

漢方通信

山口診療所

発行人：医学博士・漢方医 山口 巖
山口診療所／東京都品川区西五反田2-29-11
Tel & Fax.03 (3490) 5495



のバランスで健康づくり

胃腸が弱い！ 「胃腸虚弱症」は漢方得意の体質改善で治す！

◎胃腸の弱さは遺伝から

今回は、ふだんから胃腸が弱く、しょっちゅうお腹をこわしやすいう「胃腸虚弱症」のお話です。どういふ訳か我々日本人は、胃腸の弱い人が多く、その多くは両親のどちらかがまた胃腸が弱いという遺伝的で体質がらみのことが大変多いようです。

◎胃腸は元気の製造工場

人が、毎日健康で充実して生きてゆくためには「元気」が必要不可欠です。その元気は、どこで作られていると思えますか？漢方では、お腹の胃腸が「元気を作る工場」であることらえています。

ここでいう「元気」とは、漢方でいう体を健康に維持するのに必要なエネルギーのことで、体が本来持っている機能や働き、活動を意味します。

お腹の「胃腸」は、食べたり

飲んだりした飲食物を消化吸収して、体の健康を維持するエネルギーである「元気」を製造し、それを全身に送り出しています。人間は、その元気をエネルギー源として活動し、体や心が日々健康に過すことができるようにしている訳です。

従って、お腹の胃腸が元気でないと、丈夫で長持ちできない訳です。

◎元気の量が慢性的に不足している状態

しょっちゅうお腹をこわして「胃腸が弱い」ということは、元気を作る工場が慢性的にガタがきこまうまく稼働せず、慢性的にエネルギー不足で作られる元気も少なく、供給不足のため全身を廻って循環する元気の量も

西洋医学
局所的な治療
漢方
「慢性的に元気が出ない状態」
元気づけて本来の機能を回復&体質改善

不足し、いつもアップアップしている状態です。

その上、ふだんから胃腸が弱いとストレスや環境変化(冬の寒さや夏の高温多湿・クーラーによる冷え等)、食生活の影響をもるに受けやすく、より症状が悪化しやすくなります。

◎元気をつける漢方薬で丈夫な胃腸へ体質改善

「胃腸虚弱症」の症状は、胃腸が弱くて元気が出ない状態です。下痢しやすい、食後に腹が張ったり眠くなる、顔色が悪い、体がやせる、疲れやすい、体力がない、無気力、食欲不振など」です。

そこで漢方の治療は、弱っているお腹(胃腸の働き)を漢方で元気づけて、お腹が本来もっている機能を回復させ丈夫な胃腸にする事です。

具体的には、胃腸を丈夫にして元気を出す朝鮮人参などが入

った、

◎六君子湯(りくくんじゅう)

◎人参湯(にんじんじゅう)

◎半夏白朮天麻湯(はんげびやくじゅうてんまとう)などの漢方処方

を、一人ひとりが訴える細かな症状や体質に合わせてオーダーメイドの治療を行います。

一人ひとりの体質をも見据えた漢方治療で体質が改善し、気がついたら胃腸が丈夫になって下痢しなくなり、疲れにくくなります。

◎日常生活の注意も大事です。

①お腹を、いつもあたたため、冷やさないようにしましょう。お腹を冷やすと、腹の調子が悪くなるのは誰もが経験することです。

②生野菜や果物は、体を冷やすので、なるべく温野菜や火の通った温かい食事をとりましょう。

③ジュース類や牛乳、ビールは、一時的に体を冷やすので注意しましょう。