

のバランスで健康づくり

【便秘】は漢方で原因を見極めて治す！

今回お話しする「便秘」は、日常生活の中でよくみられ、病気といえるほどではないのですが、かといって誰もが経験し誰もが困る症状です。

まずは便秘をもたらし原因を見極めること

便秘は、見かけ上は単に「腸」だけの問題の様に思いますが、漢方の立場からみますと、便秘は「腸」のトラブルの表現であると同時に体全体のアンバランスや体質が関係している場合が多く、便秘をもたらす原因のバックグラウンドは複雑です。

例えば、元気がなくなつて便を押し出す力が低下しても便秘しますし、ストレスなどの影響で気の流れが停滞しても便秘しますし、身体が脱水して腸内の水分吸収が進んでも便秘します。以上のように様々な体のアンバ

ランスが原因となつて、結果として便秘になることになり、便秘の原因を見極めることが漢方の立場から大変重要になってきます。

漢方の便秘の見方は実にさまざま

この様に便秘とひと口に言つても、漢方からみた原因は、実に様々で、便秘をひきおこす体の乱れや歪みなどのアンバランスは一概でなく「便秘をしたから、ハイそれでは一律に同じ便秘薬を飲んでおいて下さい」という単純な構成ではないということがお分かりになると思います。

体のアンバランスの状態に合わせて処方

西洋医学
一律の便秘薬
漢方
<漢方の目>
便秘の状況や体の乱れや歪みを診てきめ細かく治療

漢方では、便秘の状態や漢方的にみた身体のアンバランスを診察して、きめ細かく治療して行くのが特徴です。

- ① 体質虚弱でふだんから元気がなくて疲れ易く便秘をする場合には……
- 小建中湯（しょうけんちゅうとう）や補中益気湯（ほちゅうえっきとう）がよいでしょう。
- ② 兎の便の様に硬くてコロコロした便秘には……
- 潤腸湯（じゅんちやうとう）や、麻子仁丸（ましんにんがん）がよいでしょう。
- ③ イライラして怒りっぽく、力1つこのほせ易くて便秘しがちな場合には……
- 加味逍遙散（かみしょうようさん）がよいでしょう。
- ④ ふだんから青アザが出来易く、のぼせや冷えのぼせがあつて便秘する場合には……

● 桂枝茯苓丸（けいしぶくりやうがん）や桃核承気湯（とうかくじやうきとう）がよいでしょう。

⑤ ふだんから赤ら顔で身体が熱っぽく、興奮し易くて不眠がちで便秘する場合は……

● 黄連解毒湯（おうれんげどくと）や三黄瀉心湯（さんおうしやしんとう）がよいでしょう。

便秘の人は、ふだんから繊維の多い食事をして、水分不足にならないように注意して、便秘を催せば我慢せず用を足すようにしましょう。そして、体に合った漢方の便秘薬をのんで快適な生活をしましょう。

漢方医からの生活アドバイス

水分不足

繊維の多い食事、自分の体に合った漢方便秘薬