

- ④ 子供の頃からお腹が弱いから。
- ③ 暴饮暴食が続けたから。
- ② ストレスが長期に続いたから。
- ① 冷たい飲食で胃腸を冷やしたから。



龍虎堂薬局  
薬剤師 夏莉和子 なつかり かずこ  
日本不妊カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー 夏莉竜子 なつかり りょうこ

下痢は腸(脾)の機能の問題です。子供の頃からなら「脾弱な子」と言われた事があるでしょう。小腸では胃でドロドロに溶けた食べ物から栄養を取り込みます。大腸ではドロドロのカスから水分を吸収して排泄しやすい固形便にします。小腸と大腸がそれぞれの仕事を引き継ぎ、下痢にはなりません。(ここには食中毒などの炎症性の下痢は含まれていません。)

このように様々な原因で胃腸の血流が低下し、腸本来の余分な水分を吸収する働きが出来なくなつた結果、肛門から水分を排泄したということなのです。では、どうしたらいいのでしょうか？

飲食物の入り口は「口の」一ヶ所、出口は「尿・便・汗」の三ヶ所です。自分の胃腸の力と収支の量を考えて飲食すること、体質に合わせたしつかり原因を改善しましょう！

漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

**A** 下痢体質では、折角摂った栄養もうまく吸収できないので当然疲れやすくなります。下痢を止めるだけでなく、下痢にならない体質作りが大切です。

**Q** 子供の頃から下痢体質で疲れやすく困っています。「下痢」を忘れて元気になりたいのですが…。

## ココロとカラダに優しい



龍虎堂薬局に聞きました

下痢になりやすい人! Vol. 77

### ① 冷たい飲食でお腹を冷やしたから

冷たい飲食が続くと胃腸が冷えます。冷えると胃腸の血流が低下するので消化・吸収機能も当然低下します。

- 症状** 下痢、腹痛、食欲不振、疲れやすい、手足が冷える
- 対策** 常温以下の水分は控えましょう。食事の時に生姜の甘酢漬けを摂って胃腸を温めましょう。

おすすめ漢方

にんじんと人参湯



食欲不振

手足が冷える

### ② ストレスが続いたから

ストレスは全身の血管を収縮させます。胃腸や他の内臓の血管も収縮し、血流が低下するのでそれぞれの機能が低下します。

- 症状** 下痢、腹痛、お腹が張る、イライラ、神経過敏、不安、不眠
- 対策** ストレスを和らげて血流を回復することです。話す、歌う、運動する、ハーブティなどでストレスを発散させましょう。

おすすめ漢方



かいきがん 開気丸 など



不安

神経過敏

イライラ

不眠

### ③ 暴饮暴食が続いたから

自分の胃腸の力以上に飲食物を入れたら、システムはダウンします。尿で出せる以上の水分は当然下痢として排泄されることに。

- 症状** 水下痢、食欲不振、吐き気、倦怠感、頭重、ふらつき
- 対策** 腹八分を守ってよく噛んで食べましょう。水分の摂りすぎは控えましょう。

おすすめ漢方



しょうかつかりゅう 勝湿顆粒

せいかうんたんとう 星火温胆湯

しょうさんぜん 晶三仙

### ④ 子供の頃から脾弱だから

甘党が長く続くと、胃腸の機能は低下してしまいます。栄養を取り込む力、血液や筋肉、エネルギーに変える力も弱いので体力がつかえません。

- 症状** 下痢や軟便が続く、食細、痩せ、疲れやすい、胃下垂、口内炎が出来やすい、貧血、寒がり、腰がだるい
- 対策** 酢の物を摂ると、甘味にブレーキがかかります。海藻やゴマを摂って養い、余分な水分は尿で排出できるようにしましょう。

おすすめ漢方



けんびさん 健脾散

じんばほじんがん 参馬補腎丸

ほちゅうがん 補中丸

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>

あなたの悩みをチェックしてみよう！



## 龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり  
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局

検索



漢方相談はご予約下さい! Facebook更新中!