



# 夏の胃腸トラブル

## —夏の胃腸トラブルの原因と予防法—

蒸し暑さが続く夏は、胃腸のパワーが落ちやすい季節です。

夏バテを起こさないためにも、暑さに負けない体力を養いましょう。中国の伝統医学である中医学をもとに、夏の胃腸トラブル対策を分かりやすく説明します。

### ●今回のテーマは、五臓の中から「脾胃（ひい）」です。

食欲不振や胃もたれといった症状が続くと、体力が落ち、体調を崩しやすくなってしまいます。

中医学では、「脾（ひ）」は栄養素や水分を吸収し全身に運ぶ「運化（うんか）」を、「胃」は飲食物の「消化」をそれぞれ受け持っていると考えます。つまり、脾胃は西洋医学で考える「胃腸」（胃、小腸、大腸の機能）のようなもの。食事から栄養を吸収し、生命活動の基本となる「気」（エネルギー）・「血（けつ）」を生み出す大切な役割を担っているのです。



### 冷たいもの、水分の摂り過ぎに注意！

“後天の本”と呼ばれる「脾胃（ひい）」（胃腸）は、飲食物を消化吸収して、生命力の源となる「気」（エネルギー）や「血」を生む大切な臓器。脾胃が健やかに働いて栄養をしっかりと摂ることができれば、体内の気血も充実して、体力のある元気な身体を保つことができます。

反対に脾胃の働きが弱くなると、体内の気血は不足しがちに。エネルギーや栄養が身体に十分巡らず、慢性疲労、めまい、貧血、免疫力の低下など、全身のさまざまな不調につながります。

脾胃の不調を招く大きな要因となるのは「食の不摂生」です。この時期、特に気をつけたいのは冷たいものや水分の摂り過ぎなどによる「湿」（余分な水分や汚れ）の停滞。消化吸収を担う「脾（ひ）」は“湿を嫌い、燥を好む”臓器なので、体内に湿が溜まるとその働きが落ちてしまいます。また、暴飲暴食、油っこい食事、激辛料理なども脾胃の負担となるので注意しましょう。

夏は油断しがちな「身体の冷え」も、脾胃の働きを低下させるので気をつけて。過剰な冷房や冷たい飲食などは控え、「陽気」（エネルギー）の消耗を防ぐことが大切です。

# 1“湿”が溜まる「食の不摂生」タイプ



## ● 気になる症状

吐き気、胃の膨満感、胃のムカつき、げっぷ、下痢、軟便、舌の苔が多い

## ● 改善ポイント

### 【水分は適量を。冷たい飲食は控えめに】

「脾」は“湿を嫌い、燥を好む”という性質があり、「胃」は“冷え”を苦手とする臓器です。ところが、夏は「湿邪（しつじゃ）」（自然界の邪気）が体に侵入しやすく、冷たいものや水分も過剰に摂ってしまいがち。すると、脾胃に負担がかかって機能が落ち、水分をスムーズに処理できなくなってしまいます。その結果、体内に「湿」（余分な水分や汚れ）が溜まってしまうのです。

湿が溜まると脾胃の働きはさらに弱くなり、胃のムカつきや膨満感、下痢などの不調が現れるように。夏の水分補給は大切ですが、飲み過ぎには十分注意しましょう。また、暑くてもなるべく温かい食事、飲み物を心がけることも大切です。

### 【脾胃に負担をかけない食生活を】

暑さで食欲が落ちる夏は、激辛料理などを選びがち。また、夏休みや暑気払いなどで外食の機会も増え、油っこい食事が多くなったり、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまうことも。こうした食生活を続けていると、脾胃が疲れて食事をしっかり摂れず、夏バテを起こしやすくなってしまいます。また、秋冬になっても疲れを引きずり、かぜを引きやすくなることも。

特に不調を感じていない人も、胃腸トラブルを起こしやすい夏は油断禁物です。脾胃に負担をかけないように、食生活にしっかり気を配りましょう。

## ● 摂り入れたい食材

香りの良い食材、水分代謝を促して湿を取り除く食材で胃腸を整える：**瀉**

はと麦、お焦げ、大根、緑豆春雨、緑豆もやし、とうもろこし、とうもろこしの髭茶、粟、サンザシ、麦芽、カルダモン、梅干し、しそ、陳皮茶（ちんぴちゃ）などなど

\* 平胃散、保和丸（晶三仙：イスクラ）、五苓散（お酒を飲む前に）

## 緑豆、小豆も

\* 小豆：利水消腫、清熱解毒、活血、排膿

高い利尿作用。むくみやだるさにも。お腹のポチャポチャ音、全身のだるさ、手足の冷え、下痢、ジクジクした皮膚のかゆみにもよい。また解毒作用もあるので、ニキビや吹き出物、目の充血、のどの痛みといった化膿性の痛みや腫れを抑える働きをします。

## 2 冷房に注意！「冷え」タイプ

### ●気になる症状

胃痛、腹痛、下痢、お腹の冷え、身体の冷え、顔色が白い



### ●改善ポイント

飲食物を消化吸収する「脾胃」の働きは、体内の「陽気」によって守られ

ています。ところが、夏は過剰な冷房や冷たいものの摂り過ぎなどで、陽気を消耗しがちに。その結果、身体が冷え、脾胃の働きも弱くなって、腹痛や下痢などの不調が起こすのです。

中医学ではこの時期は陽気を養うことを大切にします。こまめなオン・オフで冷房を上手に使う、羽織ものなどで調節する、冷たい飲食は控えるなど、身体を冷やさないう心がけ、体内の陽気を守りましょう。

### ●摂り入れたい食材

冷えた身体を温めるものを：**温中**

しょうが、ねぎ、にんにく、にら、山椒の実、八角、シナモン、ナツメグ、みょうが、フェネル など

\* 人参湯、真武湯、安中散

## 3 慢性的な「胃腸虚弱」タイプ

### ●気になる症状

食欲不振、慢性的な胃腸不調、全身の疲労感、息切れ、めまい、かぜをひきやすい



### ●改善ポイント

不摂生な食生活を続けている人、慢性疾患のある人などは、慢性的に脾胃の働きが弱くなっていることも少なくありません。このタイプは普段から栄養を十分摂ることができないため、体内の「気」「血」が不足しがちに。体力や免疫力も落ちやすく、全身の疲労感、息切れ、めまい、貧血といった不調が起こりやすくなります。

また、脾胃の働きを支える「陽気」も不足してしまうため、食欲不振や消化不良などに悩まされることも。脾胃が弱いまま放っておくと、夏バテしやすく、秋になっても回復しにくいので気をつけて。夏を元気に乗り切るためにも、日頃の養生を大切にして脾胃の働きを整えましょう。

### ●摂り入れたい食材

脾胃の働きを良くして、体力を養う食材を：**補気健脾**

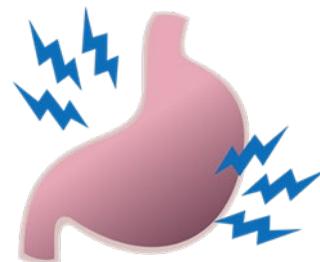
白米、もち米、いんげん豆、山芋、じゃがいも、キャベツ、大豆製品、りんご、豚肉 など

\* 六君子湯、補中益気湯

## 4 膨満感がある「ストレス」タイプ

### ● 気になる症状

上腹部の膨満感、お腹の張り、両脇が苦しい、げっぷ、胃痛、ストレスで症状が悪化、口が渇く、口の中が苦い、熱感、頭痛、過食傾向、排便異常（便秘や軟便）、舌苔が薄く乾いている



### ● 改善ポイント

「肝（かん）」（肝臓）はストレスを発散させ、体内の「気」（エネルギー）の巡りをスムーズに保つ臓器。この機能が胃腸の働きにも深く影響しているため、過剰なストレスで肝の機能が低下し、気の巡りが停滞すると、膨満感、お腹の張り、げっぷといった不調が起こりやすくなるのです。また、身体のエネルギー源である気の停滞が長引くと、体内に余分な熱が発生し、口の渇き、熱感などの症状が現れることもあります。

このタイプは、精神的な要因で胃痛などが起こりやすいことが特徴。日頃のストレスはこまめに発散して、気の巡りをスムーズに保つよう心がけましょう。

### ● 摂り入れたい食材

香りの良いもので気の巡りを整える：**理気**

バラの花茶、菊茶、ジャスミンティー、うこん、香草類、そば、大根、えんどう豆、らっきょう、みかん、ゆず、オレンジ、たけのこ など

\* 甘草瀉心湯、安中散、逍遙散

## ストレス胃には安中散（アンチュウサン）

安中散は市販の「漢方胃腸薬」の基本となる処方です。

● 『多忙やプレッシャーによる胃痛に、と宣伝されている武田薬品の「ストレージ・タイプ I」は、安中散の製剤です。

● 緊張や不安…下痢になる人には「ストレージ・タイプ G」は半夏瀉心湯。

● 『ストレス胃、というキャッチコピーで宣伝されている「太田漢方胃腸薬 II」は安中散に茯苓（ブクリョウ）を加味した製剤です。

● 『食べる前に飲む、という言葉で有名な「大正漢方胃腸薬」は、安中散と芍薬甘草湯を組み合わせた製剤です。

● 『ストレスがあるときの漢方胃腸薬、として平成 24 年に市販された「大正漢方胃腸薬「爽和」は、安中散と四逆散（シギヤクサン）を組み合わせた製剤です。

\* 安中散（桂皮、延胡索、茴姜、牡蛎、縮砂、良姜、甘草）【芳香性健胃薬】

## 食べ過ぎの時によく利用される一般薬

- 太田胃散（飲みすぎ、食べ過ぎ、胃もたれ、胃痛）→桂皮（シナモン）、茴香（フェネル）、ニクズク（ナツメグ）、丁子（クローブ）、陳皮、ゲンチアナ、ニガキ他【芳香性健胃薬】
  - 日野百草丸（食欲不振、腹部膨満感…）→黄柏（オウバク）、ゲンノショウコ、白朮、莪朮（ガジュツ）、竜胆、センブリ、
  - 御岳百草丸（食べ過ぎ、飲みすぎ…）→黄柏、白朮、ゲンノショウコ、センブリ、厚朴
  - 高野山だらすけ（下痢、消化不良、食あたり）→黄柏、竜胆、青木
- \* 黄柏：胃湿熱のある人に、燥湿                      黄柏、竜胆、センブリ【苦味健胃薬】

## 今日のお茶とお菓子

### ● とうもろこしのひげ茶 <高い利尿作用、むくみやだるさに>

\***とうもろこし**：胃腸を整えて消化吸収を高めるので、消化不良や食欲不振の改善に有効です。スタミナがない、夏バテ気味の人に良いでしょう。また、利尿作用があり、慢性的なむくみ、体のだるさ、湿疹などの症状改善に良いでしょう。

\***とうもろこしのひげ**：とうもろこしのひげ部分は「南蛮毛」という生薬です。高い利尿作用があります。生のヒゲにも同じ作用があるので、捨てずに活用しましょう。

### ● 緑豆糕（りよくとうがお） <暑気あたりやむくみに>

緑豆、ココナッツオイル、ココナッツシュガーの落雁のようなお菓子

\***緑豆**：清熱作用と利尿作用で、吹き出物や口内炎、夏バテを予防します。解毒効果も高く、薬物や食べ物の中毒を解消する作用があるので、夏の食事に取り入れると有効です。

\***ココナッツ（椰子の実）**：夏の暑さを和らげ、気を補う、夏バテにいい。喉の渇きを潤します。汗をかくことによって心の負担に対応します。



## ●暮らしのワンポイント

### ・冷たいものは脾胃の大敵、なるべく温かいものを

中医学には「冷たいものは脾胃を傷つける」という言葉があります。なるべく温かい食べ物、飲み物を摂るよう心がけ、脾胃をいたわりましょう。

サラダや刺身などを食べるときは、みょうがやしそを添えるなどの工夫を。

### ・暴飲暴食や脂っこいものは避けて

暴飲暴食はもちろん、脂っこいものの食べ過ぎや激辛料理なども脾胃の機能を低下させる原因に。脾胃に負担のない食事を心がけましょう。

### ・食事に集中、「専食」の習慣を

中国には「専食」という言葉があり、食事中は食べることに専念することが大切とされています。本を読んだり、テレビを見たり、おしゃべりをしたり、考えごとはほどほどに。食事中は「専食」を心がけましょう。

### ・身体を動かして食欲アップ！

ウォーキングなど、日頃から適度な運動を心がけて。身体を動かして軽い疲労を感じると、脾胃が働いて食欲がアップします。

### ・朝食は消化の良いものを

脾胃がまだ働いていない朝の食事は、温かく消化の良いものを。中国では「おかゆ」が朝食の定番メニューです。

早要吃好 午要吃饱 晚要吃少

朝はしっかり食べて、昼はいっぱい食べて、夜は少なめに食べる

### ・食欲がないときは香りの良いものを

脾胃の不調で食欲が落ちているときは、香りの良い食材を摂り入れて。サンザシ、ちんぴ（乾燥したみかんの皮）、みょうが、フェンネル、カルダモン、山椒の実がおすすめです。

### ・気を降ろす食材

ゲップには、大根、人参、蕎麦、えごま、ハイビスカスティーがおすすめ

生姜は吐気を止めることができる

### ・脾胃を元気にするツボを押す

膝頭の外側の下にできるくぼみから指4本下の「足三里（あしさんり）」がおすすめです。

