ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

漢方のチカラ

Vol. 43

胃腸トラブル

気になるカラダの悩み Q&A

Q 梅雨時期や夏場は特に調子が悪くって…胃腸の不調って漢方で治りますか？

A もちろんです。なぜ不調になるのか？原因を分析し、漢方薬と養生で胃腸の働きが戻ると、胃薬が要らなくなり身体も元気になりますよ。

胃腸(中医学では「脾胃」と呼びます)は飲食物を消化し栄養を吸収して、エネルギーや血液を作り出すとても重要な役割を担っています。いわば、生命を支える大切な臓腑。「脾」は湿気を嫌い「胃」は冷えを苦手とする性質があります。

しかし、蒸し暑くクーラーや冷たい飲食物を摂りがちな夏は、知らないうちに脾胃を冷やし、いじめてしまう季節でもあるのです。

●冷たいもの、生もの●甘いもの●脂もの●辛いもの●味の濃いものなどは胃腸に負担を掛けるので「悪いもの」と意識した上でほどほどに。

水分の摂りすぎは胃酸を薄め消化力を低下させます。がぶ飲みしないよう気をつけて下さい。

胃を温めるねぎや生姜・みょうがやしそといった薬味をしっかり摂ると良いですよ。

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

漫然と胃薬に頼っていませんか？

- ☐ 食欲不振、少食
- ☐ 慢性下痢、軟便
- ☐ 空腹感がない
- ☐ やせ気味or水太り
- ☐ 疲労・倦怠感
- ☐ 歯痕、胖大舌 など

もともと弱い

脾胃虚弱 タイプ

もともと脾胃虚弱な人は、飲食物を消化し吸収する力が弱く、生命エネルギー(気や血)を作り出す力が低下しています。胃腸の問題だけでなく、全身的な不調にもつながりますから、早めの対策が必要です。

また、脾は水分代謝や内臓を正しい位置に保つ働きも担っているため、機能が低下すると下痢やむくみ、めまい、胃下垂や子宮下垂、脱肛などがみられることも。

漢方薬で胃腸の力がつくと、気持ちよくお腹が減り、気血が充実するので、身体の芯から元気になりますよ!

オススメはこちら！

健胃顆粒、健脾散、補中丸 など
(けんいかりゅう、けんぴさん、ほちゅうがん)

胃腸トラブル時によく見られる舌

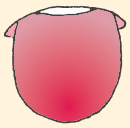
☐ **歯痕・胖大舌**
特徴 歯形がつき、色が淡くぽってり

胃腸が弱く、気血不足の舌。舌がむくんでおり余分な水が溜まっている状態です。

☐ **地図状舌**
特徴 部分的に苔がはげ落ちている

胃の機能低下や胃粘膜の潤い不足。慢性胃炎や胃もたれしやすい方によく見られます。

☐ **紅舌・尖紅舌**
特徴 舌先や全体が赤っぽい



ストレスや辛いものの摂りすぎなどで身体に熱がこもっている。胃痛・胸やけを起こしやすい舌です。

☐ **厚膩苔**
特徴 舌の上にべったりと苔がある

胃腸機能が低下し、余分な水分や不消化物が溜まっている事を示します。口臭の元にも。

- ☐ 胃痛、腹痛
- ☐ 胃のムカつき、胸やけ
- ☐ 食欲不振
- ☐ 胃もたれ
- ☐ 下痢、便秘
- ☐ 胃や腹が張る
- ☐ 逆流性食道炎 など

ストレスが胃腸にくる

ストレス タイプ

本来、胃腸の気は上から下へと流れます。しかし、ストレスから気の流れが乱れ、身体のあちこちで溜まる(気滞)とゲップやガスなど胃腸の張りや痛みが、上に上がる(気逆)と胃酸の逆流から胸やけや逆流性食道炎など、さまざまな胃腸トラブルがあらわれます。

いつまでも胃酸の分泌を抑えたり、中和する薬などが手放せないのは“根本的な原因”が治っていないから。

漢方薬で気の巡りをよくしてストレスを和らげると、不快な胃腸の症状と同時に気持ちまでもが一緒にスッキリ!

オススメはこちら！

開気丸、逍遥丸、翁丸 など
(かいきがん、しょうようがん、おきながん)

- ☐ 吐き気、胃のムカつき
- ☐ 下痢、軟便
- ☐ 身体がだる重い
- ☐ 頭重感、めまい
- ☐ 舌の上にべったり苔がついている など

暴飲暴食、冷たいもの…

食の不養生 タイプ

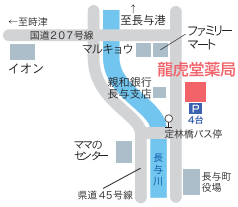
飲み会や食べ過ぎの翌日。胃もたれや吐き気、下痢…なんて経験、誰でもありますよね。これこそ食の不養生から胃腸が傷つき、身体の中に湿濁(余分な水分やドロドロしたもの)が溜まってしまった結果。まずは食事の摂り方を意識するだけで、不調を軽減することができます。

チェックポイントは舌の上の苔。たくさんついている時は「胃腸が働いていない」サインです。胃に負担のかかる飲食は全て止め、温かく消化の良いものよく噛んで!勝湿顆粒や温胆湯はこんな時すぐ効き、胃腸が楽になりますよ。

オススメはこちら！

勝湿顆粒、温胆湯、晶三仙 など
(しょうしつかりゅう、うんたんとう、しょうさんせん)

胃腸の力は生きるチカラ!根本から治しましょう!



龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中!

営業時間／9:30～19:00 休／日曜・月曜 P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局 検索