

# 月刊 本草閣 かわら版

5月15日 第114号

発行所 和薬・漢方 本草閣  
「本草閣かわら版」  
林 馨史朗 著  
よもやま話 松岡  
編集 川出  
[文責 林 馨史朗]

便秘もつらいけど…

## 下痢もつらい！

〜食当たり、ストレス、癌、原因は様々〜

精神的に嫌なこと、プレッシャーなどがあると、お腹にくる。

■日に何度も下痢になり外出時が心配。



そんな悩みをよく聞くようになりまし。

昨今のストレス社会、食生活の乱れ等から若い男女にも多くみられるようになった下痢。

下痢は、腹痛・吐き気・発熱・冷や汗・脱水症状・下血・残便感・痔・体力消耗・体重減等を引き起こし、日々の生活に影響を及ぼします。

下痢の主な原因 食中毒や感染、胃腸風邪を除く

・大腸の動きが過度に活発  
・腸に吸収されるはずの便の水分がうまく吸収されず、排泄

・精神(ストレス)的な原因

・腹部・身体の冷え

・暴飲暴食

・内臓機能の衰え

・過労・睡眠不足

胃液、酵素など腸が一日に扱う水分は8~9L

牛乳を飲むと下痢をする人  
牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素が欠乏している為です

最近特に多いのが過敏性腸症候群の主な原因でもあるストレスによる下痢です。誰でも大なり小なりストレスは有ります。ストレスが溜まると消化、吸収、排泄がうまくいかなくなり、体の中に不要なものが溜まり、血が汚れ、血流も滞ります。溜まったものが、時に便として排泄されれば下痢に、皮膚に出てくればアトピー等の皮膚病、体内で滞ると腫瘍など各病になると

漢方では考えます。個人によって、本人の弱い部分に症状が出ると考えて下さい。

### 下痢の種類

- ・水様性、形のない程度の軟便、初め固めで直後水様性
- ・ガスが多い、お腹が張る、お腹が鳴る。
- ・少しの力で便が出てしまう、時に失禁してしまう。
- ・一日1回〜20回以上。
- ・下痢した後スッキリ、下痢して身体がぐったり。

下痢の種類・年齢・性別・体格・性格・食べ物・嗜好品等により、適する漢方薬は違います。また、慢性的な下痢は様々な原因が絡み合っている場合が多く、そういった状態を治すことを漢方は得意とします。

新薬の副腎皮質ホルモン(ステロイド剤)・止瀉薬等、症状が出た時に対処する対症療法を繰り返すよりも、腸の動きを自らの力で正常に戻していく漢方根本治療をお勧めします。

### 主な漢方処方

真武湯・参苓朮散・甘草瀉心湯・五苓散  
人参湯・大柴胡湯・補中益気湯 等

### 下痢の時

下痢の状態は脱水症状を引き起こし、とても危険です。湯ざまし、常温のお水/スポーツドリンク等を少しずつ何度も補給して下さい。下痢がおさまった後は、消化の良いおかゆなどの流動食から。

### 日常

- ①腸に負担をかける食べ物を控える。  
体を冷やす、冷たい物やコーヒー、緑茶、果物等アルコール、脂肪、甘い物、動物性タンパク質、たばこ、味の濃い食事や外食、ソース・マヨネーズ等のかけすぎ
- ②日常の水分のとりすぎは×。  
水分補給—湯ざまし、温かい番茶やほうじ茶
- ③ゆっくりとよくかんで食べる。
- ④腸を元気にするために植物繊維を多く含むものを摂取する。(下痢の状態の場合は控える。)
- ⑤規則正しく、バランスのとれた食事を腹八分目。
- ⑥おなかがすいていないのに無理に食べない。
- ⑦調理方法  
× 揚げる > 炒める > 焼く > 蒸す > 煮る ○。
- ⑧体を冷やさない。  
お腹を芯から温める簡単お灸の本草閣へそ袋もお勧めです

### 下痢に効くツボ

魚際 胃腸肝臓の調子を整える  
手の平の親指のふくらみ中央から少し外側。  
触ると親指の付け根の骨にあたる

ストレス性の下痢に 梁丘  
膝のお皿の上端から指三本上がった所  
2つの筋肉の間にある溝の様な部分

### 民間薬よもやま話

第62回 ゲンノシヨウコ フウロソウ科

名の由来

『胃腸(瓊・実際) 良効 証拠』

別名 玄草 神輿草

ゲンノシヨウコは日本の民間薬を代表する薬草で、野原・道端・田んぼのあぜ道などに普通に見られる植物です。ただし、ゲンノシヨウコの若い時の葉は、有毒植物であるトリカブトの葉に非常に似ているので、採取時には注意が必要です。これらの植物は花の形が異なるため、夏の花が咲いている時に採れば確実です。下痢、便秘、慢性の胃腸病、食あたりに効き目があります。

### 下痢・胃腸の弱い人・利尿に

ゲンノシヨウコ 一日量10gを1Lの水と共に火にかけて、沸騰後20分程長めに煎じお茶代わりに飲みます。

### 便秘に

ゲンノシヨウコ 一日量10gを1Lの水と共に火にかけて、沸騰後5分程短めに煎じお茶代わりに飲みます。

### 高血圧予防に

ゲンノシヨウコ10g、ドクダミ10g、炒ったはぶ茶5gを1Lの水と共に火にかけて、10分ほど煎じてお茶代わりに飲むと良く効くと言われています。

### 渋り腹・冷え性・婦人の血の道に

入浴剤として使用。ゲンノシヨウコ100gとヨモギ100gを木綿の袋に入れ、鍋で適当の水で10分ほど煮出します。煮汁ごと薬草袋をお風呂に入れて入浴します。

### 和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)  
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443  
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車  
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp  
予約: 火曜一早川 水曜一林



営業時間 10:00~19:00  
定休日 一・木・日曜 祝日 一・木・日曜以外営業

### 和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市中区上旭1-622 (滝の水公園西)  
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236  
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車  
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車

E-mail midori@honsoukaku.co.jp  
予約: 可  
\*かわら版はメールでの配信も行っております。