ココロとカラダに優しい 漢方のチカラ

龍虎堂薬局に聞きました

vol.17
お通じの不調

Q この春、異動で更に調子が悪くって…便秘や下痢って、漢方で良くなりますか？

A 便通異常は「腸」だけでなく「からだ全身」の問題です。体質改善することで、身体の中から変わりますよ！

「排泄」は生きる上で欠かせない生命活動の1つ。病気とは言わないまでも、日々お悩みの方も少なくないのでは？

便通の異常と自律神経とは深い関係があり、ストレスが多い この時期は特によく見られます。また、「身体を守る免疫細胞の70%は腸にある」といわれています。「全身の健康は腸の健康の上に成り立っている」と言っても過言ではありません。

漢方では腸は呼吸器や皮膚など含めた「肺」系に属しており、「脾胃」（消化器系）と「肝」（自律神経系）の3つの臓腑の乱れが便通異常を起こすと考えています。下痢や便秘といっても原因は様々。ひとくくりにせず、それぞれに合った漢方薬で対処します。

咳や皮膚病・アレルギー・婦人病なども便通の改善からアプローチすることもあるのが漢方の面白いところ。便通異常を軽く見ないで改善しましょう！

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子
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

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

お通じは、身体からの“大きなお便り”。

よく見られる症状
- □便の出が悪くつらい
- □数日に1度しか出ない
- □硬い・コロコロ便
- □残便感・ガスが多い など

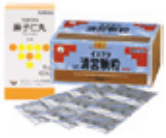
便秘 タイプ

漢方では①熱体質②ストレス③エネルギー不足④血液不足の4つに分けて考えます。毎日便通がなくても、辛くなければ問題ありません。下剤の長期服用や間違った解決法は、更なる便秘を生むので要注意!(③④はどくだみ茶や繊維質は逆効果)

毎日の食生活を見直し、野菜たっぷりのスープやナッツ類などを摂って、適度な運動を。毎日のウォーキングがオススメ。辛い時は体質に合った便秘薬を使って下さいね!

オススメしたい漢方薬

清営顆粒
麻子仁丸 など
（せいえいかりゅう・ましにんがん）



よく見られる症状
- □軟便・下痢 □腹脹
- □胃もたれ・食欲不振
- □疲れやすい
- □めまい・立ちくらみ など

下痢軟便 タイプ

慢性的な場合は、胃腸虚弱や緊張などのストレスが主な原因。1日1～2回でも便が緩ければ問題です。

消化・吸収力が弱いため胃腸障害が出やすく、エネルギーや血液を作り出す力の低下から、疲れやすくだるい・立ちくらみといった症状もよく見られます。

冷たいもの・生もの・油ものは胃腸の負担になるので控えましょう。胃腸カゼなど急性の下痢には、勝湿顆粒がよく効きます!

オススメしたい漢方薬

健胃顆粒
勝湿顆粒 など
（けんいかりゅう・しょうしつかりゅう）

よく見られる症状
- □便秘と下痢を繰り返す
- □ガスが多い・腹脹
- □イライラ・憂うつ
- □ストレスが強い など

両方を繰り返す タイプ

便秘と下痢を繰り返す原因は、ストレスがほとんど。過敏性腸症候群はこのタイプにあたります。(下痢だけの場合もあり)

漢方では、自律神経を調えるお薬を中心に使います。何年も悩んでいた方が、1週間ほどで嘘のように症状が治まり、心も楽になり…一挙両得なこともありました。

ストレスから身体を守るのは、酸味のものと香りの良いもの。ストレス発散や自分の考え方を変えるのも1つのポイントです。

オススメしたい漢方薬

開気丸
逍遥丸 など
（かいきがん・しょうようがん）

“お便り”に耳を傾けて、身体の中から治しましょう!

夏苅先生のコラムもCHECK！

中国漢方による周期調節法で子宝相談中！

子宝相談

第118回

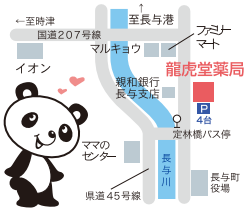
「元気な卵が出来ました!! ～1年半の身体づくり～」

結婚5年目、42才のRさん。一度自然妊娠の経験があるものの、残念ながら心拍確認後に流産。タイミング治療を経て、2年前から**顕微授精**(ICSI)を開始。1度目は採卵した3個は**いずれも受精せず、途中で治療がキャンセル**に。2ヶ月後に再度採卵するも5個中1つしか分割が進まず、結果は陰性。落ち込んでいたところにこの連載を目にしたそうで、漢方に希望の光を求めて来店されました。

卵巣予備能を示す**AMH値は1.5以下。子宮内膜症**、生理痛や生理時の塊は500円玉大、**片側卵管閉塞、精子もICSIを適用しないと難しい状態**。しかも、**チョコレート嚢腫**もあるためか、通常以上に排卵誘発をしても思うように卵巣が反応せず、**長期の治療によって基礎体温が全体的に上昇**しており、元気な受精卵が出来ない多くの問題を抱えていました。最初の2週間は、ホルモン剤など身体に溜まったドロドロを排泄させるお薬を。その後は**体質と生理周期で薬を飲み分ける周期調節法**で身体を調え、ご主人様にも**精子を元気にする漢方**を飲んで頂きました。服薬4ヶ月後、漢方を始めて初めての採卵は2個。受精したものの1つは分割が進まず、まだまだ身体づくりの途上でした。2度目は7ヶ月後。**精子の数値が改善**してきました。5個採卵し、その内2個をICSI。グレード1の卵が1つ出来ましたが、結果は(ー)。徐々に改善はみられるものの、いずれも胚盤胞には至りませんでした。

一日一日身体づくりを積み重ね、**服薬1年半**が経った3度目の採卵で、**ついに胚盤胞が出来るまでに！ 不妊治療をはじめてから2才年は重ねましたが、尻上がりに元気な受精卵が出来るようになりました。**この間、共に笑い・悩み・泣き…一緒に頑張ってきました。「いつでも頼れる伴走者でありたい」と思いながらご相談を続けています。

日本不妊カウンセリング学会認定カウンセラー　夏苅竜子



龍虎堂薬局
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
漢方相談はご予約下さい!