

NHK テレビテキスト

健康のきょうの

わかりやすく、確かな情報で

2009

2008年12月30日～1月29日

教育テレビ月～金

午後8時30分～8時45分

[再放送(翌週)] 教育テレビ月～金

午後1時05分～1時20分

●——巻末折り込み付録
ヘルスチェックカレンダー
内臓脂肪が気になる人へ

アンコール放送
アルツハイマー病
五十肩を
解消しよう

あなとれない 腎臓の悲鳴 / 早期発見の決め手 / 最新の治療法 / 腎臓を守る生活

●——特集
高血圧にご注意!

増える慢性腎臓病

1

胃もたれ・食欲不振 / 胃痛・胸やけ / 便秘 / 下痢・過敏性腸症候群

胃腸の悩み

漢方でスッキリ!

*



[旬の野菜暦]
ねぎ

●——テキスト企画

[保存版] 気になる検査値

転倒予防の筋トレ / 生き生き脳で元気長寿

◆高齢者の胃かきよう
◆甲状腺の病気と妊娠



漢方でスッキリ！胃腸の悩み

胃もたれ・食欲不振

渡辺賢治

慶應義塾大学漢方医学センター長

漢方では、胃腸をたいへん重視します。胃腸の調子を整える漢方薬は多数あり、検査では異常の見つからない不調の改善に特に向いています。なかでも、胃もたれや食欲不振の改善に使われる「六君子湯」は、効果が科学的に証明されており、注目を集めています。



イラスト ● 平山正子

「プロッカー」と続きます。胃腸の調子がよくないときに、漢方薬を使うという人は多いのです。

漢方では、体の中でも胃腸は特に重要だと考えられており、胃腸の調子を整える漢方薬がたくさんあります。最近の研究では、胃腸に対して、漢方薬が西洋薬にはみられない効果を発揮することも、科学的に証明されつつあります。

●漢方と西洋医学の違い
漢方と西洋医学の最も大きな違いは、体や病気に対する考え方です。

胃腸の不調と漢方

胃腸は漢方の得意分野。

胃腸の不調を改善する薬は多い

「胃もたれる」「食欲がない」というようなとき、市販の薬に頼る人は多いものです。企業で働く20歳以上の男女約500人に対して行われた調査によると、胃腸の調子が悪いときに使う市販薬として最も多いのは「総合胃腸薬」でした。次いで「漢方胃腸薬」が多く、「健胃消化系胃腸薬」「H₂

西洋医学では、人体を臓器や器官の集合体とらえ、どこかの臓器や器官に異常が起こると病気になる」と考えます。そして、検査で異常が判明した部位に対して治療を行います。しかし、検査で異常が見つからない不調に対しては、対処しにくいのが難点でもあります。

一方、漢方では、体の中でさまざまな臓器や器官が関連して全身の健康を保っていると考えます。そして、体の不調や病気は、個々の臓器や器官の異常ではなく、体全体のバランスが崩れたときに起こるととらえます。したがって、いわゆる「不定愁訴」など、検査では病気と診断されないような全身的な不調も治療の対象となります。

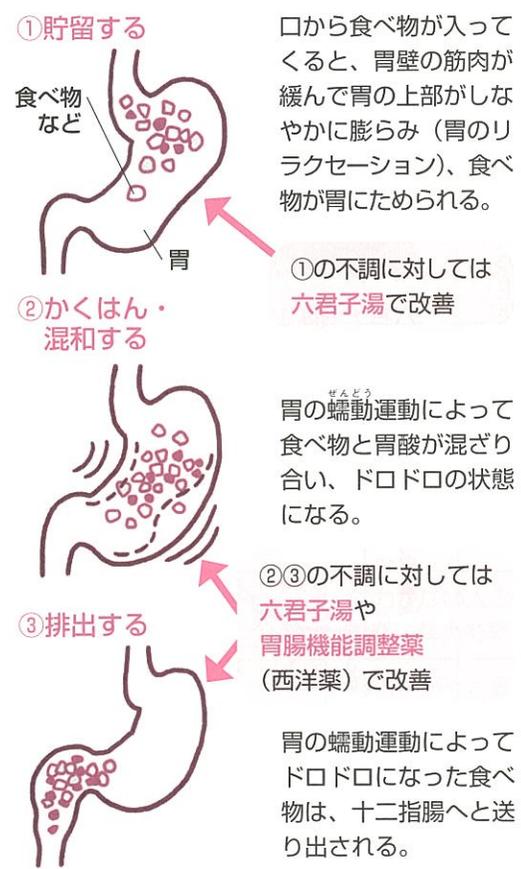
胃腸の問題でいえば、「胃がん」や「胃潰瘍」などの外科的手術が必要な病気や、抗菌薬が有効な「感染症」など、明らかな異常が見つかる病気に対しては、西洋医学が優先されます。

一方、検査では特に異常が見つからない「胃もたれ」「食欲不振」「胃痛」「胸やけ」といった症状を起こす「機能的胃腸症」の改善には、漢方が向いています。実際の治療では、漢方と西洋医学それぞれの得意分野を生かし、時には併用しながら治療が進められます。

胃もたれ・食欲不振の原因 「胃のリラクセーション」が うまく起きないことが主な原因

機能的胃腸症は、以前は「慢性胃炎」や「神経性胃炎」と呼ばれていたものです。症状などによって、3つのタイプに分けられます。食欲不振や胃もたれ、腹部膨満感があるものを「運動不全型」、胸やけや酸っぱいものが込み上げてくる感じのあるものを「胃食道逆流型」、潰瘍はないものの空腹時や夜間に胃痛や腹痛を起こすものを「潰瘍症

胃の運動機能と主な治療薬



①貯留する
口から食べ物が入ってくると、胃壁の筋肉が緩んで胃の上部がしなやかに膨らみ（胃のリラクセーション）、食べ物が胃にためられる。

①の不調に対しては
六君子湯で改善

胃の蠕動運動によって食べ物と胃酸が混ざり合い、ドロドロの状態になる。

②③の不調に対しては
六君子湯や
胃腸機能調整薬
(西洋薬)で改善

胃の蠕動運動によってドロドロになった食べ物は、十二指腸へと送り出される。

状態」と呼びますが、これらのうち日本人に多いのは、運動不全型です。

運動不全型の機能的胃腸症の原因は、胃の運動機能の低下だと考えられています。胃の運動機能とは、口から入ってきた食べ物をためる「貯留機能」、胃が蠕動することによって、ためた食べ物を胃酸と混ぜ合わせてドロドロにする「かくはん・混和機能」、および、ドロドロになった食べ物を十二指腸へと送り出す「排出機能」の3つに分けられます（55ページの囲み参照）。

特に重要なのが「貯留機能」です。胃に食べ物が入ると、胃壁にあるセンサーが食べ物を感知して胃壁の筋肉が緩み、胃の上部がしなやかに膨らんで食べ物をためます。これを「胃のリラクセーション」と呼びますが、これがうまくいかなくると、胃もたれなどが起こりやすくなるのです。

最近、漢方薬の「六君子湯」に胃のリラクセーションの不調を改善する効果があることがわかり、注目を集めています。

胃もたれ・食欲不振の漢方治療① 六君子湯で 胃のリラクセーション機能を改善

六君子湯は、「蒼朮、半夏、人參、茯苓、大棗、

が改善されると、排出機能も高まることもわかっています。また、六君子湯には「グレリン」という食欲刺激ホルモンを活性化する働きがあるため、食欲が増して食欲不振も改善します。そのほか、胃の血流を促し、胃の粘膜を保護するといった効果もあります。

こうした複合的な効果が得られるのも、漢方薬の特徴の1つです。

●西洋薬による治療

西洋医学では、胃もたれや食欲不振に対して、胃の蠕動運動を促して排出機能を高める「胃腸機能調整薬（コリン作動薬、抗ドパミン薬、セロトニン受容体作動薬など）」を用いるのが一般的です。

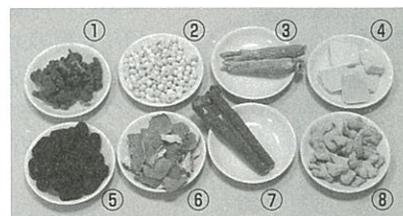
胃もたれ・食欲不振の漢方治療② 体質や症状、原因に合わせて 薬を使う

胃もたれや食欲不振が何らかの病気が原因で起こっている場合には、その治療を優先して行います。

特に原因となる病気がない場合には、漢方では六君子湯が第一選択薬になりますが、患者さんの体質や症状によっては下の表にあげたような漢方

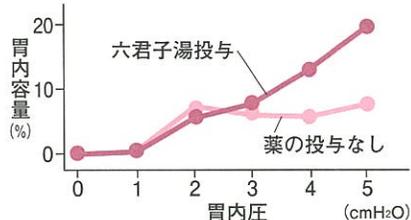
六君子湯

●六君子湯に使われる生薬



六君子湯は①蒼朮、②半夏、③人參、④茯苓、⑤大棗、⑥陳皮、⑦甘草、⑧生姜の8種類の生薬を合わせたもの。

●六君子湯の効果



(Hayakawa T, et al. Drugs Exp Clin Res. 1999)

六君子湯をラットに投与したところ、投与しなかったラットに比べて、胃の内容量が増えることがわかった。

胃もたれ、食欲不振に使われる主な漢方薬

●どちらの症状にも使われる

六君子湯	胃のリラクセーション機能の不調を改善
------	--------------------

●胃もたれのある場合

茯苓飲 茯苓飲合半夏厚朴湯	胸やけを伴う場合
半夏瀉心湯	比較的体力がある人で、食べすぎや二日酔い、頭痛がある場合
平胃散	ストレスが原因の場合

●食欲不振のある場合

補中益気湯 清暑益気湯	体力がない人の食欲をつけ、体力を取り戻す
人參湯 四君子湯	胃腸が弱く、疲れやすい場合
大柴胡湯	比較的体力がある人で、便秘や腹部膨満感、肩こりを伴う場合

薬が処方されることもあります。これらは単独で使うこともあれば、併用することもあります。

●生活習慣の改善で胃腸を休める

胃もたれや食欲不振の治療では、薬を使うだけでなく、日常の生活習慣の改善も欠かせません。暴饮暴食、ストレス、睡眠不足などが胃の不調を招いていることも多くあります。きちんと休養をとり、規則正しい健康的な生活を送って、胃腸を休めるように心がけることが大切です。

漢方でスッキリ！胃腸の悩み 胃痛・胸やけ

渡辺賢治

慶應義塾大学漢方医学センター長

検査で特に異常が見つからないにもかかわらず
「胃痛」や「胸やけ」がある場合は、
原因やほかの症状などに応じて、漢方薬が使われます。
また、通常は「潰瘍」があると、西洋医学による治療が行われますが、
小腸潰瘍に対しては「黄连解毒湯」が有効なことがわかってきました。



胸やけ、胃痛の原因と漢方治療 胃食道逆流型か潰瘍症状型か、 吐き気を伴うかなどをみて薬を選ぶ

「胸やけ」や「胃痛」がある場合、まずは検査を受けて、がんや潰瘍、炎症などの病気がないかどうか、きちんと調べます。原因となる器質的な異常がある場合には、西洋医学による治療が優先されます。検査の結果、特に異常がない場合には、漢方薬による治療が効果的です。

●胸やけ

検査で胃腸に異常は見つからないのに不快な症状が起こることを「機能的胃腸症」といい、「運動不全型」「胃食道逆流型」「潰瘍症状型」の3タイプに分けられます。胸やけや「酸っぱいものが入り込んでくる」といった症状は、胃食道逆流型の機能的胃腸症によるものです。胃の運動機能が低下して胃酸が食道に逆流したり、胃酸の分泌が多すぎたりすることが原因と考えられています。胃食道逆流型による胸やけには、「半夏瀉心湯」

や「茯苓飲合半夏厚朴湯」「安中散」「六君子湯」などが効果的です。そのほかの症状や体質などによって使い分けます（左の囲み参照）。

●胸やけに吐き気を伴う場合

「胸やけとともに吐き気がする」という人も多いものです。漢方では、このような吐き気の原因には主に次の2種類があると考えます。

▼胃腸の働きに問題がある……胃炎などが原因で胸やけや吐き気がある場合は、ほかに伴う症状などによって「小半夏加茯苓湯」や「人参湯」など

が用いられます（左の囲み参照）。これらの薬は、胸やけや吐き気をすっきりさせるために、お湯で薬を溶いて冷ましてからのむこともあります。

▼体内の水分のバランスが崩れている……立ちくらみや乗り物酔い、月経前の吐き気などは、体内の水分のバランスの崩れが原因で起こると考えます。「当归芍薬散」や「五苓散」などが適しています。

●胃痛

胃痛は、機能的胃腸症の3つのタイプのうち、

胸やけ、吐き気、胃痛に使われる漢方薬

●胸やけのある場合

半夏瀉心湯	みぞおちのつかえ感、吐き気、食欲不振、下痢などを伴う場合
茯苓飲合半夏厚朴湯	胃に水がたまってチャブチャブする感じやゲップを伴う場合
安中散	やせ形で腹部の筋力がなく、腹痛、下痢、食欲不振を伴う場合
六君子湯	胃の運動機能を改善して、胃酸の逆流を防ぐ

●吐き気のある場合

小半夏加茯苓湯 人参湯	胃腸の働きが悪い場合。小半夏加茯苓湯はつわりの場合にも使用
呉茱萸湯	片頭痛を伴う場合
当归芍薬散 五苓散	立ちくらみを伴う場合、乗り物酔いや月経前の吐き気がある場合

●胃痛のある場合

柴胡桂枝湯 四逆散	ストレスが原因の場合
黄连解毒湯 黄连湯	比較的体力のある人で のぼせやすい場合
安中散	やせていて胃酸の分泌 が多い場合
人参湯 四君子湯	冷えて腹痛がある場合

潰瘍症状型に当てはまります。このタイプに効果的な漢方薬は、「柴胡桂枝湯」「四逆散」「黄連解毒湯」「黄連湯」などです（59ページの囲み参照）。

●胸やけ、胃痛の治療に使われる西洋薬

胸やけ、胃痛に対しては、西洋薬もよく用いられます。胃酸の分泌が多すぎる場合には「プロトンポンプ阻害薬」や「H₂ブロッカー」などの胃酸の分泌を抑える薬、潰瘍に似た症状がある場合には「粘膜保護薬」、胃の排出機能が低下しているときには「胃腸機能調整薬」が用いられます。これらの西洋薬を漢方薬と併用することもあります。

潰瘍ができている場合

鎮痛薬が原因の小腸の潰瘍には「黄連解毒湯」が効果的

通常、胃腸に潰瘍がある場合は、漢方よりも西洋医学による治療が適しています。多くの場合、プロトンポンプ阻害薬やH₂ブロッカーなどの薬を用いて潰瘍を治療します。しかし最近、小腸の潰瘍に対して、漢方薬の黄連解毒湯が効果的であることがわかってきました。

●小腸潰瘍とは

小腸潰瘍は、小腸の粘膜組織が深部まで欠損し、ただれた状態になる病気で、進行すると「貧血」

瘍も高い確率で発見されるようになってきました。

●黄連解毒湯とは

黄連解毒湯は「黄連、黄芩、黄柏、山梔子」の4つの生薬から成る漢方薬で、一般的には比較的体力があつてのぼせ気味の人の、胃炎や二日酔いの改善に用いられます。黄連解毒湯には、胃粘膜を保護するプロスタグランジンと「アデノシン」を増やす働きがあることがわかり、小腸潰瘍の予防や進行を抑える効果が期待されています。ただし、まれにはありませんが、黄連解毒湯による「間質性肺炎」や「肝機能障害」が起こることがあります。服用中は定期的な検査を受けるようにしてください。

日常生活の注意

胃腸への負担を減らし、胃腸を温めるようにする

胸やけや胃痛などが続くときには、薬だけに頼らず、日常生活の見直しも必要です。暴飲暴食を控えて、睡眠を十分にとり、疲れている胃腸に無理な負担をかけないようにしましょう。

漢方では、冷えがあると胃腸の働きも低下するを考えられています。食事や飲み物は温かいものを取り、胃腸を冷やさない工夫をしましょう。

小腸潰瘍



(写真提供：練馬総合病院 栗原直人)

カプセル内視鏡で発見された小腸潰瘍。線で囲んだ部分に潰瘍がある。

知っておきたい

腸の機能が高まると体の調子もよくなる

漢方には「脾胃を立て直す」という言葉があります。脾胃とは胃腸のことです。体調をよくするには胃腸の働きを立て直すことが大切、という意味です。胃腸は、人間が生きていくために欠かせない食べ物や水分を消化・吸収する器官です。それだけでなく、腸など消化管の内壁の表面積は全身の皮膚の約200倍もの広さがあり、全身のリンパ球の約6割が集まっているといわれます。いわば人体最大の免疫組織です。したがって、腸の機能が高まれば免疫機能も活発になり、全体の調子が整えられるといえるのです。

漢方基礎知識

漢方薬の成分と効果の現れ方

漢方薬には即効性のあるものとゆっくり効果が現れるものがある

漢方薬は、長期間のんで効果が現れるもの、というイメージが強いのですが、即効性の高いものもあります。効果の現れ方は、胃腸での吸収のされ方によって異なります。

▼吸収の早いもの……漢方薬の有効成分の分子が小さければ、腸管ですばやく吸収されるので、効果も早く現れます。胸やけや吐き気を抑える漢方薬や、かぜや花粉症に用いられる漢方薬には、即効性が高いものが多いです。こうした薬は、短期間の服用が一般的です。

▼腸内細菌に分解されるもの……人参、大黄、黄芩、柴胡、甘草などの生薬に含まれている成分のなかには、腸内細菌によって分解されて初めて薬としての効果を発揮するもの

があります。効き目はゆっくり現れますが、腸内細菌を活性化して腸内環境を整える効果も期待できます。

煎じたあとの沈殿物も一緒に飲む

生薬を煎じてのむタイプの漢方薬では、こしたあと、沈殿物がみられることがあります。この沈殿物は「多糖成分」と呼ばれ、免疫を活性化する作用があることがわかっています。沈殿物も一緒にのむようにしてください。

市販の漢方薬のドリンク剤にも多糖成分は含まれており、底に沈んでいることがあります。ポットをよく振ってからのみまらしましょう。



漢方でスッキリ！胃腸の悩み

便秘

渡辺賢治

慶應義塾大学漢方医学センター長

「便秘」の解消には、生活習慣の改善が基本です。それでも解消されない場合に、薬による治療を検討します。便秘に使われる漢方薬には、腸の運動を促す作用があるものや、腸を温める作用があるものなどがあります。



*大正製薬株式会社調べ、2003年

便秘 多くは腸がけいれんしたり 弛緩したりして起こる

胃腸の悩みのなかで特に女性に多いのが、「便秘」です。女性は「男性に比べて腸が長く、腹筋が弱い」「規則正しい排便習慣がない」などの理由が考えられますが、実際に20〜40歳代の女性を対象に行われた調査でも、平均的な「お通じ」の回数は3日に1回で、毎日お通じがあると回答し

た人は25・8%にとどまりました。また、高齢の女性は、腹部の「冷え」によって腸の動きが低下し、便秘になっていることが多いようです。

●便秘とは
毎日排便がなくても、特に病気がなく本人に不快感がなければ、問題はありません。便が硬くて排便時に痛みが生じたり、腹痛があったりして、本人に不快さや不調があれば、便秘だといえます。便秘には、「大腸がん」などの病気が原因となつて起こる場合と、特に原因となる病気がないの

に起きる場合があります。大腸がんの場合には、便が細くなり、色も黒っぽくなります。

●病気がないのに起きる便秘

大きく次の2タイプに分けられます。
▼けいれん性便秘……ストレスや睡眠不足などの生活習慣が原因で、腸がひきつるようなけいれん性の収縮を起こし、便の通りが悪くなって起こります。硬くて小さな便が出るのが特徴です。
▼弛緩性便秘……腹筋の弱い女性や高齢者に多く、運動不足、ダイエットによる食量の不足などが原因で腸全体の動きが悪くなって起こります。

便秘の解消法 生活習慣の改善で 腸の機能を取り戻すことが基本

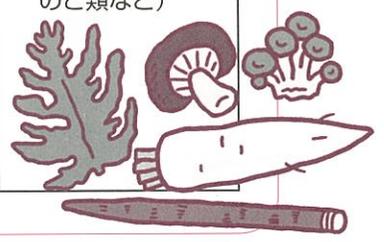
便秘が病気によるものではない場合、生活習慣を改善して腸の機能を正常に戻すことが、治療の基本になります。

けいれん性便秘の場合は、規則正しい生活を心がけ、ストレスをためないように心がけます。暴飲暴食など、腸に刺激や負担となる食生活も改めましょう。弛緩性便秘の場合は、腹筋運動が効果的です。また、食物繊維を多くするのもよいでしょう。いずれのタイプも、毎日決まった時間にトイレ

レに行く習慣をつけることが大切です。
●便秘治療に使う西洋薬
それでもよくならない場合には、薬を使います。西洋薬には、主に次の3タイプがあります。
▼腸を刺激するタイプ……市販薬の多くを占めます。大腸の粘膜を刺激して腸の動きを促すので、弛緩性便秘に効果があります。しかし、腹痛が起きやすく、常用すると薬が効きにくくなって、便秘が悪化することもあるので注意が必要です。
▼便を軟らかくするタイプ……腸内の水分量を増

病気がないのに起きる便秘のタイプと対処

	けいれん性便秘	弛緩性便秘
原因	ストレスや睡眠不足など	運動不足や食物繊維の不足など
特徴	ウサギのフンのような硬くて小さな便が出る	女性や高齢者、ダイエット中の人に多い
生活習慣改善のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しく、ストレスをためない生活を送る 腸を刺激する飲食物（冷たい飲み物や香辛料など）を避ける 腸に負担をかける脂肪の多い食事、アルコールなどは控える 	<ul style="list-style-type: none"> 腹筋を鍛える運動を行い、便を押し出す力をつける 食物繊維をとる（野菜、海藻、きのこ類など）



便秘に使われる主な漢方薬

●実証の場合に使う、大黄を含む薬

大黄甘草湯	便秘に最もよく使われる
大柴胡湯	肩こりや上腹部が張る感じがある場合
三黄瀉心湯	のぼせ、いらいら、不眠を伴う場合
桃核承気湯	月経不順を伴う場合。成分に芒硝を含む
防風通聖散	肥満やむくみを伴う場合。成分に芒硝を含む

●虚証の場合に使う薬

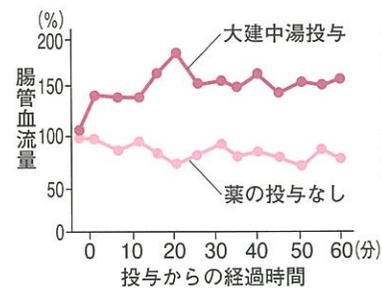
・大黄を含む薬

桂枝加芍薬大黄湯	腹痛がある場合や、過敏性腸症候群の便秘の場合
麻子仁丸 潤腸湯	ウサギのフンのような便が出る場合。特に腸が乾燥して便が硬くなる高齢者に使われる

・大黄を含まない薬

桂枝加芍薬湯 小建中湯	便秘と下痢を繰り返す過敏性腸症候群。小建中湯は虚弱体質の子どものによく使われる
大建中湯	腰痛や手足の冷え、嘔吐を伴う場合

大建中湯の効果



ウサギに大建中湯を投与したところ、投与しなかった場合に比べて、腸の血流量が大きく増加した。

(川崎成郎、古川良幸「The Mainichi Medical Journal」2006)

て、腸を温めます。腰痛や手足の冷え、嘔吐を伴う便秘の場合に使われます。

大建中湯には、おなかを温める効果のある「山椒、人參、乾姜」といった生薬と、便の通りをよくする「膠飴」が配合されています。乾姜は蒸した生姜で、蒸すことによってそのままの生姜よりも腸を温める作用が強くなります。また、山椒には、おなかを温めるほかに、腸の運動を活発にする作用があります。

ウサギに大建中湯を投与した実験では、投与し

ない場合に比べて腸の血流がよくなることがわかっていきます(左下の囲み参照)。

●腹部を温めることが大切

漢方では特に、おなかを温めることが大切だとされています。どんなにおなかを温める作用のある漢方薬を使っても、冷たい飲み物ばかり飲んでおなかを冷やしては、効果が弱まってしまいます。飲み物や食事は、できるだけ温かいものを取り、服装などにも注意して、腹部を温めるように心がけてください。

漢方では、その人の体質によって漢方薬を使い分けられます。漢方では体質を「証」で表し、「実証」と「虚証」に分けて考えます。

実証とは筋肉質で体力があり、胃腸も丈夫で、食べるのも早いタイプです。体力があるだけに無理がきくので、突然の病気にかかったり、暴饮暴食がたたって生活習慣病になりやすかったりする傾向があります。一方、虚証は、やせ形あるいは筋肉が少ない水太りの体型で、体力が乏しく、胃腸が弱く、食べるのも遅いタイプです。慢性的な体の不調に悩んでいる人が多いのが特徴です。

漢方ではどちらかに傾きすぎるのはよくないと考え、体質などに合った漢方薬で、中間に近づけるように整えていきます(65ページの囲み参照)。

便秘の漢方治療
腸を刺激する「大黄」などが入った薬を体質によって使い分ける

やすことによつて、便を軟らかくし、かさを増やして、腸を刺激します。

▼洗腸・坐薬……洗腸は肛門からグリセリンなどを入れて腸を刺激することで、坐薬は肛門から入れた薬によつて腸内で炭酸ガスを発生させることで、腸の動きを活発にします。

●実証の場合

実証の人は胃腸が丈夫なので、腸を刺激して蠕動運動を活発にする「大黄」や、便を軟らかくする「芒硝」を含む漢方薬がよく用いられます。

大黄は腸を刺激する作用が強く、便秘薬の定番です。芒硝は、西洋薬としてもよく用いられており、腸壁での水分の吸収を阻害することによつて、便の水分量を増やして軟らかくし、便を出やすくします。

●虚証の場合

虚証の場合も、大黄を含む薬が使われます。例えば、便秘と下痢を繰り返す「過敏性腸症候群」などには、「桂枝加芍薬大黄湯」が効果的です。この薬に含まれる「芍薬」には、腸の過剰な蠕動運動や緊張を和らげる作用があります。

ただし、大黄は虚証の人には刺激が強いこともあるため、その場合は、大黄を含まない薬を選びます。なかでも、「大建中湯」には腸に対する優れた効果があることがわかり、注目されています。

大建中湯の作用

腸の血流をよくしておなかを温める作用がある

大建中湯は、腸の血流を改善することによつ

漢方基礎知識
実証と虚証

	実証	虚証
体型	筋肉質	やせ形、または水太り
体力	ある	ない
胃腸	丈夫	弱い
病気の特徴	突然の病気、生活習慣病など	慢性的な体の不調

漢方でスッキリ！胃腸の悩み

下痢・過敏性腸症候群

渡辺賢治

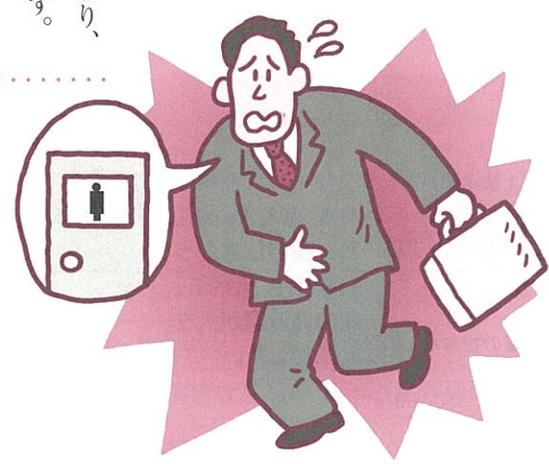
慶應義塾大学漢方医学センター長

「下痢」は、腸の冷えなどによって起こるため、腸を温めて働きを整える漢方薬が使われます。また、漢方では腸の機能を整える治療を行うため、下痢と便秘という反対の症状を繰り返す「過敏性腸症候群」の治療にも向いています。

下痢 便秘と同様、腸の機能の バランスが崩れて起こる

胃から十二指腸を経て腸に入った食べ物は、腸で水分を吸収されて、適度な硬さの便になります。しかし、何らかの原因によって腸管で水分が十分に吸収されないと、水っぽい便となり、頻繁に排便するようになります。これが「下痢」です。近年は腸の働きを整える市販薬の売り上げが伸びて

いますが、食生活の乱れやストレスなどにより、下痢や軟便に悩まされている人は多いようです。
●漢方は過敏性腸症候群の治療に向いている
下痢の原因の1つに、下痢と便秘を繰り返す「過敏性腸症候群」があります。下痢と便秘は反対の症状のようですが、漢方ではどちらも腸の機能のバランスが崩れている状態であると考えられます。どちらか一方を治すのではなく、腸のバランスを整えることを目的として治療を行うので、過敏性腸症候群の治療に向いています。



下痢の漢方治療 腸を温めて、働きを整える 「建中湯類」などが使われる

下痢には、急性のものと慢性のものがあります。

●急性の下痢の治療

急性の下痢は「ウイルスや細菌の感染」「薬などの中毒」「食物アレルギー」などが原因で起こり、原因によって対処法が異なります。ウイルスや細菌感染による場合は、水分やミネラルを補給します。薬などの中毒や食物アレルギー

●慢性の下痢の治療

慢性の下痢は、「がん」や「潰瘍性大腸炎」「クローン病」「糖尿病」「甲状腺機能亢進症」などの病気が原因となっていることもあるので、必ず一度は検査を受けてください。検査で異常が見つからないのに下痢が続く場合には、胃腸の働きの低下やストレスなどが原因と考えられ、漢方による治療が向いています。

●下痢に使う漢方薬

下痢は胃腸の弱い虚証の人に多くみられます。また、おなか冷えると下痢をしやすい。漢方は、多くの人が経験上知っているでしょう。漢方薬では、おなかを温めて腸の働きを正常に整える建中湯、中建中湯、小建中湯といった「建中湯類」がよく用いられます（上の囲み参照）。実証の人でも暴飲暴食のあとなどには、おなかゴロゴロと鳴るような下痢をすることがあります。その場合は、「半夏瀉心湯」が効果的です。

下痢に使われる主な漢方薬

眞武湯	高齢者や、冷えて下痢を起こす場合
大建中湯 中建中湯 小建中湯	冷えて腸の働きが悪くなっている場合
半夏瀉心湯	実証の人で、おなかがゴロゴロと鳴る場合

漢方

講師紹介

渡辺賢治
(わたなべ けんじ)



●経歴 1959年生まれ。84年慶應義塾大学医学部卒業。専門は漢方医学、内科
慶應義塾大学病院（漢方クリニック）
〒160-8582 東京都新宿区信濃町35

過敏性腸症候群の漢方治療

腸の過剰な蠕動運動や緊張を和らげる「芍薬」を含む漢方薬が主に使われる

過敏性腸症候群は、腸の粘膜にがんや炎症などの異常がないのに、下痢や便秘を繰り返す病気で、幅広い年代でこの病気に悩む人が増えています。この場合、下痢も便秘も腸がけいれんして起こります。受験や仕事などのストレスによって自律神経のバランスが乱れることによって、腸が過剰にけいれんしてしまうのです。

症状は3パターンに分けられ、激しい腹痛のあとに下痢をするものを「下痢型」、腹痛とともにウサギのフンのようなコロコロとした便が出るものを「便秘型」、下痢と便秘を交互に繰り返すものを「交代型」といいます。

症状は違っても、腸にけいれんが起きていることには変わりありません。漢方では、腸の機能のバランスを整える目的で治療を行うため、1つの漢方薬で下痢と便秘の両方に効く薬があります。

具体的には、腸の過剰な蠕動運動や緊張を和らげる作用のある「芍薬」という生薬を配合した漢方薬がよく用いられます（69ページの囲み参照）。なかでも、虚証の人には「桂枝加芍薬湯」が適し

ており、腹痛を伴う下痢と便秘の両方に効果があります。また、芍薬が含まれる小建中湯もよく使われています。小建中湯は、体が弱く、登校時間になると腹痛と下痢を起すような子どもにもよく使われ、虚弱体質改善にも役立ちます。

これらの漢方薬には腸を温める作用があるので、その作用を打ち消すような冷たい飲み物や食べ物は避けて、できるだけ温かいものを口にするようにしましょう。また、ストレスをため込まないようにしたり、規則正しい生活を心がけたりすることも大切です。

過敏性腸症候群に使われる漢方薬

桂枝加芍薬湯 <small>けいしつかしやくとう</small>	体力がなく、胃腸が弱い人（虚証の人）
小建中湯 <small>せうけんちゅうとう</small>	虚証の人、虚弱体質の子ども
半夏瀉心湯 <small>はんげしゃしんとう</small>	実証の人

漢方基礎知識

漢方治療を受けるために知っておきたいこと

漢方外来のほか、多くの医療機関で処方を受けられる

漢方治療を受けたいときには、「漢方外来」などの受診が勧められます。漢方外来は、多くの大病院や地域の大きな病院に設置されています。名称は違っていても、漢方による診療を行う医療機関もあります。

漢方専門ではない西洋医学の診療科（内科など）でも、漢方薬の処方を受けることは可能です。漢方薬の作用や効果が科学的に明らかになるにつれて、漢方薬も西洋医学の現場で広く取り入れられるようになっており、2003年の調査では医師の約7割が漢方薬を使用していると回答しています。まずはかかりつけ医に相談してみるのもよいでしょう。

「四診」という独特の方法で診察を行う

漢方では、「望診、聞診、問診、切診」という4つの診察方法（四診）により、患者さんの体質を表す「証」や体の状態を見極めます。

▼望診……患者さんの顔色、表情、体格、動作などを観察します。特に重要なのが、舌の状態です。舌の色、厚み、苔状のもの（舌苔）のつき方などを目で見ることで、体質や体調を判断します。受診前に自分で舌苔をとったり、化粧をしたりしないことも大切です。

▼聞診……声の大きさや話し方、咳などを聞きます。

▼問診……症状や病歴、生活習慣、尿や便の状態、月経の状況などを患者さんに質問して、全身の健康状態を把握します。

▼切診……患者さんの体に直接触れて、皮膚や筋肉の張り、体温などを診察します。特に重要なのが、手首の脈をとる「脈診」と、腹部に触れて弾力や皮下脂肪のつき方などをみる「腹診」です。

これらの方法により体全体を総合的に診察し、処方薬を決定します。

健康保険が適用されない場合がある

「エキス剤」と呼ばれる顆粒状のもので1回分ずつ個別包装されているタイプの処方薬であれば、多くの場合、健康保険が適用されます。

ただし、健康保険が適用されない生薬もあり、そうした生薬を含む漢方薬を使用している医療機関もあります。漢方治療を受けるときは、健康保険が適用されるかどうかを、受診する際に確認するとよいでしょう。

漢方薬でも副作用が起ることがある

漢方薬は西洋薬に比べて頻度は少ないものの、副作用が起ることもあります。ただし、不快な症状は薬の効果が現れる前の「好転反応」のこともあります。副作用か好転反応かどうかを自分で判断するのは難しいので、気になる症状が出たときは、すぐに担当医に相談してください。

慢性の病気では、まず2週間ほど服用して様子をみる

急性の症状に対しては即効性のある漢方薬を短期間だけ使うこともありますが、慢性的な症状や病気がある場合、基本的に長期間服用します。その場合、まず2週間ほど服用して、効果や副作用の有無をみます。特に問題がなければ、薬の内容や量を調整しながら服用を継続します。体質が改善され、症状が治まってきたら、薬を減らすこともあります。

*「日経メディカル」2003年

