



中医学実践コース#27  
テーマ「ピロリ菌・胃痛～常在菌に負け  
ちゃうデリケートな胃を守る養生～」

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

## 現代医学から見たピロリ菌

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は、胃の粘膜に生息する細菌です。胃炎や胃潰瘍、胃がんの原因の1つとされています。

一般的には胃酸分泌の未熟な幼少期の感染がほとんどで、胃酸分泌が確立されている成人では、たとえ口からピロリ菌が入っても、感染することは少ないとされています。感染経路としては、ピロリ菌に汚染された水の飲用、ピロリ菌感染者からの口移し、食器や箸などの共用などが挙げられます。また、日本人全体の感染率は約5割とされていますが、50歳代以上では約7割が感染している一方、衛生環境の向上などによって、10～20歳代の若い世代の感染率は約1割前後といわれています。

なお、日本人の胃がんの原因の98%がピロリ菌関連といわれていますが、抗生物質の内服治療で比較的簡単に除菌ができるため、除菌治療を前向きに考えていただけたらと思います。

引用 メディカルノート

3

## 現代医学から見た胃痛

胃痛は、「攻撃」と「守り」のバランスが崩れると起こる

胃液の成分＝胃酸、ペプシン、胃粘液

胃液は99%が水分ですが、「胃酸」「ペプシン」「胃粘液」という3種類の成分が含まれており、胃の働きに大きく関わっています。

胃酸は、金属も溶かすほどの強力な酸（pH1～2）で、食べ物を消化すると同時に、食べ物と一緒に侵入した細菌のほとんどを殺菌します。ペプシンはタンパク質を分解する消化酵素です。

胃粘液は、胃の粘膜を覆って、胃酸やペプシンからの刺激を防いだり、胃自体が消化されてしまわないように守っています。

胃の「攻撃」と「守り」のバランスの崩れ

正常時、胃酸と胃粘液の分泌量は自律神経の働きでバランスが保たれています。しかし、ストレスや食事などの要因により胃酸分泌が促進されたり、胃粘液の分泌が減ったりするとバランスが崩れ、胃粘膜が胃酸の刺激を受けることになります。ほかにアルコール、タバコ、かぜ薬などもバランスを崩す要因とされています。

引用 第一三共ヘルスケア

4

## 現代医学から見た慢性胃炎

慢性胃炎は、胃の腺細胞（胃酸を分泌している腺）が、**萎縮（いしゆく）**をおこし修復されずに進行していく胃粘膜の病気で、長期にわたって慢性的に**萎縮**とともに胃酸の分泌が減少する状態が続いていることをいいます。近年、**ヘリコバクター・ピロリ（ピロリ菌）**の感染と慢性胃炎の関係が研究されています。臨床的には、出血と**びらん**のある胃炎、**びらん**のない胃炎、特殊型胃炎があります。一般に慢性胃炎というと、**びらん**のない胃炎を指し、ピロリ菌の感染によると考えられています。特殊型胃炎の発症は非常にまれです。

<症状>

慢性胃炎特有のものではなく、**胃潰瘍**や**胃がん**でも同じ症状がみられます。萎縮の程度と症状は必ずしも一致しません。主な症状には、空腹時や夜間のむねやけ、食後にむかむかしたり、もたれた感があります。また、強い胃の不調を訴える方の中には、神経症的傾向が強いケースもあります。

<治療>

薬物療法：

慢性胃炎で使用される薬剤は、胃酸による攻撃をおさえる薬、胃の粘膜を守り保護する薬、消化管運動の機能を改善する薬です。胃・食道逆流型と潰瘍型では、胃酸の分泌を抑え、胃粘膜を改善する薬で治療します。胃運動不全型には、胃の**蠕動（ぜんどう）運動**を高め、消化酵素剤により消化を助け、胃粘膜修復剤により胃壁を修復します。

5

## 中医学から見た胃炎



- 剣状突起の下からへりまでの部位を胃脘（いかん・経絡も含めた胃ぶくる）と捉える。胃脘部の疼痛を主症状とした病証。
- 現代医学の急・慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃神経症、胃下垂、または肝・胆・膵臓疾患に現れる胃痛は、この病証を参考に治療する。

6



## 中医学から見た胃痛の原因

7

## 弁証のポイント

### ①虚証と実証の鑑別に注意

実証の胃痛は拒按（きょあん・疼痛部位に触れたりおさえると痛みがひどくなって嫌がること）、摂食すると疼痛が増強する特徴がある

虚証の胃痛は喜按（きょあん・おさえると痛みが軽減）食後に疼痛が軽減することが多い

### ②疼痛の性質に注意

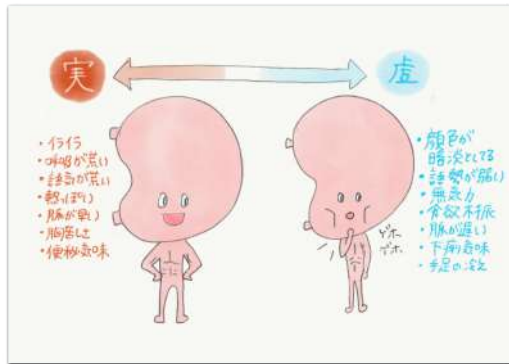
隱痛（我慢できる持続性の鈍痛）は虚寒証に多く見られ、急性の張った痛みは気滞に多く見られる

激痛で拘急（筋肉がひきつれること）して痛むものは寒邪による胃痛に多く見られる

固定性の刺痛は瘀血に多く見られる。

張って苦しくつかえて痛むものは食滞に多く見られる。

8



## 虚実（きょじつ）とは？

実=余ってて病気になっている状態

虚=足りなくて病気になっている状態

9

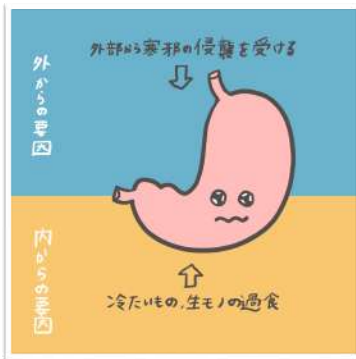
## 中医学から見た胃の仕事



- 食べ物の受け入れと初期消化、食べたものを下へ降ろす作用。
- 食べたものが消化できないと。後天の本が少なくなり治るものも治らなくなります。
- 現代医学との大きな違いは「気」の存在を知っているかどうか。

10

## ①寒邪（かんじゃ）タイプの胃痛



【主症状】激しい胃痛が急に起こる、拒按（きょあん・疼痛部位に触れたりおさえると痛みがひどくなって嫌がること）、喜温（あたためると軽減する）

【伴う症状】冷やすと痛みが増強し、温めると軽減する、口の渴きなし、または温かい飲食を好む

☆弁証のポイント

急に起こる激しい胃痛、冷えると痛みが増強、温めると軽減する、温かい飲食物を好む、以上の症状があれば寒邪タイプ

【治療原則】温胃散寒、理気止痛（胃を温めて寒邪を散らし、気の巡りを改善し、これによって止痛する）

11

## ①寒邪（かんじゃ）タイプの漢方—安中散（あんちゅうさん）

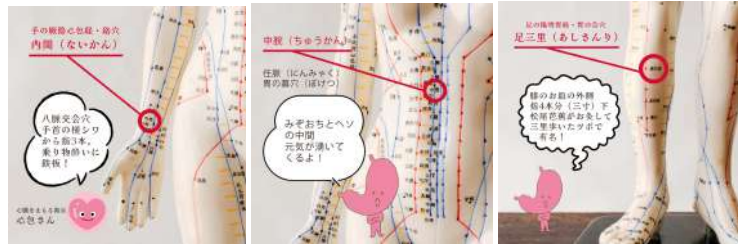


温裏散寒剤（おんりさんかんざい）

甘草・エンゴサク・高良姜・小茴香（ういきょう）・肉桂・牡蠣・乾姜

茴香（ういきょう）＝フェネル（カレーに入れるスパイスの一つ）

12



## 胃のツボ三選

胃といえば、中脘、足三里、内関！

13

## ①寒邪（かんじゃ）タイプのツボー 梁丘（りゅうきゅう）をグリグリ



足の陽明胃経

胃の郄穴（げきけつ）＝急性疾患での反応が強く、また早く現れるところ

14

## ②食滯（しょくたい）タイプの胃痛



【主症状】胃が張って痛む、拒按、腐敗臭のあるおくび

【随伴症状】呑酸（口腔内への胃酸逆流によって、苦味や酸っぱみを感じたり、そのようなげっぷが出ること）、厭食（食物を嫌ったり食物の匂いを嗅ぐのもいやがること）、悪心（心窩部や咽喉にかけて生じる“吐きたい”という不快な感覚のこと）嘔吐、吐くと疼痛が軽減、すっきりと排便できない

【治療原則】消食導滯、和胃止痛（食積の停滞を解消して和降を調節し、胃気をスムーズに巡らせて止痛する）

15

## ②食滯（しょくたい）タイプの漢方一晶三仙（しょうさんせん）



食べ過ぎの時の鉄板！晶三仙。

消化を助けて胃腸を元気にしてくれる漢方。

16

## ②食滞（しょくたい）タイプの薬膳—サンザシようかん



Amazonで500g1,000円くらい

年末年始など暴飲暴食が確定している時の必須アイテム。

胃が弱い人は常備！

17

## ②食滞（しょくたい）タイプのツボ—内庭（ないてい）をグリグリ



ザ！胃が過労の時のツボ。

内庭で解消する不調多数。つまんでグリグリ。

18

## ③肝気鬱結（かんきうっけつ）タイプ胃痛



【主症状】胃と両脇部の張った痛み、ストレスなどにより誘発または増強、おくびやオナラで軽減

【随伴症状】胸苦しい、食欲不振、ため息が多い、すっきりと排便できない

【治療原則】疎肝理気、和胃止痛（肝の疎泄を促して気滞を除き、胃の和降を促して滞った胃気を通じさせる）

19

## ③肝気鬱結（かんきうっけつ）タイプの漢方—抑肝散（よくかんさん）



治風剤（ちふうざい）

柴胡・甘草・川芎・当帰・白朮・茯苓・釣藤鈎

けいれん・歯軋り・イライラ・不眠に

20



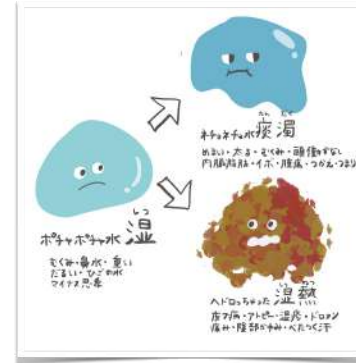
③肝気鬱結（かんきうっけつ）タイプの漢方—平胃散（へいいさん）



除湿剤（じょしつざい）  
 胃は湿にとっても弱い！  
 通称「ひらいさん」  
 平胃散＝朝のお粥

21

湿とは一体内で発生するドロっとした嫌なもの



■ 体内のドロドロの正体は、油と砂糖と冷え！

22

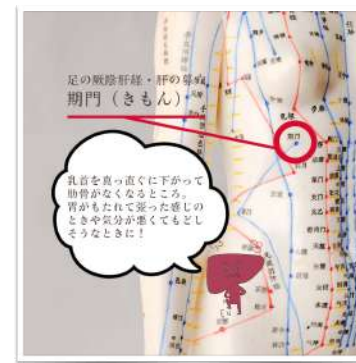
③肝気鬱結（かんきうっけつ）タイプのツボ—太衝（たいしょう）



肝の原穴  
 肝の疎泄＝めぐりが悪い時の鉄板ツボ！

23

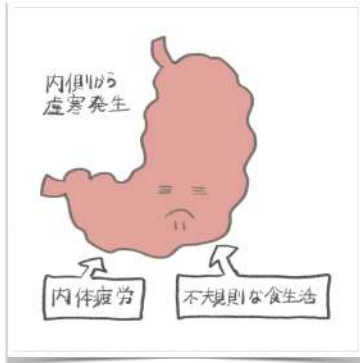
③肝気鬱結（かんきうっけつ）タイプのツボ—期門（きもん）



足の厥陰肝経  
 胸脇部痛、嘔吐、しゃっくり、咳、肋間神経痛など

24

## ④脾胃虚寒（ひいきょかん）タイプの胃痛



【主症状】胃の鈍痛、喜温喜按、冷やした時や空腹時、疲れたときに疼痛が発作または増強する、食後に軽減

【随伴症状】少し大目に摂食すると胃に脹満感が出る、倦怠感、精神不振、寒がり、四肢の冷え、軟便、食欲不振

【治療原則】温中健脾、和胃止痛（脾胃の温煦を図り、脾の運化機能を促し、胃気の昇降を回復させ止痛する）

25

## ④脾胃虚寒（ひいきょかん）タイプの漢方—黄耆建中湯（おうぎけんちゅうとう）



温裏剤

よく病院で出るヤツ

小建中湯+黄耆いっぱい

食べ物で言うと。。

中華粥（キャベツ・じゃがいも・しょうが・胡椒）

26

## ④脾胃虚寒（ひいきょかん）タイプのツボ—脾俞（ひゆ）・胃俞（いゆ）



足の太陽膀胱経

背中には背部俞穴といって全部の臓器のツボが揃ってる！

27

## ④胃陰虚（いいんきょ）タイプの胃痛



【主症状】胃の隱痛（我慢できる持続性の鈍痛）・灼熱感

【随伴症状】口乾、飢餓感や空腹感はあるが食欲不振、口渇あるが多飲しない、便秘

【随伴症状】滋陰益胃、和中止痛（陰を補い、胃を養って、中焦の働きを改善させることにより止痛する）

28

④胃陰虚 (いいんきょ) タイプの漢方一六味丸 (ろくみがん)



腎の陰を増やしてくれる鉄板薬！

腰や膝がだるく無力、頭のふらつき、めまい感、耳鳴り、聴力減退、盗汗、消渴、体の熱感、手のひら足の裏ほてり、歯の動揺、踵痛etc..

29

④胃陰虚 (いいんきょ) タイプの漢方一麦門冬湯 (ばくもんどうとう)



空咳の鉄板！肺の乾燥を潤してくれる。



30

④胃陰虚 (いいんきょ) タイプのツボ一太溪 (たいけい)



腎の原穴

ここを冷やして良いことは無い！断言！

31

④胃陰虚 (いいんきょ) タイプのツボ一三陰交 (さんいんこう)



足の太陰脾経

三陰交の名の通り、三つの陰経絡が通っている

女性の冷えや血を調整する重要なツボ！！

32





2024年1月～第6期スタート！お母さんのための家庭の医学最強版全9回“はじめての中医学”  
 家族の健康を守る方法は、中医学に詰まっていた！



2024年1月25日(木)10時～13時頃「膀胱炎・前立腺炎・尿管結石・排尿困難～腎が下がると起こるシモの不調～」  
 ペットにも当てはまる、腎精を大事にする生き方の話。