



ためして漢方!

その3

食べ過ぎ・消化不良



Q 少し食べ過ぎすぎたかなと思うと、腹部膨満感で苦しくなったり、胃がもたれたり、脂っぽいものを食べると下痢をしやすいかたりします。年齢的なことから、酸が上がってくる、軽い逆流性食道炎気味ともいわれています。食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、胃腸症状の弱りに良い漢方がありますか？

(60歳、女性)

A 機能性胃腸症は胃に潰瘍やがんなどの病変がないにもかかわらず、さまざまな胃の不快感を訴える病気で、上腹部に痛みを伴う場合を上腹部痛症候群、伴わない場合を食後不快感候群といいます。以前は慢性胃炎や胃下垂などと言われていました。あなたの場合、少し食べ過ぎただけでもすぐに満腹になって胃がもたれ、胃痛を伴わないため、胃カメラで大きな異常がなければ、機能性胃腸症の中の食後不快感候群と診断できます。

漢方では処方を選ぶ時に胃腸や体力の強弱を参考にします。体力や気力が充実し、過食や食事抜きでも大丈夫で、疲れにくい人は実証と考えます。一方、痩せ体質で気力や体力に乏しく、食後に眠くなる、少し食べてもすぐに満腹になる、胃がもたれる、食欲がない、下痢しやすいなどの胃腸症状を伴う人、みぞおちにポチャポチャと水の音がする人、胃下垂がある人などは虚証です。

食後不快感候群に用いる漢方薬として、虚証から虚実中間証に対しては**六君子湯**を広く

用います。この処方には胃腸機能を高める朝鮮人参が配剤され、胃もたれと食欲低下を訴える虚弱な人を目標にします。胃腸虚弱が甚だしく、慢性的に下痢を伴う人は**人参湯**にします。**安中散**は胸やけや胃痛に広く効果があり、市販の漢方胃腸薬にも多く含まれています。**茯苓飲**は胃症状に加えて胃酸逆流症状を目安に、虚実中間証の人に用います。**半夏厚朴湯**はもともと気の巡りを改善する薬で、ストレス性の胃症状のほか、胸のつかえ感や息苦しさ、抑うつ気分などを伴う人に有効です。**平胃散**は食べ過ぎや飲み過ぎで胃がもたれる人に適しています。また、中間証から実証には胃の熱を冷ます黄連や黄芩、黄柏などを含む処方を考えます。**半夏瀉心湯**はみぞおちの張りとおちのつかえ感を目標に、胸やけなどの逆流症状や下痢にも効果を期待できます。逆流症状が強ければエキス剤を白湯に溶き、小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えて服用するとさらに効果的です。**黄連解毒湯**も実証の人でみぞおちが張って痛む場合に考えます。

このように機能性胃腸症には多くの処方を用意されていますが、実際には虚証に**六君子湯**、実証に**半夏瀉心湯**が頻用されます。あなたの場合も、まずはどちらかの処方を候補に考えるとよいでしょう。

(新井 信)



救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



詳しくは「あらい薬局ホームページ」をご覧ください。
<http://araipharmacy.co.jp/>

第2回ちちぶ漢方教室



👉 第2回ちちぶ漢方教室

「ちちぶ漢方教室」は、日本の伝統医学である「漢方」を漢方専門医で社長の新井信が秩父の皆さんに、オンラインで3か月ごとに分かりやすくお話ししようという企画です。第2回は「**食事をおいしく楽しみたい! ~漢方で胃腸を強くしよう~**」というテーマです。YouTubeでご覧になることができますので、<https://youtu.be/IV6Go6iaCu8>、専用QRコード、または「あらい薬局ホームページ」からアクセスしてください。



やってみよう！私の健康管理

パート③



胃腸をケアして元気に新年度を迎えませんか？

胃腸はデリケートなので、普段調子が良くても環境の変化や暴飲暴食が原因で一時的に弱ってしまふことがあります。意識的に胃腸をいたわることで、不調を減らすことができます。知っていることが多いと思いますが、改めて行ってみましょう。

① 食事は腹八分目を心掛ける

消化や吸収に負担がかかるので、満腹よりは1～2割程度抑えることで負担軽減につながります。

② よく噛んで食事する

小さな頃からよく言われたと思いますが、噛むことで食べ物が小さくなり、消化するのが楽になります。さらに少量の食事でも満腹に感じることができるので、腹八分目を実践しやすくなります。

③ 胃腸を温めて血行促進

暖かくなると冷たい食べ物や飲み物が欲しくなってきます。しかし、冷たいものは胃腸の血行不良を招き、消化不良を引き起こす原因にもなります。できるだけ冷たい飲食物は避けるようにしましょう。

あらい薬局の薬局製剤

ご存知ですか

あらい薬局の薬局製剤を

「今日は胃がむかむかするなあ」、「もたれるなあ」など胃の不快を感じることはありませんか？そんな時に当店薬局製剤がお役に立てるかもしれません。



今回紹介させていただくお薬は

ロートエキス・重曹・ケイ酸アルミ散という胃薬です。以前はマービスと言う商品名で多くの方に愛されてきました。

ロートエキスで胃酸の分泌を抑え、重曹で胃酸を中和し、ケイ酸アルミによって胃の粘膜を保護することができる総合胃薬です。胃の不快感でお困り際はご相談ください。



“あらぽん”に名前が決まりました！

たくさんのご応募ありがとうございました！

1月から“ちちぶエフエム”加盟店になりました。お店の紹介も放送しています！
カード特典もございますのでご利用ください😊

あらい薬局

☎0494-27-0033

〒368-0044 埼玉県秩父市本町 1-19 FAX0494-27-0034

<http://araipharmacy.co.jp/>

受付時間：9時～18時（日曜、祝日を除く）

広報誌持参の方は掲載自家製剤のみを10%引きとさせていただきます

ロートエキス・重曹・ケイ酸アルミ散
10%引
5月末まで有効