

原因が違くと対処法も変わりますね

つぼうち推挙整体
2024 6月号

おなかを下す〔急性編〕



邪寒邪湿邪暑邪熱邪燥
 外邪が侵入する
 われる異常な気候環境で
 る異な気候環境で
 れます。外邪とは、身体に影
 飲食の不摂生によるもの
 ものは外邪が侵入してなる
 が、割以上です。軟便が8割、水様便
 に対して、便は水分の割合が7割
 ナナ状の便は水分の割合が7割
 き起こします。普通便とさ
 収で、きなく、なり。軟便や下痢を引
 腸の働きが低下すると、水分を吸
 9Lも腸に運んでいきます。毎日約
 胃液や胆汁などの水分を、毎
 摂る水分、それを消化するた
 人の身体は食べ物や飲み物から

調、寒湿タイプは寒暖の差や空
 も起きやす、長期化する
 慢性化につな、長期化する
 必要です。また、菌やウイルス
 暴飲暴食などによる外因性の
 下痢は数日で自然と治まりま
 す。が、ずと続く場合は腸に
 炎症や潰瘍がある可能性があ
 るので、消化器専門医を受診して下すいね。

外感寒湿
 臭いの少ない急性の下痢、軟便
 腸鳴、吐き気、食欲不振、
 心下部(みぞおち)の脹り・痛み、
 悪寒発熱、四肢体の重だるさ、
 鼻詰まり など

湿熱中阻
 黄褐色で悪臭の強い急性の下痢
 肛門部の灼熱感、腹痛、
 口渇、便意はあるのに少ししか出ず、
 残便感がある など

食滞胃腸
 腐った卵のような臭い下痢
 下痢すると痛みが減り、不消化の
 ものを伴う、お腹のつかえ感、腸鳴
 腐酸臭のゲップ など

邪は寒湿または湿熱です。そ
 し、暴飲暴食などによる食
 滞も脾、胃、腸の機能低下を
 招き、おなかを下します。

つぼのツボ

急性の下痢に共通したツボです

ちゅうかん

中脘

みぞおちとおへその中間点

てんすう

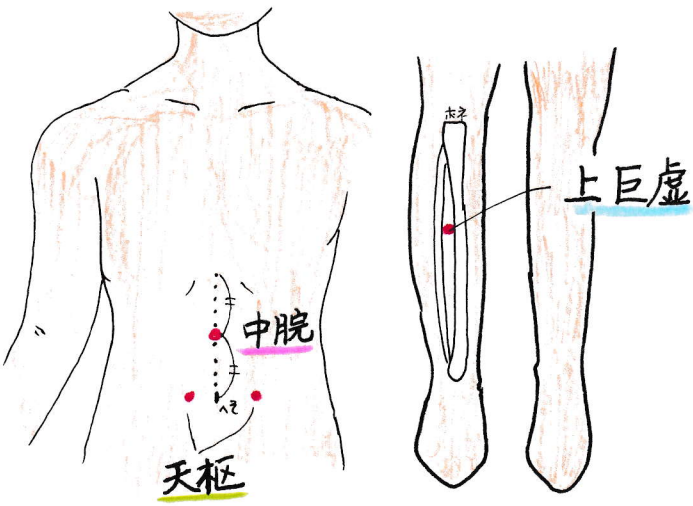
天枢

おへそから指3本分、両外側

じょうこきま

上巨虚

膝の皿の下側、すねの骨の一番出っ張った部分から下に指8本分、外側に指1本分のところ



食材

お味噌汁に入れても*

寒湿邪には

ねぎ、玉ねぎ、生姜、紫蘇、山椒、とうもろこし、シナモン など

湿熱邪には

きゅうり、ゴーヤ、冬瓜、蓮根、たけのこ、はと麦など

*湿熱がある場合、甘いもの、辛いもの、味の濃いもの、油っこいものの食べすぎから起こりやすいので、治るまで控える

食滞には

玉ねぎ、白菜、かぶ、大根、紫蘇、とうもろこし、はと麦など *でも、本当は食べないくらいが良い

おなかを下してしまったら

- 「あ、冷えた! おなか痛い!!」というときにはお尻の割れ目よりすぐ上にカイロを貼ってみてください♪
- ウイルス性の下痢の場合、ウイルスを早く排出した方が良いので、下痢止め薬は控えてください。
- 小さな子がおなかを下したとき、何が原因かわからないときがありますね。そんなときは舌を見てください。

寒湿: ぼて、として舌全体が淡いピンク色
舌の苔がうっすら白い、または白くぶ厚い

湿熱: ぼて、として舌全体が紅い
舌の苔が黄色くぶ厚い、粘ってべとりする

食滞: 舌の苔が黄色または白色でべとりしている

お子さんの下痢には「小見すいな」をおすすめします
意外と大人にもいいです

- 脱水症が一番気になるところですが、スポーツドリンクは糖分が多いので、経口補水液または顆粒だしてはならない、昆布や煮干しなどでとった出汁で作った薄味のお味噌汁がおすすめです。

かんたん薬膳♪

基本は離乳食と同じ段階を踏むと良いですが、おなかが弱っているときに...

長芽のコーンスープ

材料(作りやすい量)	
コーンクリーム缶	1個(190g) (425g)
水	コーンの缶1杯分 (の缶は全部倍量)
コンソメ	小さじ1
豆乳	50cc
長芽	1cm程度

1. 長芽はすりおろす
2. 全てを鍋に入れ、温める