

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの
健康

A lush green forest scene with a person in the background. The text is overlaid on the image.

漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

松岡正美

福家睦

胃腸の具合が悪いときの市販薬

(複数回答可)

① 総合胃腸薬 66.4%

② 漢方胃腸薬 29.0%

③ 健胃消化系胃腸薬 13.6%

④ H2ブロッカー ... 7.5%

製薬会社調べ 2002年





漢方でスッキリ!

歯み

胃

慶應義塾大学 漢方医学センター長

渡辺賢治



漢方でスッキリ!

胃

食



渡辺賢治

専門は漢方医学



漢方と西洋医学の違い

西洋医学

臓器や器官ごとに異常が起こる

治療の対象になりにくい

- 手術適応が高いもの
- 感染症 など

漢方

全身のバランスが崩れて起こる

治療の対象になる

- 検査で異常がないが自覚症状がある場合
- ストレス性の症状

病気の
とらえ方

検査で
異常なし

得るな
治療分野



機能性胃腸症

機能性胃腸症のタイプ

タイプ

主な症状

運動不全型

胃もたれ、食欲不振、
腹部膨満感

胃食道逆流型

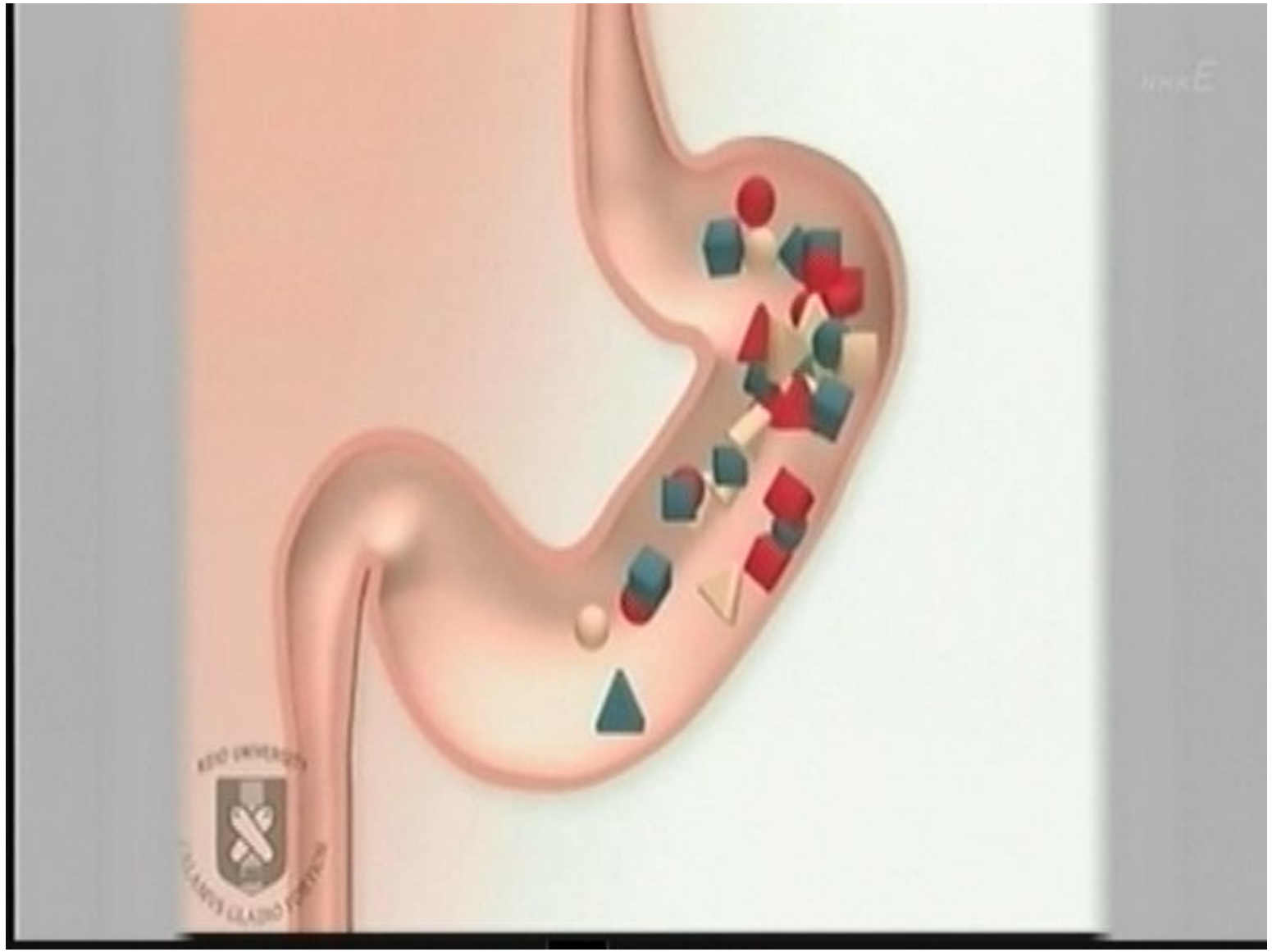
胸やけ、酸っぱいものが
こみ上げてくる

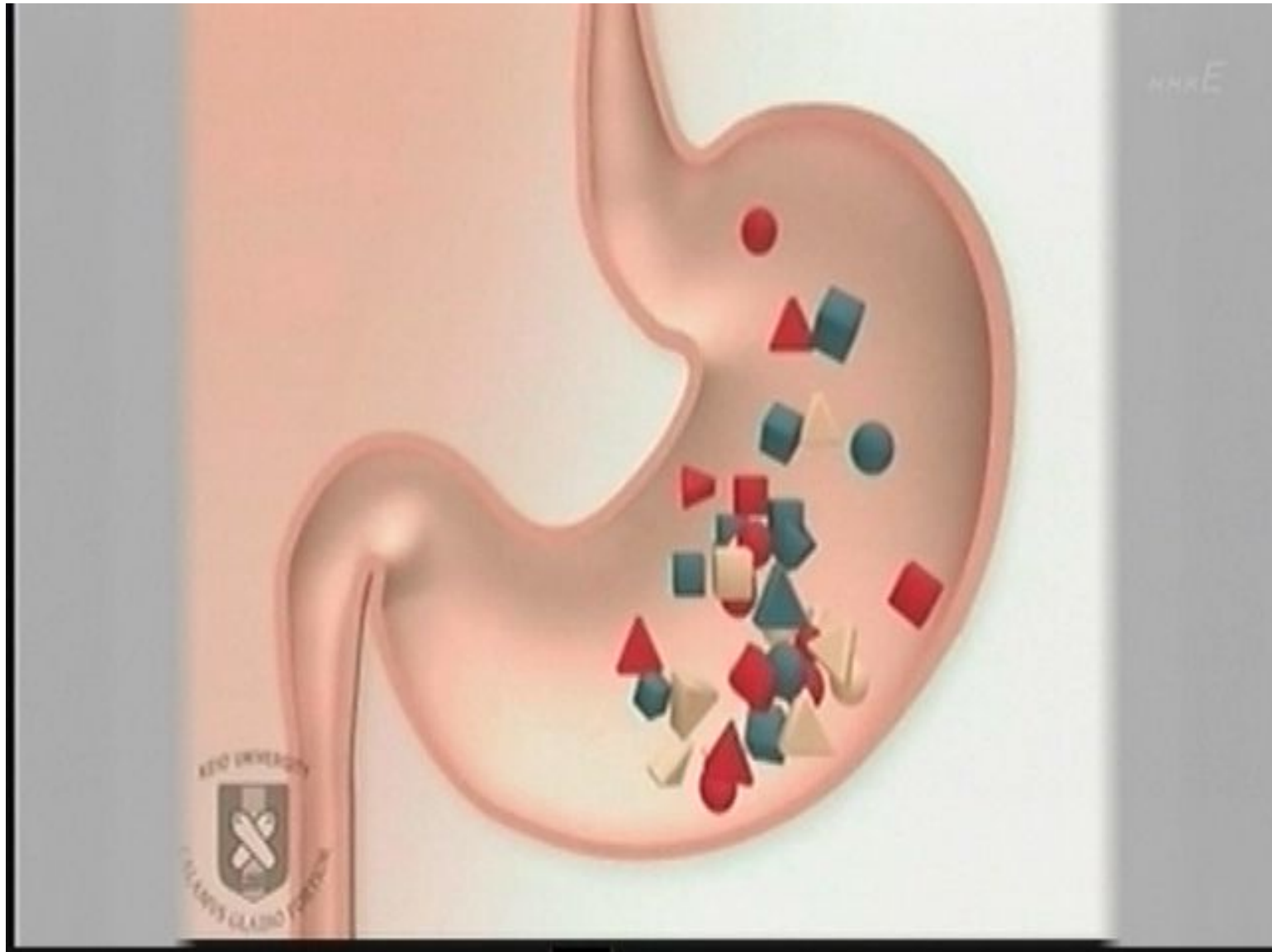
かいよう症状型

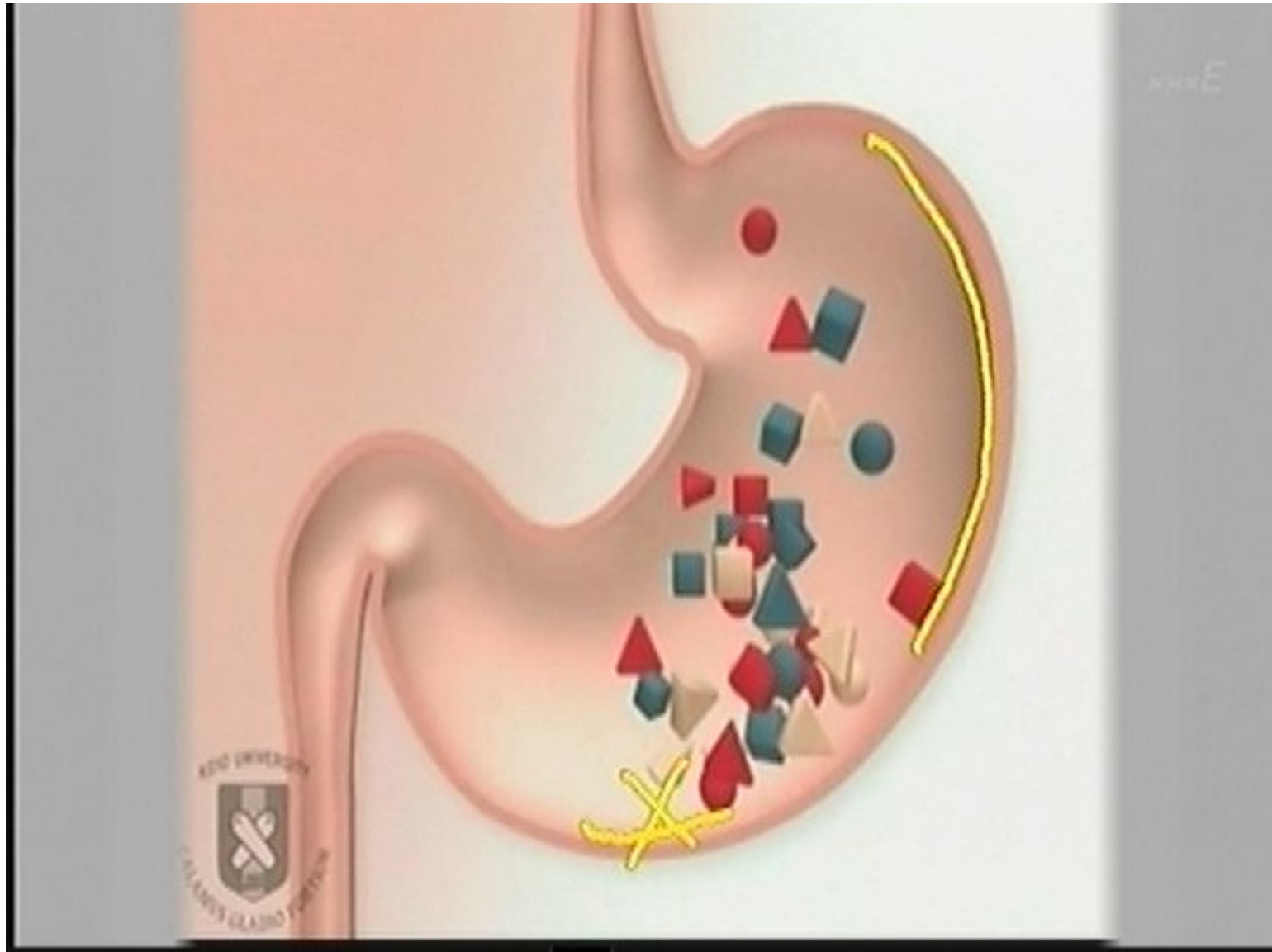
空腹時や夜間の痛み、
周期的な腹痛

胃の運動機能











胃のリラクゼーション



六君子湯が胃の貯留機能を改善





蒼朮 藥用人參 半夏 茯苓



大棗 陳皮 甘草 生薑

主な西洋薬

胃腸機能調整薬

胃の運動を促進して、
排出機能を改善

- コリン作動薬
- 抗ドパミン薬
- セロトニン受容体作動薬



六君子湯の効果

● 胃の貯留機能を改善 → 排出機能も改善

● 食欲刺激ホルモン (グレリン) を活性化 → 食欲増進

● 胃の血流を改善 → 胃粘膜保護

胃もたれに使う漢方薬

ぶくりとういん

茯苓飲

ぶくりとういんごうはんげ こうぼくとう

茯苓飲合半夏厚朴湯

胸やけを
伴う場合

はんげ しゃしんとう

半夏瀉心湯

食べ過ぎや二日酔い、
頭痛がある場合

へい い さん

平胃散

ストレスによる場合

食欲不振に使う漢方薬

●補中益気湯 ほちゆうえっきとう

食欲をつけて、

●清暑益気湯 せいしょえっきとう

体力を取り戻す

●人参湯 にんじんとう

胃腸が弱く

●四君子湯 しきんじとう


疲れやすい場合

だいさいこと

●大柴胡湯

比較的体力がある人で 便秘や
腹部膨満感、肩こりを伴う場合



書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



きょうの
健康

終

制作・著作



漢方でスッキリ! 胃腸の悩み

明日は...

胃痛・胸やけ

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの
健康



漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

松岡正美

福家睦

機能性胃腸症のタイプ

タイプ

主な症状

運動不全型

胃もたれ、食欲不振、
腹部膨満感

胃食道逆流型

胸やけ、酸っぱいものが
こみ上げてくる

かいよう症状型

空腹時や夜間の痛み、
周期的な腹痛





漢方でスッキリ!

胃痛

慶應義塾大学 漢方医学センター長

渡辺賢治

機能性胃腸症のタイプ

タイプ

主な症状

運動不全型

胃もたれ、食欲不振、
腹部膨満感

胃食道逆流型

胸やけ、酸っぱいものが
こみ上げてくる

かいよう症状型

空腹時や夜間の痛み、
周期的な腹痛

機能的胃腸症の原因

タイプ

原因

運動不全型

胃の運動機能が低下

胃食道逆流型

胃の運動機能の低下
による胃酸の逆流
胃酸の出過ぎ

かいよう症状型

ストレス 胃酸の出過ぎ

胸やけに使う主な漢方薬

はんげ しゃしんとう

●半夏瀉心湯

みぞおちのつかえ、吐き気、
食欲不振、下痢を伴う場合

ふくりょういんこうはんげ こうぼくとう

●茯苓飲合半夏厚朴湯

胃に水がたまって
チャブチャブする場合

あんちゆうさん

●安中散

やせ形で腹部の筋肉に力がなく、
腹痛、下痢、食欲不振を伴う場合

りっくんしとう

●六君子湯

胃の運動機能を改善して
胃酸の逆流を防ぐ

吐き気に使う主な漢方薬

しょうはんげ-かぶくりとうとう

● 小半夏加茯苓湯

胃腸の
働きが悪い場合

● 人參湯 (じんじんとう)

● 呉茱萸湯 (ごしゆじゆとう)

片頭痛を伴う場合

とうきしやくさん

● 当帰芍薬散

立ちくらみを伴う場合

● 五苓散 (ごれいさん)

乗り物酔いや
月経前の吐き気

胃痛に使う主な漢方薬

● 柴胡桂枝湯 さいこけいしとう

ストレス性の場合

● 四逆散 しぎやくさん

● 黄連解毒湯 ぶつれんげどくとう

体力がある人の胃痛

● 黄連湯 ぶつれんとう

● 安中散 あんちゆうさん

胃酸の分泌が多い場合

● 人參湯 じんじんとう

冷えて腹痛がある場合

● 四君子湯 しくんしとう

主な西洋薬

●プロトンポンプ阻害薬

●H2ブロッカー

胃酸の分泌が
多い場合

●胃粘膜保護薬

かいよう症状に似た
痛みがある場合

●胃腸機能調整薬

胃の排出機能が
低下している場合



おうれんげどくと
黄連解毒湯

体力があり、のぼせ気味の
胃炎や二日酔いなど

カプセル内視鏡で発見された小腸かいよう



写真提供：
綾馬総合病院
瀬原直人

カプセル内視鏡で発見された小腸かいよう



写真提供：
練馬総合病院
薬原直人





いい
脾胃を建て直す

漢方薬の成分

分子量が小さく、吸収が速いもの

腸内細菌に分解されてから
薬の効果があらわれるもの

多糖成分

(煎じ薬などに見られる沈殿物)

漢方薬の成分

✓ 分子量が小さく、吸収が速いもの

✓ 腸内細菌に分解されてから
薬の効果があらわれるもの

✓ 多糖成分
(煎じ薬などに見られる沈殿物)

配糖体



きょうの
健康



終

制作・著作



漢方でスッキリ! 胃腸の悩み

明日は...

便秘

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康





漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

松岡正美

福家睦

20~40歳代 女性便秘調査

NHK E

お通じの回数

毎日 25.8%

2日に1回 25.0%

3日に1回 30.4%

4日以上
に1回 19.8%

便秘解消のための取り組み

(複数回答可)

水分の補給 49.3%

食事の改善 39.3%

市販薬の使用 25.3%

運動 21.0%

製薬会社調べより抜粋、2003年





慶應義塾大学 漢方医学センター長

渡辺賢治

漢方でスッキリ! 胃腸の悩み

便秘

便秘のタイプ

◎原因となる病気がある (大腸がんなど)

✔️特に病気がない

けいれん性便秘

●ストレスや
睡眠不足などが原因

●ウサギのフンのような硬くて小さい便

し緩性便秘

●運動不足や食物繊維の
不足などが原因

●女性や高齢者、ダイエット中の人に多い

生活習慣の改善で便秘を解消

けいれん性便秘

- 規則正しい生活やストレスをためない生活
- 腸を刺激する飲食物を避ける
(冷たい飲み物や香辛料など)
- 脂肪の多い食事やアルコールなどは控える

し緩性便秘

- 腹筋を鍛える運動
- 食物繊維をとる (野菜・海藻・きのこなど)

主な便秘薬の種類

腸を刺激する タイプ

- ◎大腸の粘膜を刺激し、
腸のぜん動運動を促進
- ◎腹痛が起きやすい

便をやわらかく するタイプ

- ◎水分で便をやわらかく
大きくし、腸を刺激して
ぜん動運動を促進

かん腸・座薬

- ◎直腸を刺激したり、
腸内に炭酸ガスを発生させて
腸の動きを活発にする

実証と虚証

実証

筋肉質

体型

やせ形
または
水太り

虚証

ある

体力

ない

丈夫

胃腸

弱い

突然の病気
生活習慣病など


病気の
特徴

慢性的な
体の不調



だいおう
大 黄

大腸を刺激する力が強い



ぼうしょう

芒硝(硫酸マグネシウム)

腸の中の水分量を増やして便を軟らかくする

実証の便秘に適した漢方薬

だいおうかんもろとう

●大黃甘草湯 一般的によく用いる

だいさいごとう

●大柴胡湯 肩こりや上腹部がはる場合

さんおうしゃしんとう

●三黄瀉心湯 のぼせ、イライラ、不眠を伴う場合

とうかくじまごとう

●桃核承気湯 月経不順を伴う場合

ほうふうつうしやうさん

●防風通聖散 膨満やむくみを伴う場合

だいおう
大黃

ぼうふう
芒硝

虚証の便秘に適した漢方薬

だいおう

大黃を含むもの

けいし かしゃくやくだいおうとう

● 桂枝加芍薬大黃湯

過敏性腸症候群
の便秘

ましにんがん

● 麻子仁丸

じゆんちやうとう

● 潤腸湯

ウサギのフンの
ような便が出る場合

(特に高齢者)

虚証の便秘に適した漢方薬

だいおう

大黃を含まないもの

けいし かじやくやくとう

● 桂枝加芍薬湯

便秘と下痢を繰り返す

しょうけんちゅうとう

● 小建中湯

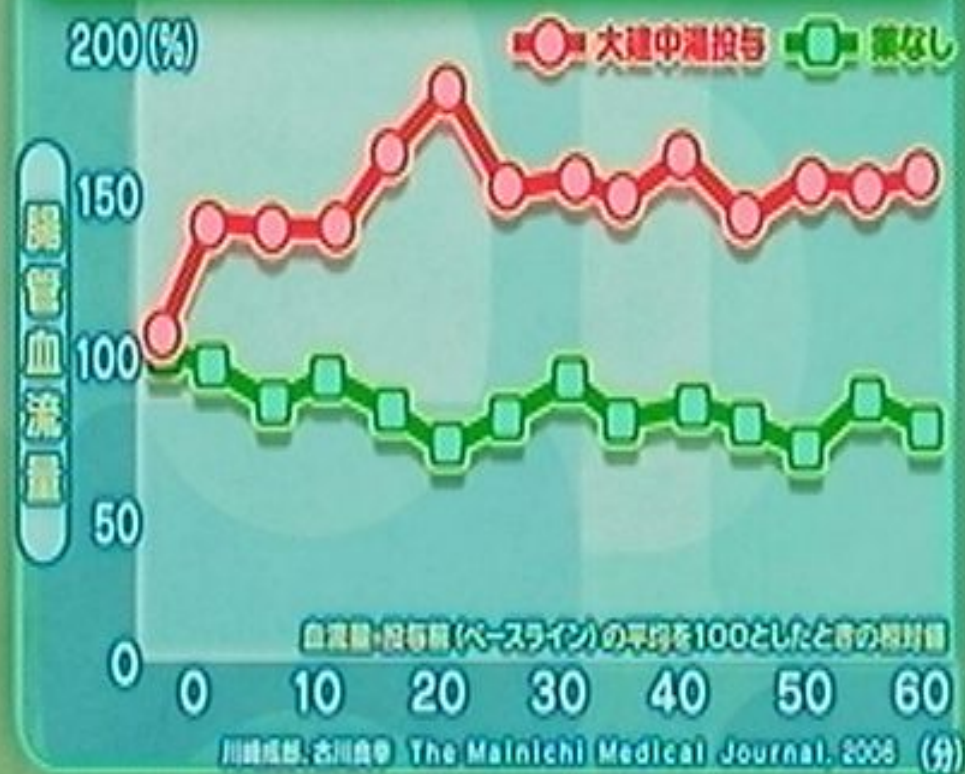
過敏性腸症候群

だいけんちゅうとう

● 大建中湯

腰痛や手足の冷え、
おう吐を伴う場合

大建中湯投与は腸の血流量を増やす





漢方でスッキリ! 胃腸の悩み

明日は...

下痢・過敏性腸症候群

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康



漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

漢方でスッキリ!
胃腸の悩み

松岡正美

福家睦

20~50歳代 腸の悩み

(複数回答可)

下痢 57%

軟便 41%

便秘 38%



メーカー調べ 2006年







漢方でスッキリ!

下痢
過敏

慶應義塾大学 漢方医学センター長

渡辺賢治

漢方でスッキリ! 胃腸の悩み

下痢・
過敏性腸症候群



実証と虚証

実証

筋肉質

体型

やせ形
または
水太り

虚証

ある

体力

ない

丈夫

胃腸

弱い

突然の病気
生活習慣病など

病気の
特徴

慢性的な
体の不調

注意が必要な急性の下痢

○ウイルスや細菌の感染

➡水分やミネラルの補給

○薬などの中毒、食物アレルギー

➡原因の薬や食品をやめる

下痢止めは使わない

下痢に使う主な漢方薬

しんぶとう
● 真武湯 高齢者や冷えて下痢をする場合

● 大建中湯 だいけんちゅうとう

● 中建中湯 ちゅうけんちゅうとう

● 小建中湯 しょうけんちゅうとう

冷えて
腸のはたらきが
悪くなっている
場合

はんげしやしんとう
● 半夏瀉心湯 実証の人で
お腹がゴロゴロと鳴る場合

過敏性腸症候群のタイプ

タイプ

主な症状

下痢型

激しい腹痛の後、
下痢を起こす

便秘型

腹痛とウサギのフンの
(けいれん性便秘) ような便

交替型

便秘と下痢をくり返す

過敏性腸症候群の主な漢方薬

しゃくやく
芍薬

過剰な腸のぜん動運動や
腸の緊張を和らげる

はいし かしゃくやくとう
● 桂枝加芍薬湯

体力がなく
胃腸の弱い人

(虚証の人)

しょうけんちゅうとう
● 小建中湯

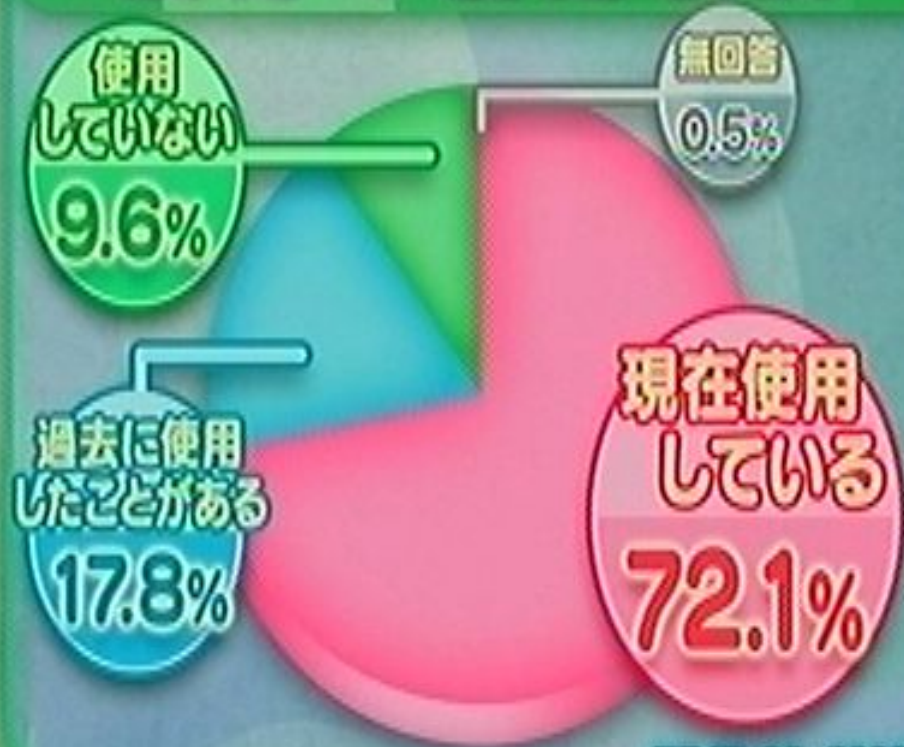
虚証の人、小児



はんげしゃしんとう
半夏瀉心湯

実証の人の過敏性腸症候群

漢方の使用状況



日経メディカル 2003年

漢方の診察法 四診

望診

- 顔色、表情、体格や舌の色や厚み、こげの状態を観察

聞診

- 声の調子や話し方、せきの状態を観察

問診

- 質問して全身状態をとらえる

切診

- 直接身体に触れて状態をみる
特に、脈やお腹に触れる診察が重要



明日は・・・

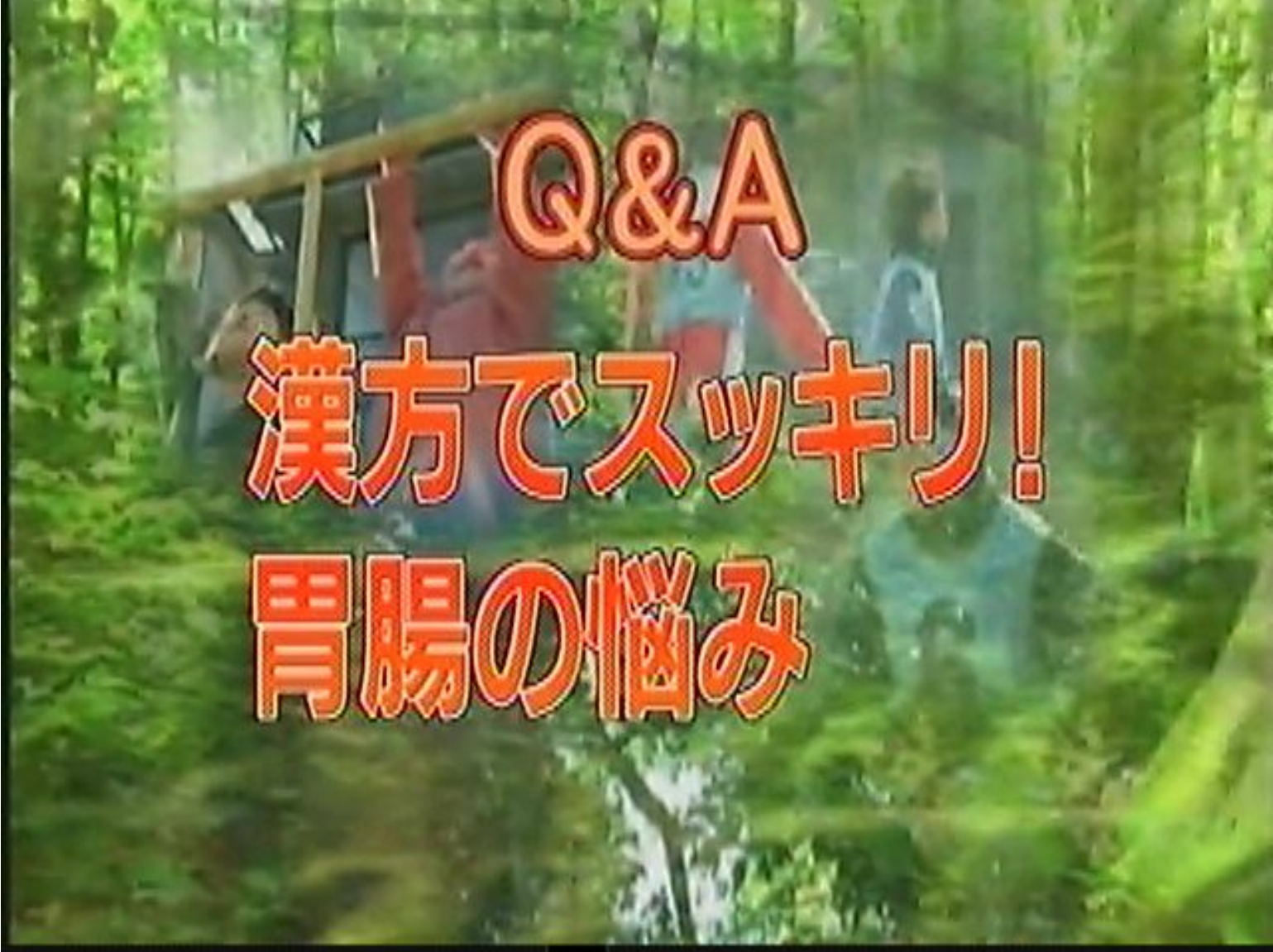
Q&A

漢方でスッキリ!

胃腸の悩み

きょうの

健康



Q&A

漢方でスッキリ!

胃腸の悩み



Q&A

漢方でスッキリ!

胃腸の悩み

松岡正美

実証と虚証

NHK E

実証	虚証
筋肉質	やせ形 または 水太り
体型	体型
ある	ない
体力	体力
丈夫	弱い
胃腸	胃腸
突然の病気 生活習慣病など	慢性的な 体の不調
病気の 特徴	病気の 特徴



Q&A

漢方でスッキリ!

胃腸の悩み





慶應義塾大学 漢方医学センター長

渡辺賢治



Q

U-100
萎縮性胃炎で小食
治療は？



しぐんしど
四君子湯





りくんと
六君子湯



逆流性食道炎で西洋薬を服用
症状が改善されない





りくんと
六君子湯



胃がん手術後 食欲不振
漢方薬を試したい



食欲不振に使う漢方薬

●補中益気湯 ほちゆうえっきとう

食欲をつけて、

●清暑益気湯 せいしょえっきとう

体力を取り戻す

●人参湯 にんじんとう

胃腸が弱く

●四君子湯 しきんしとう

疲れやすい場合

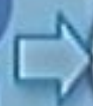
たいさいこうとう

●大柴胡湯

比較的体力がある人で 便秘や
腹部膨満感、肩こりを伴う場合

六君子湯の効果

● 胃の貯留機能を改善



排出機能も改善

● 食欲刺激ホルモン
(グレリン)を活性化



食欲増進

● 胃の血流を改善



胃粘膜保護



過敏性腸症候群を
漢方で改善したい

過敏性腸症候群の主な漢方薬

しゃくやく
芍薬

過剰な腸のぜん動運動や
腸の緊張を和らげる

はいし かしゃくやくとう
● 桂枝加芍薬湯

体力がなく
胃腸の弱い人

(虚証の人)

しょうけんちゅうとう
● 小建中湯

虚証の人、小児



コロコロとした硬い便で排便が困難
どんな漢方薬がよい？

虚証の便秘に適した漢方薬

だいおう

大黃を含むもの

けいし かしくやくだいおうとう

● 桂枝加芍薬大黃湯

過敏性腸症候群
の便秘

ましにがん

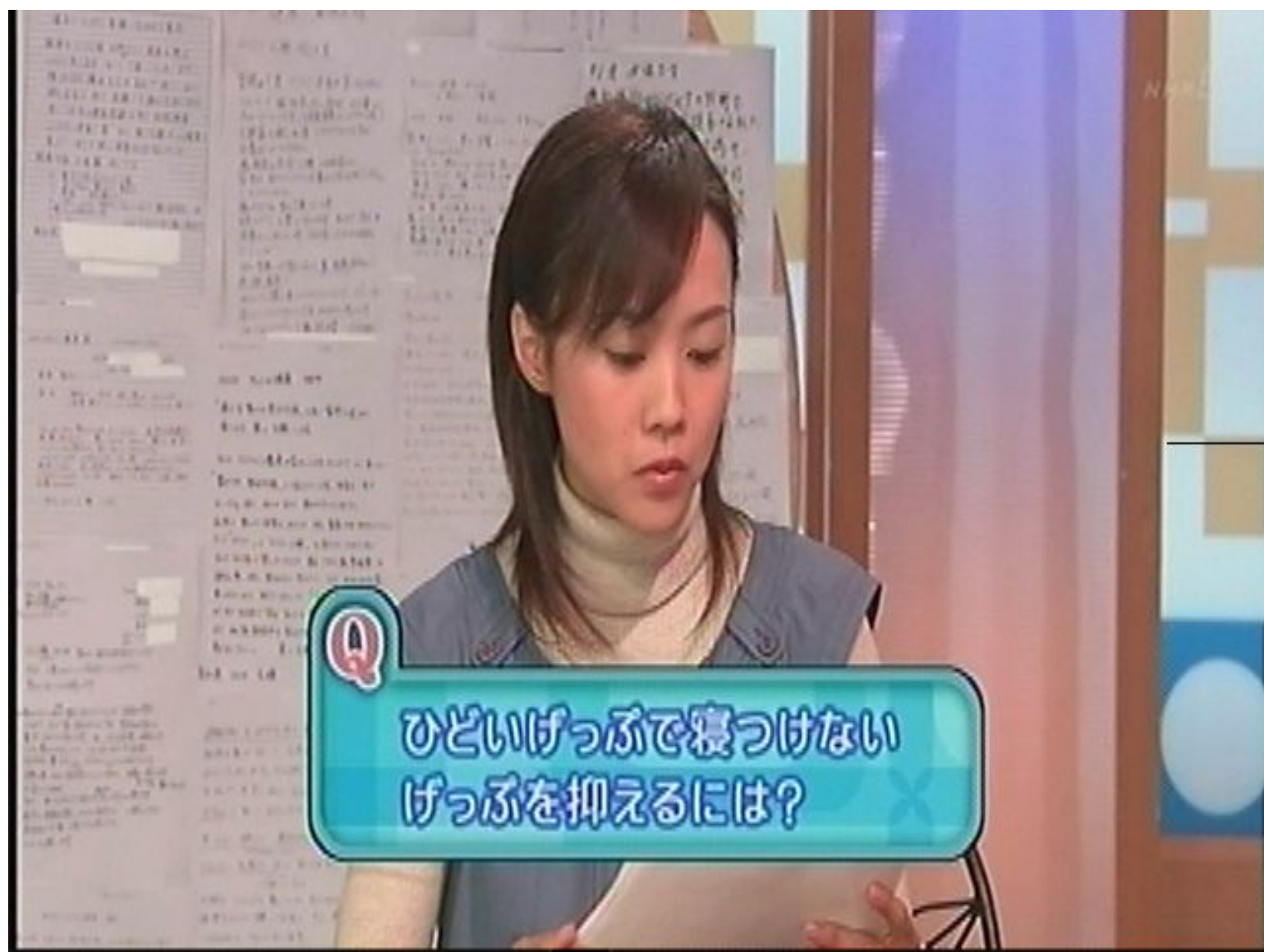
● 麻子仁丸

じゅんちやうとう

● 潤腸湯

ウサギのフンの
ような便が出る場合

(特に高齢者)



ひどいげっぷで寝つけない
げっぷを抑えるには？



はんげこうぼう
半夏厚朴湯



Q

ひどいげっぷで寝つけない
げっぷを抑えるには？





81歳の母が胃かしよう
適した漢方薬は？



パニック障害の薬の影響で
食欲不振と便秘 漢方で改善は？



りくんとろ
六君子湯





茯苓飲合半夏厚朴湯



Q

パニック障害の薬の影響で
食欲不振と便秘 漢方で改善は？



Q
ストレスで神経性胃炎
はんげこうぼくとう
半夏厚朴湯でよい?

胃痛に使う主な漢方薬

● 柴胡桂枝湯 さいこけいしとう

ストレス性の場合

● 四逆散 しぎやくさん

● 黄連解毒湯 ぶつれんげどくとう

体力がある人の胃痛

● 黄連湯 ぶつれんとう

● 安中散 あんちゆうさん

胃酸の分泌が多い場合

● 人参湯 じんじんとう

冷えて腹痛がある場合

● 四君子湯 しくんしとう



Q

ストレスで神経性胃炎

はんげ こうぼくとう

半夏厚朴湯でよい?



Q
妊娠を希望しているが
りくしど
六君子湯を服用して大丈夫?



漢方薬はいつまで服用？



漢方の専門医を見つけるには？



日本東洋医学会

<http://www.jsom.or.jp/html/specialist.htm>



書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



来週は・・・

これで安心!

甲状腺の
病気と妊娠