



ツムラ漢方インフォメーション 「胃腸と漢方」

<胃腸とストレス編> 平成21年9月6日放送

佐藤アナ：暑さやストレスが続く仕事、不規則な生活。そんなとき、胃がキリキリ痛む、胃がもたれるなど、胃の調子が悪い・・・誰もが一度は経験しますね。

西田先生：そうですね。夏のつかれが出てくるこの時期は、どうしても胃腸を壊しやすくなります。このような症状を、漢方では、「お腹が冷えている状態」と表現します。

佐藤アナ：「お腹の冷え」ですか。

西田先生：はい、夏に冷たいものを摂りすぎたり、長時間クーラーの中にいたり、運動不足などが続くと、お腹が冷えた状態になります。この状態が胃腸の働きを悪くするのです。

西田先生：この冷え対策には、生活習慣の見直しが大切です。規則正しい生活をする、暴飲暴食を避ける、適度な運動をする、などを実践すると胃腸の働きが良くなってきます。

佐藤アナ：漢方での治療はどうでしょうか？

西田先生：漢方薬には、お腹を温めたり、胃腸の運動機能を良くしたりする働きがあります。特に、冷えを治して、体を温めるという考え方は、西洋医学にはない考え方です。この時期の胃腸障害は、冷えが関係していることが多く、漢方治療が適していることが多いと思います。どの漢方薬が自分に適しているか医師に相談してみてください。

<食欲不振編> 平成21年9月13日放送

佐藤アナ：食べたいけれど食べられない、食べる気がしないといった食欲不振。よく聞く話ですが、原因はなんですか？

西田先生：食欲不振の原因は、精神的なストレスによるもの、胃腸の機能低下によるものなどが考えられます。

佐藤アナ：食欲不振が続くと体力が消耗してしまいますし、ますます体調を崩すことになりますね。

西田先生：はい、できるだけ早く手当することが大切です。また、重大な病気が隠れている可能性があります。医師に一度、診てもらったほうがよいでしょう。

佐藤アナ：どんな治療がありますか？

西田先生：食欲不振が何らかの病気で起こっている場合は、そちらの治療を優先します。一方、検査では特に異常がないのに胃もたれや食欲不振などの不調が起こる場合には、漢方薬のほうが効果的なケースがあります。なかでも六君子湯は、胃の痛みを止めるだけではなくて、食欲を刺激するホルモンを活性化する働きもあるので、食欲増進も期待できます。どの漢方薬が自分に適しているか医師に相談してみてください。

＜便秘編＞ 平成21年9月20日放送分

佐藤アナ：今日は「便秘」についてですが、そもそも「便秘」とはどんな状態のことをいうのですか？

西田先生：「便秘」とは、一般に3日以上も便通がない場合をいいますが、漢方では、「肥満型の便秘」と「やせ型便秘」に大きく分類します。

佐藤アナ：肥満型とやせ型ですか・・・。

西田先生：肥満型便秘の人は、胃腸が丈夫で便も太いのが特徴です。やせ型の便秘の人は、胃腸が弱く、便も細くウサギの糞のようにコロコロとしていることがあります。

佐藤アナ：どんな治療をするのですか？

西田先生：食事療法、生活様式の改善などが大切です。肥満型の人は、食べ過ぎを控えて、野菜をしっかりとること、やせ型の人は、体を冷やすようなものは避けて、温かい食品を積極的に摂ることが必要です。
また、規則正しい排便の習慣も大切です。特に便意は朝食後に起こりやすいので、わずかな便意でも逃がすことなく排便する習慣をつけましょう。

佐藤アナ：漢方は便秘に向いていますか？

西田先生：肥満型の便秘には、西洋薬の下剤がうまくいくことが多いのですが、やせ型の便秘の人は、便が出て、お腹が痛くなったり排便してもスッキリしないというひとが多く、漢方薬が向いています。また漢方薬は、腸管の機能を無理なく高め胃腸の状態を良くする作用があり、慢性的に便秘に悩んでいる人に効果的です。どの漢方薬が自分に適しているか医師に相談してみてください。

<下痢編> 平成21年9月27日放送分

佐藤アナ：誰もが一度は経験する下痢ですが、ふつう急性のものや、慢性のものがあつたり、原因も様々ですね。

西田先生：そうですね。下痢が起こる原因としては、食べすぎや飲みすぎ、消化不良、食あたり、精神的な緊張などがありますが、体質的なものが影響を及ぼしていることも少なくありません。

西田先生：また、腸そのものには異常がないのに、下痢や便秘を繰り返す場合があります。これは精神的ストレスが原因であることも考えられます。原因によって対処方法や治療方法が違ってきますので、症状が長引くときは必ず医師に相談しましょう。

佐藤アナ：具体的にどんな治療がありますか？

西田先生：まず、原因となる疾患の診断を優先しますが、腸そのものに異常がない場合には、漢方薬が向いている場合があります。漢方では、全身や胃腸の状態を正常に戻すことで、症状を改善するという特徴がありますので、慢性的に下痢で悩んでいる人には漢方薬が有効です。中でも、桂枝加芍薬湯は、ストレスによるものや、もともと胃腸が弱い人にも効果があり、よく使われます。どの漢方薬が自分に適しているか医師に相談してみてください。