

2009年7月30日

「お腹をくだしやすい」

Q：10代のころからお腹をくだしやすいのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A：お腹をくだしやすいのには、胃腸の働きや吸収する力が弱くておこる場合と、逆に、腸の運動が敏感になってしまう場合があります。慢性的な下痢の場合では、胃腸が冷えて吸収する力が弱い方と、ストレスや不規則な食生活で腸が敏感な方が多いと思います。胃腸の冷えは日本の食べ物が生ものや冷たいものが多いことが原因です。おへそを手のひらで触ってみてヒンヤリする人は、冷たい飲み物やサラダなどの生ものをさげましょう。漢方薬では**当帰湯**（とうきとう）や**人参湯**（にんじんとう）を試してみてください。ストレスや不規則な食事をしている方は、規則正しい時間にゆっくりと咀嚼して、消化の良いものを取りましょう。食物繊維が多い根菜は逆に、下痢しやすくなりますので、注意してください。また、**柴胡桂枝湯**（さいこけいしとう）や、**小建中湯**（しょうけんちゅうとう）を試してみてください。漢方薬は出来れば煎じて服用すると効果的です。漢方専門の薬剤師に相談して下さい。



【漢方薬】

当帰湯（とうきとう）

比較的体力の低下した冷え症の人で、腹部の膨満感や腹痛がある場合に用いる。

人参湯（にんじんとう）

体質虚弱、比較的体力の低下した人で、手足が冷えやすく、尿量が多い傾向がある場合
胃腸虚弱、胃アトニー、下痢、嘔吐、胃痛、胃拡張、つわりなどに用いる。

柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）

腹痛をともなう胃腸炎、微熱や寒気、頭痛、吐き気などをともなう風邪の後期症状、
熱性疾患、神経痛、胆のう炎などに用いる。

小建中湯（しょうけんちゅうとう）

虚弱体質で疲れやすく、腹痛や動悸、手足のほてり、貧血、冷え症、頻尿または多尿などの
いずれかの症状をともなう場合の疲労倦怠感、慢性胃腸炎、神経質、小児虚弱体質、夜
尿症、夜泣きなどに用いる。