

病名が違っても治す方法は見えてきます

つぼうち推拿整体  
2024 7月号

# おなかを下す [慢性編]



一カ月以上続く下痢を慢性下痢と呼びます。クローン病や潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群、大腸癌、糖尿病などが挙げられます。治療が難しい原因不明だったり、急性の下痢は外因性であるのに対して、慢性の下痢は内因性と考えられます。情志(感情)の失調や体力の低下、長期の飲食不摂生による胃腸虚弱、過度の疲労などにより、胃腸の機能が失調する。考えられていきます。情志の失調という点で、自律神経が乱れ、下痢に伴う症状や身体の状態から、大きく三つに分類されます。

クローン病、潰瘍性大腸炎は炎症が起き、腹痛、下痢、発熱などがあり、潰瘍性大腸炎は大腸の炎症なので、口から肛門にかけての場所には炎症が起き、深い潰瘍が起きます。急性編で脾胃虚弱が根本にあり、脾胃の気を補います。慢性編では肝鬱と脾胃虚弱なので、気を巡らせた

## 肝気乗脾(肝鬱)

胸から脇腹にかけての脹りや違和感、げっぷや食欲不振が起こる。怒り・憂慮・緊張によって、腹痛や下痢になる。

## 脾胃虚弱

ちょっと油っこいものを食べると便の回数が増える。お腹の脹り、飲食減退、顔色萎黄、四肢の倦怠、無力などがみられる。

## 腎陽虚衰

夜明け前に腹部が痛くなり、腸鳴したらすぐ下痢する。下痢した後楽になる。寒がり、四肢の冷え、腰膝がだるく痛い。下痢の期間が長いと腎陽虚衰になる。

# つぼのツボ 急性編にプラスして

# 日常生活で気をつけること

## 肝鬱タイプ

**太衝** たいしゅう 足の親指と人差し指の骨の間をなぞっていき、交差するところ

**外関** がいかん 手の甲側、手首の中央から肘に向かて指3本分上

## 脾胃虚弱タイプ

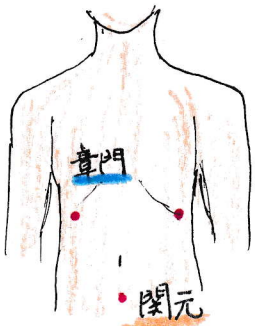
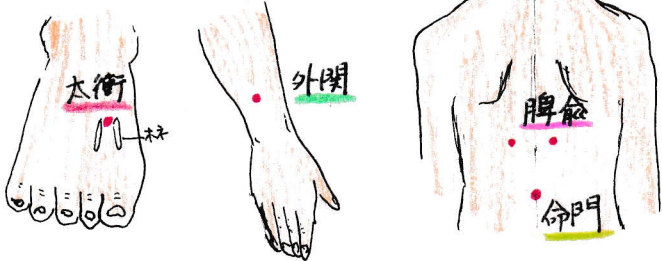
**脾俞** ひゆ 背中の第11胸椎第12胸椎の間から指2本分外

**章門** しょうもん 肘を曲げて脇腹に当たるあたりの圧痛点

## 腎陽虚衰タイプ

**命門** めいもん おへその真裏

**関元** かんげん 別名: 丹田  
おへその指4本分下



## 食材

### 肝鬱には

ジャスミン茶、菊花、紫蘇、ミント、らっきょう、そば、セーマン、小松菜など

### 脾胃虚弱には

山芋、キャベツ、白身魚、ささみ など

### 腎陽虚衰には

杜仲茶、海老、くるみ など

○ まずは自己判断で終わらせず、専門医を受診します。

○ ストレスが原因... といっても、そう簡単にその元を取り除けないですよ。

- ・なぜそれをストレスと感じるのか掘り下げる。
- ・頭の中でぐるぐる巡る思いを紙に書き出す。
- ・誰かに話す

などで、自身の思考のクセが見えてきて、ストレスの緩和になることがあります。

○ 生活リズムを整える、しっかり休息をとるなど 時間を意識的につくるのが大切です。

○ 大きな声で歌うのもおすすめです。

○ 脾胃が弱っていると食べ物もストレスになります。下痢のときに避けるもの

- 乳製品
- 油こいもの (植物油脂も要注意)
- ラーメン・パスタ・パン (消化しにくい・油が多い・塩分過多になりがち)
- アルコール・カフェイン・炭酸飲料 (炎症のもとになります)
- 辛いもの、ニラ、ニンニク、羊肉 (炎症がなければ可)
- 生野菜・果物・豆・いも類など食物繊維が豊富で加工していないもの (つぶあんNG、こしあんOKなど)

○ 漢方薬の力を借りる、ツボで調整するのももちろんおすすめです。

## かんたん薬膳 ♪

赤ちんから  
お年寄りまで

### 玄米野菜ポタージュ

材料 (2人分)

玄米	40g
①キャベツ	15g 手でちぎる
②かぼちや	50g 薄切り
③玉ねぎ	40g 薄切り
④人参	40g いちょう切り
水	3カップ
塩	小さじ2

野菜は季節により、キャベツを白菜に、かぼちやをさつま芋やじゃが芋などに替えてもいいです。

1. 玄米を洗っておき、フライパンで弱火できつね色まで炒る。
2. 鍋に下から①~④の順に入れ、炒り玄米と水を入れる。
3. ふたをして強火、沸騰したら弱火30分。
4. ミキサーでなめらかにし、塩で味を調整する。