

胃腸虚弱は万病のもと ～胃腸をよくすると元気になる！～

東海大学医学部 教授
新井 信

【講師略歴】

東京女子医科大学付属東洋医学研究所 医局長を経て
現在、東海大学医学部専門診療学系漢方医学教授

昭和 33 年 埼玉県 秩父市生まれ
昭和 56 年 東北大学薬学部 卒
昭和 63 年 新潟大学医学部 卒

医師、薬剤師

医学博士、総合内科専門医、漢方専門医・指導医、医学教育専門家

東京薬科大学客員教授、早稲田大学非常勤講師

横浜市立大学非常勤講師、聖マリアンナ医科大学非常勤講師

東北大学薬学部非常勤講師、昭和薬科大学非常勤講師、防衛医科大学校非常勤講師

和漢医薬学会、日本医学教育学会

国際東洋医学会日本支部評議員、日本漢方医学教育協議会幹事

日本東洋医学会、日本内科学会、日本消化器病学会

令和元年5月「薬草教室」

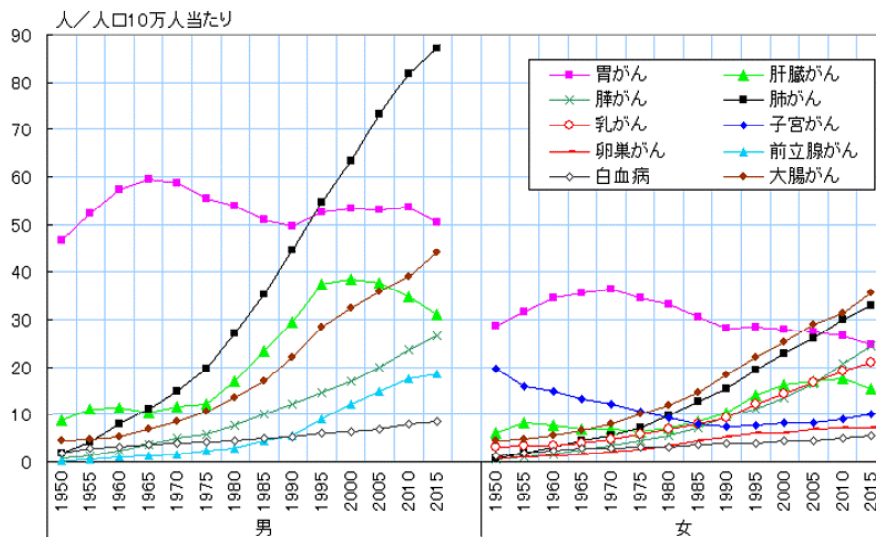
胃腸虚弱は万病のもと ～胃腸をよくすると元気が出る！～

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 新井 信

I おなかの病気の特徴

1. 消化器領域に多い悪性腫瘍と機能性疾患

(1) 主ながんの部位別死亡者数の推移



〈メモ〉

(2) 機能性消化管疾患 (functional gastrointestinal disorders: FGIDs)

A.機能性食道障害

- A1.機能性胸焼
- A2.機能性食道性胸痛
- A3.機能性嚥下困難
- A4.食道球(Globus)

B.機能性胃十二指腸障害

- B1.機能性ディスペプシア
 - B1a.食後不快症候群
 - B1b.上腹部痛症候群
- B2.嘔気障害
 - B2a.空気嚥下症
 - B2b.非特異過剰嘔気障害
- B3.悪心嘔吐障害
 - B3a.慢性特発性悪心
 - B3b.機能性嘔吐
 - B3c.周期性嘔吐症候群
- B4.成人反芻症候群

C.機能性腸障害

- C1.過敏性腸症候群
- C2.機能性膨満

C3.機能性便秘

- C4.機能性下痢
- C5.非特異機能性腸障害

D.機能性腹痛症候群

E.機能性胆嚢-Oddi括約筋障害

- E1.機能性胆嚢障害
- E2.機能性胆道Oddi括約筋障害
- E3.機能性膵臓Oddi括約筋障害

F.機能性直腸肛門障害

- F1.機能性便失禁
- F2.機能性直腸肛門痛
 - F2a.慢性直腸肛門痛
 - F2a1.肛門挙筋症候群
 - F2a2.非特異機能性直腸肛門痛
 - F2b.消散性直腸肛門痛
- F3.機能性排便障害
 - F3a.失調性排便
 - F3b.不適切排便推進症

G.新生児・幼児機能性消化管障害

- G1.乳児逆流症

G2.乳児反芻症候群

- G3.周期性嘔吐症候群
- G4.乳児腹痛
- G5.機能性下痢
- G6.乳児排便困難
- G7.機能性便秘

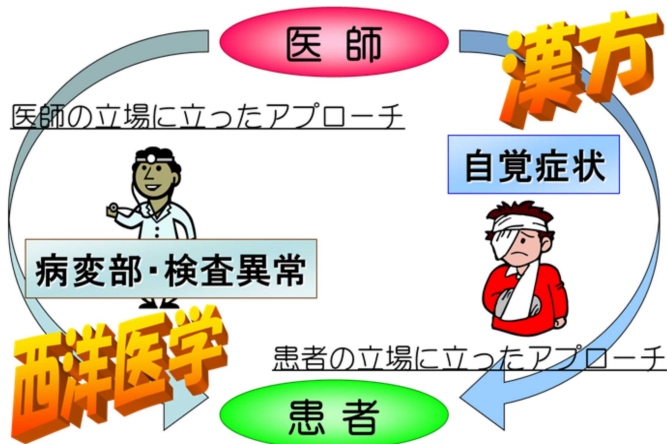
H.小児・思春期機能性消化管障害

- H1.嘔吐・空気嚥下症
 - H1a.思春期反芻症候群
 - H1b.周期性嘔吐症候群
 - H1c.空気嚥下症
- H2.腹痛関連機能性消化管障害
 - H2a.機能性ディスペプシア
 - H2b.過敏性腸症候群
 - H2c.腹部片頭痛
 - H2d.機能性腹痛
 - H2d1.小児機能性腹痛症候群
- H3.便秘・便失禁
 - H3a.機能性便秘
 - H3b.非貯留性便失禁

(RomeⅢ基準)

〈メモ〉

2. 漢方と西洋医学の両方からみる！



〈メモ〉

漢方：患者の立場に立ったアプローチ

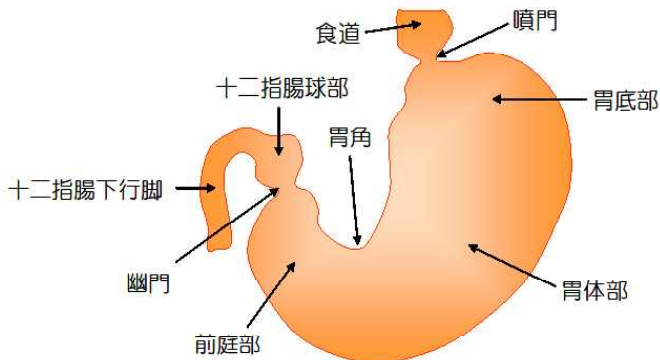
- ・不快な自覚症状 など
- ・ホスト側（生体側）に着目
- ・ホストの **defense** 力（自然治癒力）を高める。

西洋医学：医師の立場に立ったアプローチ

- ・病変部・検査異常 など
- ・非ホスト側（ゲスト側）に着目
- ・非ホストの **attack** 力（侵襲力）を低める。

II 胃腸の構造と役割

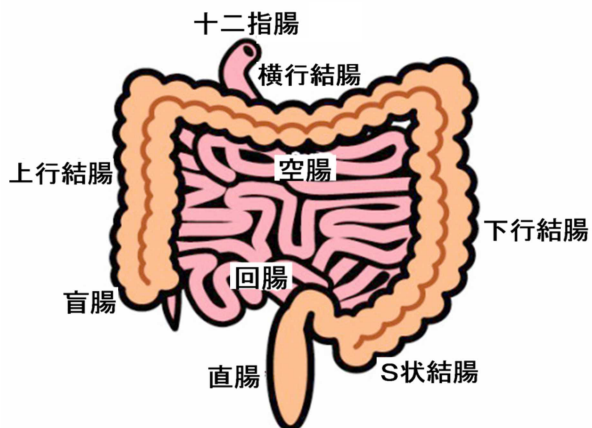
1. 胃



- ・噴門は食道への食物の逆流を防止
- ・幽門は十二指腸への食物の通過を調節
- ・胃に入った食物は蠕動運動で幽門へ
- ・胃液中のペプシンはたんぱく質を分解

〈メモ〉

2. 腸



(1) 小腸

- ・十二指腸、空腸、回腸の 3 つに区分
- ・長さは約 6m（消化管の約 80%を占める）
- ・通過時間は 3 ～ 6 時間
- ・栄養や水分の 90%を吸収
- ・消化物の停留時間が短く病気は少ない。

〈メモ〉

(2) 大腸

- ・盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸、直腸から構成
- ・長さは約 1.5m
- ・通過時間は 8 ～ 10 時間以上
- ・大腸を中心に常に 500 ～ 1000 種類以上、100 兆個以上の腸内細菌が存在している。
 - 腸内細菌は食物の消化吸収、ビタミン類（B2、B3、B5、B6）合成などに関与
- ・小腸や大腸の周辺に約 8 割のリンパ組織が集中し、強力な免疫機構を構築している。
 - 外部から他の細菌や毒素などが入ってくると直ちに排除する。
- ・蠕動によって糞便を S 状結腸に進め、排便まで糞便を貯留！

〈メモ〉

Ⅲ 西洋医学を優先すべき胃腸の病気と症状

1. 西洋医学治療を必要とする主な胃腸の病気

①悪性腫瘍

胃癌、大腸癌など

②消化管出血

胃十二指腸潰瘍からの出血（クリッピングなどの緊急の止血が必要）

炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病）

虚血性腸炎（大腸血流障害による炎症や潰瘍で生じる突然の腹痛・下痢・下血）

その他（痔出血、マロリーワイス症候群など）

③細菌感染症など

細菌性下痢、虫垂炎、憩室炎、腸結核など

④消化管穿孔

⑤炎症性腸疾患

主に消化管に原因不明の炎症をおこす慢性疾患の総称（下記 2 疾患は難病指定）

- ・潰瘍性大腸炎（ulcerative colitis : UC）

下痢が主症状で、下血を伴うことも多く、しばしば腹痛も生じる。

病変は大腸に限局し、直腸から連続的に上行性に進展する。

- ・クローン病（Crohn's disease : CD）

腹痛や下痢、血便だけでなく、体重減少などの全身症状や合併症を生じる。

病変は小腸と大腸（好発は小腸末端）で、非連続性の炎症や潰瘍を生じる。

⑥西洋薬がよく効く病気

逆流性食道炎（プロトンポンプ阻害薬、H₂ブロッカー）

ピロリ菌感染症

〈メモ〉

2. 精密検査が必要な胃腸の症状

- ①便や吐物に血液が混じっている。
- ②腹部にしこりを触れる。
- ③みぞおちの膨満感や胸やけが強い。
- ④便検査で潜血反応陽性である。
- ⑤症状がどんどん悪化する。
- ⑥急に便秘や下痢になって1週間以上治らない。
- ⑦強い腹痛や嘔吐がある。
- ⑧腹痛や下痢などの胃腸症状に黄疸や発熱を伴う。
- ⑨下痢や腹痛に痔瘻を伴う。
- ⑩黒ずんだ便や赤っぽい便、あるいは灰白色の便が出る。
- ⑪治療を行ったが十分な効果が得られない。
- ⑫ひどい貧血がある。(おなかの症状ではないが、消化器癌を疑って精密検査が必要)

〈メモ〉

Ⅳ 胃腸虚弱とは

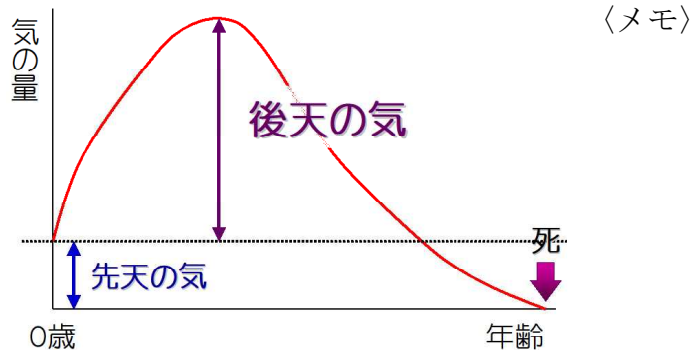
一般的に考える胃腸虚弱 (消化器系に病気がある)	漢方で重視する胃腸虚弱のサイン (消化吸収機能が低下している)
☐ 食欲がない ☐ 胃がもたれる ☐ 胸やけがする ☐ 悪心や吐き気がある ☐ 胃が痛い ☐ 食が細い ☐ 胃炎がある ☐ 胃十二指腸潰瘍がある ☐ 下痢しやすい ☐ すぐに腹が痛む ☐ 腹が張る ☐ ピロリ菌がいる	☐ 食後に眠気やだるさを生じる ☐ 過食すると不快で嘔吐や下痢をしやすい ☐ 少し食べると腹が張って食べられない ☐ 食べるのが遅い ☐ 空腹で脱力感を覚える ☐ 胃のあたりでチャポチャポと水の音がする ☐ 温かい飲食物を好む ☐ 寒さや冷たい飲食で下痢や腹痛を起こす ☐ 数日間排便がなくてもあまり気にならない ☐ 下剤を飲むと腹痛や下痢を起こす ☐ 軟便から下痢傾向、あるいはコロコロ便 ☐ 胃下垂(?)

〈メモ〉

※ □にチェックしてみて下さい

V 胃腸虚弱は万病のもと

1. 先天の気と後天の気



2. 胃腸が弱いと元気が出ない

(1) 五臓六腑とは？

五臓：肝・心・脾・肺・腎

六腑：胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦

“脾（胃）”とは「胃腸」のこと！

“脾虚”とは「胃腸虚弱」を指す。

(2) 胃腸と元気

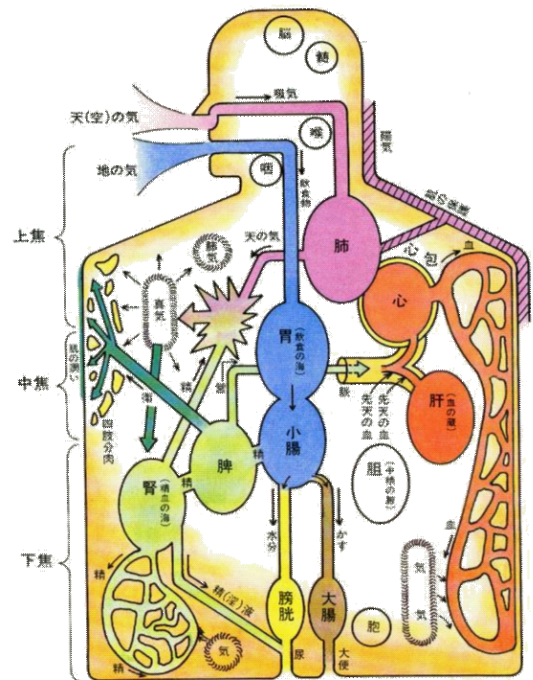
脾（胃腸）は“大地の気”の門戸

胃腸虚弱（脾虚）の人

→ エネルギーである“気”を作れない。

→ 元気が出ない！（気虚）

〈メモ〉



図説「東洋医学」より引用

3. 脾虚で起こるさまざまな症状

①消化管症状

②気虚（元気がない、疲れやすいなど）

③水の停滞（浮腫や下痢など）

④筋肉の質や量の低下

『黄帝内経』素問：「脾は肉を生ず」

→ 胃腸虚弱を改善すると虚弱な筋肉の質や量が改善する。（腰痛、肩こりなど）

⑤出血傾向

『難経』四十二難：「脾は血を^{つづ}るを主る」

→ 胃腸虚弱は慢性的な出血傾向の漢方的原因になりうる。（血便、過多月経など）

⑥全身症候

李東垣『脾胃論』：「人をして、百病は皆、脾胃の衰えるに由りて生ず。」

〈メモ〉

Ⅵ おなかの症状に対する漢方の考え方と治療

1. 胃もたれ・食欲低下

(1) 西洋医学的診断

FD: functional dyspepsia / PDS: postprandial distress syndrome

(2) 西洋薬との使い分け

- ・胃粘膜保護作用 → 漢方薬
- ・消化管運動機能改善作用 → 漢方薬
- ・胃酸分泌抑制作用 → プロトンポンプ阻害薬、H₂ブロッカー
- ・ピロリ菌除菌作用 → 抗生物質とプロトンポンプ阻害薬の組合せ

(3) 胃もたれ・食欲低下の治療薬

六君子湯 (りっくんしとう) : 第一選択薬 / 食後の眠気とだるさ

半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう) : みぞおちの張り・つかえ感 / げっぷ / 胸やけ / 腹鳴

人參湯 (にんじんとう) : 慢性下痢 / 冷え / 尿の色が薄い / やせ / 唾液がこみ上げる (喜唾)

半夏厚朴湯 (はんげこうぱくとう) : ストレス性胃炎 / 息苦しさ / 咽のつかえ感 / 不安感

〈メモ〉

2. 胃痛

(1) 西洋医学的診断

FD: functional dyspepsia / EPS: epigastric pain syndrome

(2) 胃痛の治療薬

柴胡桂枝湯 (さいこけいしとう) : 第一選択薬 / キューツとした痛み

安中散 (あんちゅうさん) : 胸やけ / 重く鈍い痛み / (市販の漢方胃腸薬)

大柴胡湯 (だिसいこうとう) : 頑丈な体格 / 便秘 / 肩こり / 右季肋部の重さ

〈メモ〉

3. げっぷ・胸やけ

(1) 西洋医学的診断

GERD: gastroesophageal reflux disease

(2) げっぷ・胸やけの治療薬

半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう) : みぞおちの張り / 腹鳴 / 軟便傾向

→ エキス剤を白湯に溶いて小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えると効果的!

安中散 (あんちゅうさん) : 上腹部の鈍痛 / 痩せ体型

茯苓飲 (ぶくりよういん) : みぞおちの振水音

〈メモ〉

4. 便秘

(1) 治療のゴール

自然に気持ちよく便通がつくこと → 快便(?)

(2) 便秘における実証と虚証

[腹部所見 (腹証)]

(実) 腹部の抵抗が強い／肋骨弓角が広い／弾力がある／脈が力強い

(虚) 腹部は軟弱無力／肋骨弓角が狭い／ガス貯留／腹部動悸／(胃下垂)

[便の性状]

(実) 太くて繋がった便

(虚) 兎糞様のコロコロした便

[便秘の状況と下剤に対する反応]

(実) 1 日でも便秘すると不快／下剤で気持ちよく出る

(虚) 数日間から 1 週間以上も便が出なくても大丈夫

過去に下剤の服用で激しい腹痛や下痢を生じたことがある

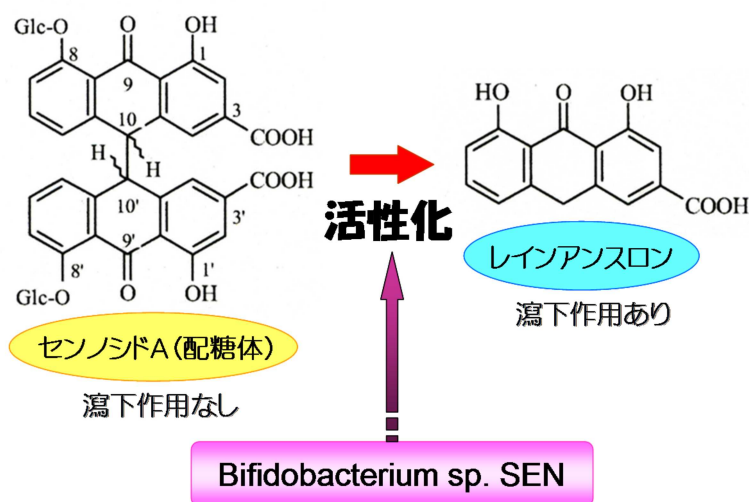
(3) 便秘の治療原則

(実) 大黃や芒硝を用いる。

(虚) 大黃や芒硝は適さず、用いるとしても少量から始めるか滋潤剤で対処する。

〈メモ〉

(4) 大黃が効くメカニズム



○センノシドA (大黃の主成分) は特殊な腸内細菌 *Bifidobacterium* により活性化され、瀉下作用を発現する。

○腸内細菌が増殖して安定するまで 2 ～ 3 週間かかることがある。

○*Bifidobacterium* は市販される特殊なヨーグルト (LKM512) に含まれている。

(5) 便秘の治療薬

① 大黃を含む処方

○過去に下剤で激しい腹痛や下痢を生じたことがある人は少量から慎重に用いる。

大黃甘草湯 (だいおうかんぞうとう)：大黃が使える人の第一選択／市販の漢方便秘薬

麻子仁丸 (ましにがん)：高齢者や虚弱者／兔糞状のコロコロ便

潤腸湯 (じゅんちょうとう)：麻子仁丸が無効な例（麻子仁丸より便を潤す作用が強い）

大柴胡湯 (だいさいことう)：上腹部の張り／丈夫な体格／脂肪肝／アルコール性肝障害

防風通聖散 (ぼうふうつうしょうさん)：太鼓腹の肥満症（内臓肥満）

乙字湯 (おつじとう)：痔核（痔核に紫雲膏を併用するとよい）

桃核承気湯 (とうかくじょうきとう)：月経痛／月経前症候群／精神症状（過食など）

桂枝加芍薬大黃湯 (けいしかしゃくやくだいおうとう)：腹部膨満／下腹痛／裏急後重（しぶり腹）

〈メモ〉

② 大黃を含まない処方

○治療には時間がかかり、腹部を温めるなどの生活習慣改善（養生）が必要である。

桂枝加芍薬湯 (けいしかしゃくやくとう)：過敏性腸症候群／腹痛／交替制便通異常／腹部膨満

小建中湯 (しょうけんちゅうとう)：過敏性腸症候群で腹痛が強い／胃腸虚弱な小児の便秘

加味逍遙散 (かみしょうようさん)：更年期障害／ホットフラッシュ／軽度の便秘

大建中湯 (だいけんちゅうとう)：ガス貯留による腹部膨満

〈メモ〉

(6) 日常生活で気をつける慢性便秘への対応策

- ・排便を我慢しない。
- ・排便習慣をつける。
- ・野菜を食べる。

〈メモ〉

(7) 大黃を使っても便秘が悪化する場合に考えるべき病態

- ・大腸メラノーシスの発症
- ・大腸癌の偶発
→ いずれにしても大腸内視鏡を行うべきである。

〈メモ〉

5. 下痢

(1) 下痢における陽証と陰証

[便の性状]

(陽) 急性で激しい下痢で、時に粘液性または粘血便性であることもある。

(陰) 慢性的にさらっとした水様便が頻回に下る。

[原因]

(陽) 細菌感染あるいはウイルス感染による炎症性のものが多い。

(陰) 非炎症性で慢性に経過する。

(2) 下痢の治療原則

(陽) 大黃、黃連、黃柏などの生薬が入った処方を用いる。

(陰) 腹が冷えている状態で、腹部を温めたり、温性食物を取るように心掛ける。

漢方が有効な場合が多く、人參、乾姜、附子などが入った処方では温める。

(3) 下痢の治療薬

①陽の下痢

○急性ウイルス性胃腸炎には適応があるが、細菌性下痢では抗生物質などを用いる。

五苓散 (ごれいさん)：乳幼児の下痢嘔吐症（ノロウイルス・ロタウイルス）／水逆

半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう)：みぞおちの張り／腹鳴

〈メモ〉

②陰の下痢

○腹部の冷え（消化吸収機能低下）に対し、下記の養生法を併用すると効果的である。

人參湯 (にんじんとう)：喜唾（^{きだ}薄い唾液が口の中に貯まる状態）／冷え／多尿／上腹部症状

真武湯 (しんぶとう)：朝方の無痛性下痢／下腹部の冷え／未消化便／排便後倦怠

茯苓四逆湯 (ぶくりようしぎゃくとう)：人參湯や真武湯が無効なもの（両処方を併用して代用）

大建中湯 (だいけんちゅうとう)：ガス貯留による腹部膨満／腸の蠕動運動亢進

〈メモ〉

(4) 日常生活で気をつける慢性下痢（陰の下痢）への対応策

①生活改善と保温

i) 腹部、とくに下腹部を温める。

腹巻きをする／ズボン下をはく／カイロをあてる

ii) 温性食物を摂取し、寒性食物を避ける。

加温した食物／地下部に生育する野菜／北方系の食物

iii) 生活習慣を改善する。

規則的な食事（朝食重視）／排便の習慣づけ／早寝早起き

②自宅施灸

腹部のツボ（関元、天枢、中脘など）に自宅でお灸を据える。

〈メモ〉

6. 腹痛

(1) 腹痛に対する考え方

① 芍薬を含む処方

○ 痛みの性質は筋攣急による絞られるような痛み（spastic pain）である。

- ・ 上腹部痛 → 芍薬を含む柴胡剤（柴胡桂枝湯、四逆散、大柴胡湯など）
- ・ 下腹部痛 → 建中湯類（小建中湯、桂枝加芍薬湯など）
- ・ 頓服 → 芍薬甘草湯

② 消化管症状に用いる薬の応用

安中散、黄連湯、平胃散、六君子湯、半夏瀉心湯など

(2) 腹痛の治療薬

① 上腹部痛

柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）：上腹部痛の第一選択薬

安中散（あんちゅうさん）：胸やけなどの過酸症状／心窩部の鈍痛

〈メモ〉

② 下腹部痛

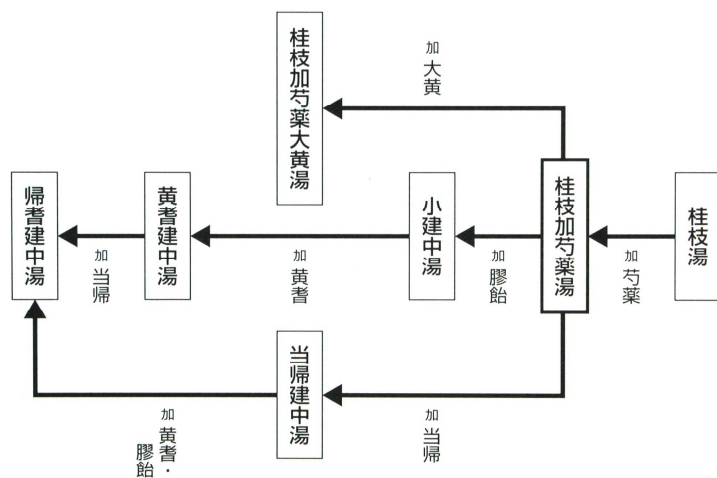
桂枝加芍薬湯（けいしかしゃくやくとう）：過敏性腸症候群の第一選択薬

小建中湯（しょうけんちゅうとう）：桂枝加芍薬湯で治らない腹痛／腹痛を繰り返す虚弱な小児

桂枝加芍薬大黃湯（けいしかしゃくやくだいおうとう）：便秘型の過敏性腸症候群／腹痛を伴う便秘

当帰四逆加呉茱萸生姜湯（けいしかしゃくやくだいおうとう）：寒冷暴露で増悪する下腹部痛

〈メモ〉



桂枝加芍薬湯とその類方

7. 腹満

(1) 腹満における実証と虚証

(実) 脈、腹ともに力があり、便秘して、腹部全体が膨隆している。

(虚) 脈に力がなく、腹壁が薄くて軟弱無力、あるいは突っ張っている。

(2) 腹満の治療原則

(実) 承気湯類（大承気湯、小承気湯など）

(虚) 腹部を温める処方（大建中湯、小建中湯など）

気の巡りを改善する処方（厚朴や枳実などを含む処方）

(3) 腹満の治療薬

大建中湯（だいけんちゅうとう）：術後腸管癒着などによる消化管内へのガス貯留

桂枝加芍薬湯（けいしかしゃくやくとう）：過敏性腸症候群の第一選択薬／大建中湯と併用

厚朴生姜半夏甘草人参湯（こうぼくしょうきょうはんげかんそうにんじんとう）：大建中湯が無効な腹満

→ エキス剤にはないため、人参湯エキスと半夏厚朴湯エキスを併用する。

〈メモ〉

Ⅶ 養生法

1. 食事の取り方

- ・腹七分目：少量頻回食（胃腸に負担をかけない）
- ・朝食重視の食生活：朝 10 昼 8 夕 6（夜食はダメ）

〈メモ〉

2. 冷たい飲食を避ける

- ・冷たい飲食を避け、温性食物（からだを温める性質を持つ食物）を摂取する。

からだを冷やす食べ物	からだを温める食べ物
葉や茎など地上に育つ野菜 （ナス、キュウリ、トマト、レタスなど） 大きくて水っぽい果物 南方系・夏の食物 （スイカ、メロン、バナナ、柿など）	地下に育つ野菜 （根菜類、イモ、ネギ、ニラ、生姜など） 小さくてかたい果物 北方系・冬の食物 （クルミ、クリ、ウメ、リンゴなど）

〈メモ〉

3. 腹部を温める

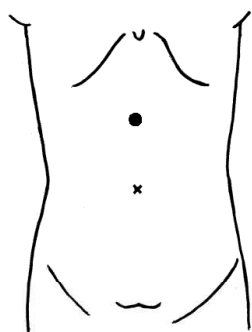
- ・腹巻き、ズボン下、カイロなどを用いる。
- ・ヘソ出しルックは冷えの大敵！

〈メモ〉

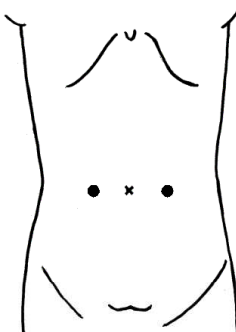
4. お灸お据える

- ・自宅で朝夕、簡易灸を据える。

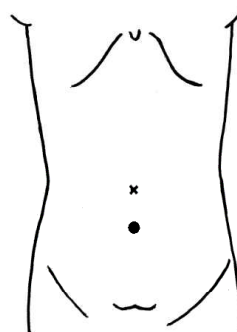
胃腸虚弱の人によく使うツボ



中脘 (ちゅうかん)



天枢 (てんすう)



気海 (きかい)



足三里 (あしさんり)

〈メモ〉

東海大学医学部漢方医学ホームページ: <http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>