軟らかくする「芒硝」を含む。

### ●虚証の場合

大黄を含む薬

けいし かしゃくやく だいおうとう  
**桂枝加芍薬大黄湯**

腹痛を伴う。過敏性腸症候群の便秘。

ましにんがん  
**麻子仁丸**

ウサギのフンのような便が出る。特に、腸が乾燥してくる高齢者の便秘。

じゅんちやうとう  
**潤腸湯**

ウサギのフンのような便が出る。皮膚や口内の乾燥を伴う。

けいし かしゃくやく とう  
**桂枝加芍薬湯**

便秘と下痢を繰り返す過敏性腸症候群。腹部膨満感を伴う。

しやうけんちやうとう  
**小建中湯**

虚弱体質の子どもによく用いられる。過敏性腸症候群の便秘。

だいけんちやうとう  
**大建中湯**

おなかや手足の冷えがある。開腹手術後の腸の運動の低下に用いられる。

大黄を含まない薬

# 過敏性腸症候群を漢方で治療したい



「過敏性腸症候群」といわれています。ふだんは便秘型ですが、ときどき下痢をします。医師から西洋薬と漢方薬の「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」を処方され、下痢に対する効果は感じています。できれば漢方で治療したいのですが、どうでしょうか？

**A** 過敏性腸症候群では、腸の検査をしても異常がないのに、下痢や便秘を繰り返します（次ページ下段参照）。ストレスによって自律神経のバランスが崩れ、腸がけいれんするためと考えられています。

ご相談の方がのんでいる「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」という漢方薬は、ふだんから冷えがある、おなか冷えて下痢をするような人によく効く薬です。そのほか過敏性腸症候群には、「芍薬」という生薬を含む「桂枝加芍薬湯」「小建中湯」などがよく用いられます。芍薬には腸の過剰なぜんどう運動や緊張を和らげる作用があります。こうした漢方薬はおなかを温めて腸の働きを整える薬なので、温かくしてのみましょう。

## 過敏性腸症候群に使う主な漢方薬

漢方薬の例

こんな人に向く

当帰四逆加呉茱萸生姜湯

冷えやすい。おなか冷えて下痢をする。冷えによる腹痛、腰痛、手足の痛み。

桂枝加芍薬湯

体力がなく、胃腸が弱い、虚証の人。腹痛を伴う便秘、下痢がある。

桂枝加芍薬大黃湯

胃腸が弱い虚証の人。腹痛を伴う便秘がある。

小建中湯

虚証の人、虚弱体質の子ども。疲れやすい、冷えると下痢しやすい。

大建中湯

冷えて腸の動きが悪くなっている。便秘にも下痢にも使う。

半夏瀉心湯

体力のある実証の人。暴飲暴食の後のおなかゴロゴロ鳴るような下痢。

### 知識

#### 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群は、症状によって、強い腹痛の後に下痢が起こる「下痢型」、腹痛とともにコロコロした小さな便が出る「便秘型」、下痢と便秘を交互に繰り返す「交代型」の3タイプに分けられます。

下痢と便秘は正反対のようですが、漢方では腸の機能のバランスを整える目的で治療を行います。そのため、1つの漢方薬で下痢と便秘の両方に効くものがあります。便秘になったり下痢になったりする過敏性腸症候群には、特に漢方治療が向いているともいえるでしょう。

# Q ひどいげっぷで寝つけません



もう何年もげっぷに悩まされています。こ  
こ2年ほどは特にひどく、毎晩ひどいげっ  
ぷが出て、朝方まで寝つけません。市販の  
胃腸薬を服用していますが、あまり効果は  
感じられません。何かよい治療法はないで  
しょうか？

**A** 胃腸の症状があまりなくて、げっぷだ  
けがあるという場合は、何か精神的な  
ストレスで空気を飲み込んでしまう「呑気  
症」も考えられます（次ページ下段参照）。  
そういう場合には、「半夏厚朴湯」や「抑肝  
散」といった漢方薬がよく使われています。  
ストレスによる症状があるようなときに向  
く薬で、不眠の改善にも使われることがあ  
ります。

また、ご相談の方は夜寝るときにげっ  
ぷが出るということなので、夜中におなか  
冷えてげっぷが出ているということも考え  
られます。その場合は、おなかを温めて胃  
腸の働きを整える「人参湯」などが有効か  
もしれません。

## げっぷに使う主な漢方薬

### 漢方薬の例

### こんな人に向く

はんげこうぼくとう  
**半夏厚朴湯**

呑気症によるげっぷ、おなら、腹部膨満感、腹鳴、腹痛。不安、不眠がある。

よくかんざん  
**抑肝散**

呑気症によるげっぷ、おなら、腹部膨満感、腹鳴、腹痛。イライラがある。

にんじんとう  
**人参湯**

冷えがある人のげっぷ。胃腸の働きが悪く、吐き気がある。

へいいざん  
**平胃散**

胃もたれ、胸やけを伴うげっぷ。胃のあたりがチャブチャブする感じがある。

はんげしゃしんとう  
**半夏瀉心湯**

胃もたれ、胸やけを伴うげっぷ。みぞおちのつかえ感、吐き気、食欲不振がある。

ぶくりょういんこうはんげこうぼくとう  
**茯苓飲合半夏厚朴湯**

胃もたれ、胸やけを伴うげっぷ。胃のあたりがチャブチャブする感じがある。

### 三知識

#### 呑気症

「空気を嚥下症」ともいいます。  
知らず知らずのうちに空気を飲  
み込み、胃や腸に多量のガスが  
たまって、げっぷをはじめ、腹  
部膨満感、おなら、腹鳴（おな  
かがゴロゴロ鳴る）、腹痛などが  
起こります。

空気を嚥下は不安があると起こ  
りやすいため、多くは精神的な  
ストレスが原因と考えられてい  
ます。機能的胃腸症の1つのタ  
イプと扱われることもあり、過  
敏性腸症候群に合併することも  
あります。

こうした症状は西洋医学の治  
療の対象になりにくいですが、  
漢方では全身の働きを整え  
て症状の改善をはかります。

妊娠を希望しているが、漢方薬をのんで大丈夫？

**A** 一般には、妊娠を希望しているから使えないという漢方薬はないと考えてよいと思います。  
では、妊娠中はどうでしょう。薬を使っていなくても、出生時の障害はある頻度で起こります。薬とは関係なく起こったものであっても、薬をのんでいたら、そのせいではないかと悩む人もいますでしょう。そういう悩みをもつかもたれないと思つたら、妊娠中は漢方薬をやめたほうがよいかもしれません。



漢方薬はいつまで服用すればよい？

**A** 慢性的な症状の場合には、基本的に長期間服用することになります。最初は2週間ほど服用してみて、問題がないようなら、必要に応じて薬の内容や量を調節しながら、服用を継続します。  
胃腸の働きの低下による胃もたれなどなら、症状がなくなれば徐々に薬を減らします。

漢方薬を処方してくれる医師を見つけるには？

**A** 大病院をはじめ地域の病院でも、漢方の外来を設けるところが増えていきます。また、医師の約7割が漢方薬を使用しているという調査結果もあるので、まずはかかりつけ医に相談してみるのもよいでしょう。  
日本東洋医学会のホームページでは、学会認定の漢方専門医名簿が閲覧できるので、専門医を探したいときには参考になるでしょう。

日本東洋医学会ホームページ  
<http://www.jsom.or.jp/html/specialist.htm>