



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

お通じの漢方

漢方の治療法ではおおまかに、「補」と「瀉^{しゃ}」という考え方があります。

「補」はまず病人の体力・気力を補い助ける方法です。「瀉」は病気を起こしている「病邪・病毒」を体の外に追い出す方法です。追い出す方法には汗法・吐法・下法とあります。私は略して「かんとげ」とか言っています。

さて、今回のお題のお通じ・便秘というイメージからおわかりだと思いますが、そうです。「瀉」法の下法です。尿として出すか（利尿）、便として出すか（排便）ということなのです。

漢方的には「瀉法」はもう少し強いイメージで、病のもとを攻撃するとか病を攻めるといふ捉え方で、いろんな処方の中からお選び治療されていると思います。

小さい子どもは平気で「うんちの話で盛りあがりワイワイ話していますね。不思議なパワーを感じます。大

人はそうはいかないです。いろんな意味で非常にリアルに捉えてしまいます。それは体にとって重要なことだと理解しているからでしょうか。

うまく出なければ日常生活に問題を提供しかねません。しかし、その悩みの無い方には、まったく関心なしというか、そのうとうしさは理解できないことでしょうか。

さてお通じの漢方薬ですが、そんなに種類はありません。

生薬としては、皆さまがよくご存じの大黄・芒硝・番瀉葉（センナ）・芦荟（アロエ）・麻子仁などがあります。大黄とセンナは便秘薬には必須で、芒硝はカマゴ（酸化マグネシウム）に近いものです。センナが関係する臓器は大腸が主ですが、大黄は脾・胃・大腸・肝・心包（専門用語ですが）に

帰経し作用は便秘だけに限りません。瘀血^{おけつ}を去り、腸間の余計な水を去り、一便（小便と大便）に効果があります。

しかし、老人や体が虚証で痩せていて胃腸が弱く栄養を十分に吸収で

きないようなタイプには、大黄は慎重に用いるほうが安全です。麻子仁が入った麻子仁丸（処方名）にも大黄が入っていますが、六品の生薬がバランスを取っているため、老人などにも使えます。

便秘は「瀉す」だけではありません。体の弱い人にはむしろ「補う」が大事になってきます。胃腸を整え栄養を十分に吸収し酸素もしっかり運んでくれる、元気な血が全身を巡る方が便秘には早道です。

また、老人でいかにも全身の水分が不足してカサカサとした便秘のときには、「増液湯」というような漢方処方もあります。

自分の生活に合った養生法を人任せにしないで自分で考え、睡眠・運動・そして大事な食事を見直してみましよう。

できることから「ツツツ」！

（東灘区 鹿嶋）