

# 月刊 本草閣 かわら版

3月13日 第113号

発行所 和薬・漢方 本草閣  
「本草閣かわら版」  
林 馨史朗 著  
よもやま話 松岡  
編集 川出  
[文責 林 馨史朗]

## 便秘模様、十人十色



### 貴方は、スッキリ満足感がありますか？

女性は男性に比べ排便に必要な筋力が弱く、骨盤が広い上、我慢やダイエット等により半数以上が便秘もしくは便秘気味と言われています。便が自分の力でスッキリ出ないのが「便秘」です。

- 一日1回あった排便がない。
- 3〜4日(またはそれ以上)に一度しか排便がなく気になって仕方がない。
- 毎日または一日4〜5回排便があるがスッキリしない。
- 排便のたび、苦勞する。

これらは、全て「便秘」です。反対に4〜5日に一度しかないけれどスッキリ排便で満足感がある場合は便秘とは言いません。

### 主な便秘の仕組み

- 冷え、疲れ、ストレス、食生活の乱れ、内臓下垂などにより、気や血の巡りが悪くなり腸の動きが悪くなる。
- 腸で痙攣が起こり部分的に細くなり便が滞る。
- 体の中に熱がこもり便の水分がなくなり、乾燥して流れなくなる。
- 腹圧が弱まり、腹圧がうまくかからない。
- 加齢による自律神経の乱れで消化器系のバランスが崩れやすい。

基本的には、一日一回バナナのような太くて長い便が理想です。

- ・鉛筆みたいに細い便：腸の動きが悪い
- ・兔の便の様なコロコロ便：腸の動きがゆっくり
- ・柔らかい細い便：腸(腹)が冷えて動きが悪い

便秘は、お腹が張る、腹痛、食欲不振、吐き気、吹き出物、肌荒れ、肩こり、めまい、痔、体重増加、口臭などに繋がります。



自分にあつた薬、生活習慣の改善等で根本治療をお勧めします。

現在、便秘薬は様々な種類が売られています。その中には体を冷やし無理に押し出すものも多く、腹痛を伴ったり、服用を続ける事により体が薬に慣れ薬の量が増えていったり、体が薬を頼るようになり腸が自分の力で動かなくなる危険性もあります。漢方ではまず、便秘の陰に他の病気が隠れていないか確認し、人それぞれの便秘の原因、体質を見極め、身体の状態を整えながら徐々に症状を改善させていきます。

**漢方便秘薬 主な働き**  
血流を良くし腸の運動を助ける。  
便に水分を補給し流れをスムーズにする。  
体を内から温め、腸の動きを高める。  
体力を補う、ストレスの軽減、自律神経の乱れを整える。

便は健康バロメーター。最終的には薬に頼らず、自分の力でスッキリ出せる体質を目指しましょう！

### 主な漢方処方

- ・大黃甘草湯・小建中湯・桂枝茯苓丸加大黃湯・桂枝加芍薬湯
  - ・調胃承気湯・桃核承気湯・人参湯・大柴胡湯・麻子仁丸等
- 生薬 民間薬**  
・センナ・大黃・十葉(どくだみ)・はぶ茶(決明子) 製品

**本草閣取扱い 便秘薬・商品**  
・はらざらえ(6種の生薬配合―自分で量を調節する粉薬)  
・セイチヨウゲン(腸に溜まった宿便をとる腸内洗浄粉)  
・綺羅羅(60種類以上の野菜・果物・海藻より抽出した植物酵素に、乳酸菌とカルシウムを配合した粉)  
・へそ袋(おへそからお腹全体を温める―塩・セラミック・13種類の薬草配合の簡単お灸)  
・どくだし煎(5種の生薬配合、煎じてお茶代わりに)  
・アロエ錠

## 民間薬よもやま話 第1回 エビスグサ

ハブ茶(マメ科)



生薬名 決明子(ケツメイシ)

エビスグサは熱帯アメリカ原産の一年草で、江戸時代に中国から渡来したといわれています。決明子の薬効は非常に広範囲であり、便秘や胃薬として使うのが一般的ですが、腎臓を強くし、肝臓の働きをよくする作用があるので、慢性の肝炎や動脈硬化、高血圧、二日酔いなどに利尿強壮剤としても利用されています。決明子10〜20gを1Lの水で10分間沸騰させて煎じてお茶として飲みます。炒ったハブ茶を使って茶粥を炊いてもおいしくいただけます。香ばしくあっさりしているので、便秘気味の方や、二日酔いの方の朝食にもおすすめです。

### ハブ茶の茶粥

《材料》3〜4人分  
米1合 水1.5L ハブ茶10g



- ①お湯を湧かし、ハブ茶を入れ10〜15分煮出す。(色がしっかりと出るくらい)
- ②ハブ茶を取り出し、洗った米を入れアクをすくい取りながら、吹きこぼれないよう中火で20分ほど炊く。  
・フタ×(ふきこぼれ防止)  
・かき混ぜない↓サラサラの茶粥に仕上げるポイント
- ③米が花咲いた状態になったら火を止め、お好みで、塩などで味付けしてお召し上がりください。

### 便秘薬を服用すると共に

- ・野菜(緑の野菜・海藻・茸・根の野菜) 繊維質、水分の多い食物の摂取(刺激物×)
- ・朝まずコップ1杯の水を飲み、朝食をとりトイレに行く習慣をつける
- ・極力我慢はしない
- ・偏食や無理なダイエットはせず、規則正しい生活習慣を身につける
- ・歩く、マラソン、腹式呼吸を使った運動

### 簡単腹筋運動

- ①壁にまっすぐ背中をあて立つ(壁と腰の隙間が大きいほど腹筋力×)
- ②お腹を引っ込め、隙間がなくなるように背中を壁にピッタリとつける。(骨盤を前に出す感覚で)

### 手のツボ



手のひらの小指側下にある小さい骨の横で、骨と筋の間のくぼみ  
息を吐きながら押す  
小指―小腸ツボ > ゆっくり  
人差し指―大腸ツボ > もみほぐす

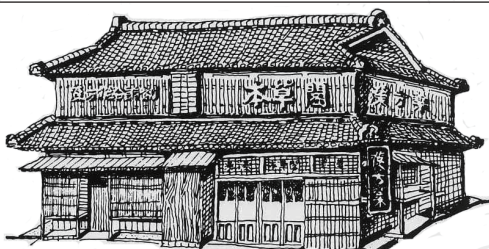
### お腹マッサージ

へそ周り中心に右から、時計回りに  
2〜3周大腸の形をなぞるよう  
にマッサージ(あまり強く押さない)



### 和薬・漢方の本草閣 本店

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17 (JR鶴舞駅西)  
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443  
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車  
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp  
予約: 火曜―早川 水曜―林



営業時間 10:00~19:00  
定休日 一・木・日曜 祝日 一・木・日曜以外営業

### 和薬・漢方の本草閣 緑店

〒458-0016 名古屋市中区上堀1-6-22 (滝の水公園西)  
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236  
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車  
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車  
E-mail midori@honsoukaku.co.jp  
予約: 可

\* かわら版はメールでの配信も行っております。