



## ウンチのウンチク下痢編

中医学実践コース#9

テーマ「ウンチのウンチク下痢編」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

1

## 自己紹介



講師：河口あすか

三児の母

カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美

二児の母

足つぼ・経筋施術そえる堂

2



現代はデトックス文化だけど、出ればいいってもんじゃない  
下痢は体力も一緒に放出している！無理に出させないし、製造途中のモノが出ちゃうのもNG。ふいても  
ラッキーウンチを目指そう！

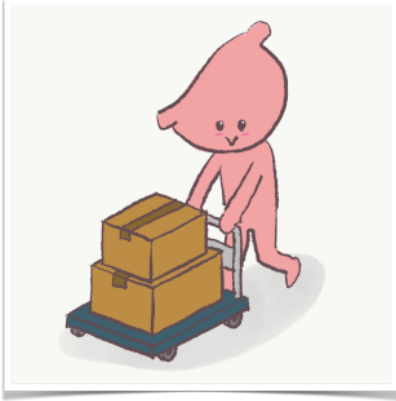
3



## 下痢は大腸じゃなくて脾の不調！

4

## 脾の作用



### ■ 運化（うんか）作用

食べたものの運搬、消化を行います。

5

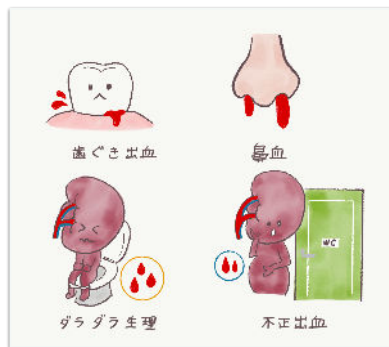
## 脾の作用

### ■ 昇清（しょうせい）作用

消化したもののなかで清なるもの（綺麗な水や栄養分）は上へ、濁なるもの（食べ物のカス。うんちや尿になるもの）は下へ、という働きの中の、上に持ち上げる作用が昇清作用。

6

## 脾の作用



### ■ 統血（とうけつ）作用

- 血が脈外にあふれるのを防ぐ機能。あるべきところにとどめておく「気」が足りない状態。
- 生理がだらだら続く、鼻血が出る、不正出血など。

7

## 中医学から見た下痢

泄瀉（せっしゃ）...大便の回数が多い、便の質が薄い、水様便

【急性】 外邪（季節の変化やウイルス、バイ菌など外から来るモノ）、飲食の不摂生

【慢性】 消化能力が弱ってる

8

# ①外邪（気候変化）による下痢 寒湿（かんじつ）タイプ



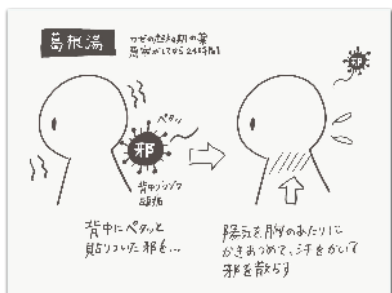
寒さ、暑さ、湿度などの外邪は下痢の原因になる。湿邪になるものが最も多い。

【主症状】便質がうすく、ひどい場合は水様便、悪臭がない

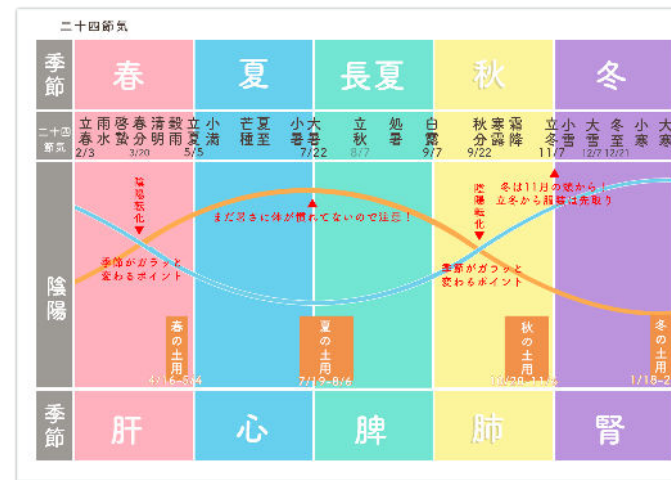
【伴う症状】腹痛、腸鳴、胃の膨満感、食欲不振、悪寒、発熱、鼻づまり、頭痛

【治療原則】消化の機能を調節し、体内に停滞する冷えと湿を取り除き、下痢を止める

# ①寒湿タイプの漢方 葛根湯（葛根湯）



- 風邪によく効く葛根湯、代表的な風邪の漢方。葛根湯→上の方にカラダの陽気をかき集める
- 風邪の超初期の薬。悪寒や頭痛がし始めて24時間まで。
- 寒気のみ＝麻黄湯、寒気＋肩こり＝葛根湯



人間は思ってる以上に気候に左右されている！

# ①寒湿タイプの漢方 平胃散（へい胃散）



お腹を動かす漢方

蒼朮（そうじゆつ）→内湿と外湿の両方の湿を取り除く主要な生薬

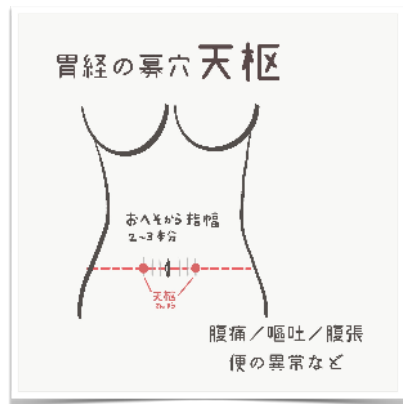
厚朴（こうぼく）消化促進・腹部膨張の緩和と湿邪を乾燥させる

陳皮（ちんぴ）干したみかんの皮に健胃作用がある、冬に欠かせない果樹

甘草（かんぞう）脾と胃の気を補う

胃に溜まったポチャポチャを取り除いて元気にしてくれる！

## ①寒湿タイプのツボ 天枢（てんすう）をグリグリ



- 大腸経絡の募穴（ぼけつ）← 気の集まるところ。募集の募

13

## ①寒湿タイプのツボ 風池（ふうち）風門（ふうもん）をグリグリ



- 風がつくツボは風邪（ふうじゃ）の出入り口。ドライヤーで温めたり、手でグリグリして滞りを流すイメージ

14

## ①寒湿タイプの薬膳 お腹から発汗させるネギ味噌生姜



- 刻んだネギ+すりおろし生姜+味噌をお湯に入れて溶いて飲む
- 汗をかかせて葛根湯の効用に！

15

## ①寒湿タイプの薬膳 水出しをしてくれるキノコ、海藻、甜茶



### きのこは薬膳的食材！

- 脾を補って水を排出するお手伝いをしてくれる
- 海藻はドロドロしたものを排出させてくれる

16

## ②湿熱タイプの下痢



- 【主症状】 急迫した下痢、腹痛、排便スッキリしない、便質黄褐色で悪臭を伴う
- 【伴う症状】 肛門の灼熱感、イライラ、口渇、排尿量少なく色が濃い
- 【治療原則】 熱を冷まして湿を排出して下痢を止める

17

## ②湿熱タイプの漢方 茵陳五苓散 (いんちんごれいさん)



じんましんでよく使われる漢方

肝から来てる場合は、竜胆瀉肝湯

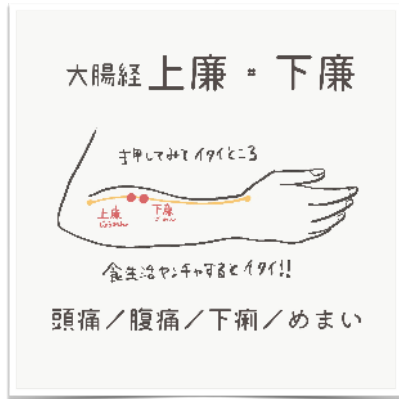
茵陳 (いんちん) → 水液代謝を調節し不要な水分を排泄する

※●胆汁分泌促進、水虫・タムシにも効きます

+五苓散

18

## ②湿熱タイプのツボ 上廉 (じょうれん) ・下廉 (げれん) をグリグリ



- 食生活ヤンチャすると (お酒とか甘いものとか) ここにたまる! 痛い!

19

## ②湿熱タイプの薬膳 夏野菜で熱を取る

食材の体を温める度合い-五性 (ごせい)

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし、熱邪を取り除く	体を冷やし、熱邪を取り除く	温める作用も冷やす作用も持たない	体の冷えを温める	体を温め、熱邪を取り除く
代表食材	ゴーヤ、スイカ、大根、きゅうり、夏野菜、オクラ、セロリ、ほうろくなど	アスパラ、きゅうり、かぼちゃ、人参、れんこんなど	ハトムギ、あずき、キャベツ、とうもろこしなど	生姜、蔥、エビ、アスパラ、ごぼうなど	山椒、唐辛子、しょうが、ごぼうなど

キュウリ、トマト、レタス、ゴーヤ、緑豆、ハス、白菜、大根すりおろし (生だと辛い味が流れてくれる)

20

### ③食滞タイプの下痢



- 【主症状】 腹痛、腸鳴すると下痢する、下痢した後に痛みが軽減、便は不消化物が混ざる、悪臭を伴う
- 【伴う症状】 腹部脹満感、拒食、嘔腐（胃の中の腐臭が口から排出される）、呑酸（胸焼け、胃酸が逆流）
- 【誘発原因】 暴飲暴食、過食
- 【治療原則】 胃腸に停滞する食滞を取り除き、食べ物を運ぶ機能を調節して下痢を止める

21

### ③食滞タイプの漢方 晶三仙 (しょうさんせん)



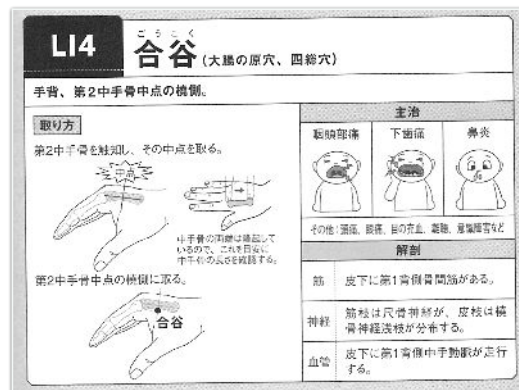
消化にブーストをかけてくれる  
(機能を高める) 漢方

年末年始など、食べ過ぎ必至な  
時に持っておくと安心!

サンザシ→積滞した飲食物を消  
化し、胃腸機能を回復する

22

### ③食滞タイプのツボ 合谷 (ごう こく) ・上廉下廉をグリグリ



- 大腸経絡の原穴 (ブレーカー的な存在)

23

### ③食滞タイプの薬膳 山査子 (サ ンザシ)



- 甘酸っぱい羊羹みたいなサンザシようかん

24

## ④肝脾不和（精神刺激）タイプの 下痢



いわゆるストレス性胃腸炎

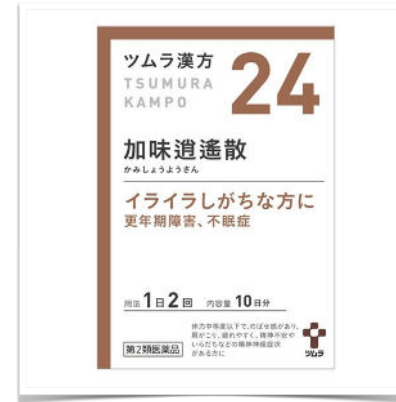
【主症状】発作性の腹痛、下痢、発作は精神刺激と関係がある（便秘と下痢交代型もある）

【伴う症状】普段から胸脇部の脹満感がある、げっぷ、食欲不振

【治療原則】肝のそせつ（巡り）を調節して、脾の運化機能を促し、腸の秘別機能を改善し下痢を止める

25

## ④肝脾不和（精神刺激）タイプの漢方 加味逍遙散（かみしょうようさん）



脾と肝を助けてくれる

更年期障害でよく出される薬

逍遙散（しょうようさん）→ゆううつ感、イライラ、胸脇痛などを流してくれる

+牡丹皮（ぼたんぴ）→充血性鬱血の浄血、止血、鎮静剤

+山梔子（さんしし）→消炎、止血、利胆、解熱、鎮静薬

26

## ④肝脾不和（精神刺激）タイプのツボ 太衝（たいしょう）をグリグリ



肝→流れを担当する臓器。いわゆる巡り。

詰まってる人はココが痛い。

27

## ④肝脾不和（精神刺激）タイプのツボ 陽陵泉（ようりょうせん）をグリグリ



胆のうの合穴=内臓に直接リンクしている！

28

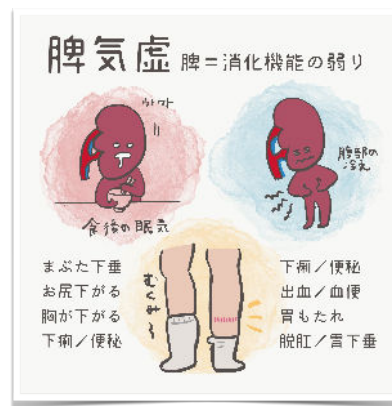
## ④肝脾不和（精神刺激）タイプの薬膳 ハーブティ、酸っぱいもの



- ジャスミンティ、ミントティで流す
- 酸っぱいもので緩んでるのを引き締める
- ハイビスカスティ、ローズヒップティ

29

## ⑤脾胃気虚（ひいききよ）タイプの下痢



- 【主症状】軟便または下痢、排便回数が多い、冷たいものや消化しにくいものを食べると憎悪、便に不消化物を伴うこともある（悪臭なし）
- 【伴う症状】食欲不振、食後の腹満、貧血っぽい顔色、倦怠感
- 【治療原則】お腹の気を補って、運化機能を改善して下痢を止める

30

## ⑤脾胃気虚（ひいききよ）タイプの漢方 胃苓湯（いれいとう）

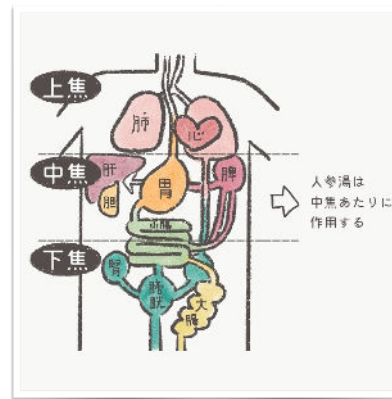


荒れて焼け野原状態になった胃を修復してくれる！

平胃散+五苓散

31

## ⑤脾胃気虚（ひいききよ）タイプの漢方 人參湯（にんじんとう）



お腹を三分割した、真ん中辺の気を補ってくれる漢方

（肝、胆、胃、脾）

ノ口、ロタなどの冷えからくる下痢にも人參湯オススメ

32



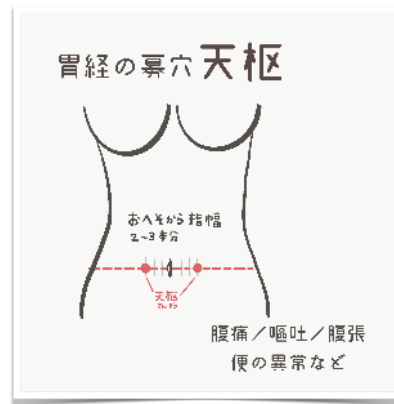
⑤脾胃気虚のツボ 中脘（ちゅうかん）を温める、カイロを貼る



脘は胃袋の意味

33

⑤脾胃気虚のツボ 天枢（てんすう）を温める、カイロを貼る



臍のすぐ横にあって、胃腸の気の機能を左右するかなめであることから「天枢」と名付けられた

34

⑤脾胃気虚の薬膳 離乳食リセット

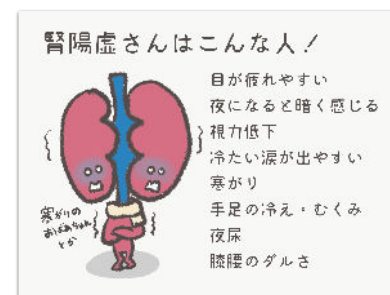


**生モノ、味の濃いもの、刺激物、砂糖、油NG!**

脾（消化機能）が弱ってて、消化液を出せない。おかゆや柔らかく煮た野菜にして品目を減らしてあげる

35

⑥腎陽虚（じんようきょ）タイプの下痢



【主症状】朝に腹痛、腸鳴がした後に下痢する、その後楽になる

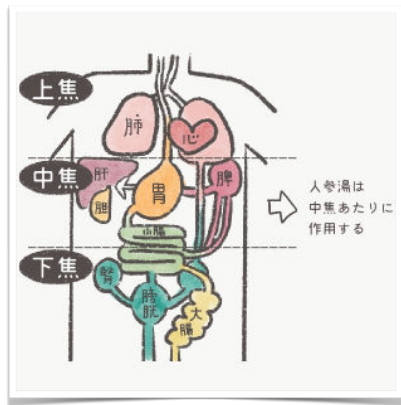
※五更泄瀉（ごこうせつしゃ）：五更の刻（夜明け前）になると下痢（泄瀉）をする

【伴う症状】腰腹部や四肢の冷え、腰、膝に力が入り難い

【治療原則】腎を温め、脾の運化を促し、下痢を止める

36

## ⑥腎陽虚タイプの漢方 真武湯（しんぶとう）＋人参湯（にんじんとう）



高麗人参（こうらいにんじん）  
→脾と肺をあっためて元気にする

乾姜（かんきょう）→お腹の冷えをあっためる

白朮（びやくじゅつ）→脾・胃の気の強壮薬

37

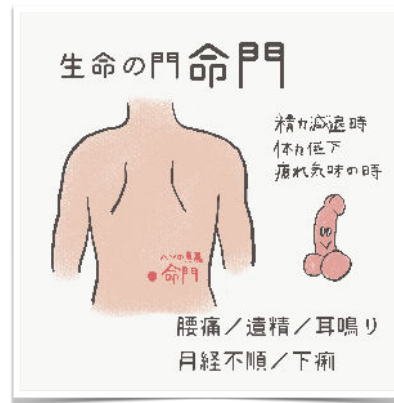
## ⑥腎陽虚の薬膳 腎に入る曲がりもの



曲がりもの＝うなぎ、エビ、まむし、タツノオトシゴなどは腎の陽気を上げて元気にしてくれる！

39

## ⑥腎陽虚のツボ 命門（めいもん）＆下腹部カイロ



中医学では、「腎」が生命エネルギーを調節している

命門は腎臓の中間に位置するので、エネルギーが集まる重要な場所であると考えられています

38

## ⑥腎陽虚の薬膳 体を温める生姜、高麗人参



気を補う生薬代表

500g11,000円くらい

お茶に浮かべたり、味噌汁に入れて日々取ると◎

ただし！陽気の高い子供には効きすぎて怒りっぽくなったり寝れなくなったりするので使い方注意！

40



2022年7月6日(水)10時～13時はじめての中医学7時間目【人体の中にある気血水の通り道「経絡」】

お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」全9回7時間目おしげオリジナル足つぼショートバージョンも入ってます！子供の不調は大抵足つぼで解決しちゃうかも！

41



2022年7月13日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「带状疱疹」です。皮膚は内臓の鏡。带状疱疹はないぞうのナニを映し出しているかな？

42



2022年8月24日(水)10時～13時はじめての中医学8時間目【中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」】

お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」全9回8時間目！食べ物は思ったよりも薬だった！

43



2022年8月31日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「シミ」です。シミもホクロも「滞り」です！平たく！

44