

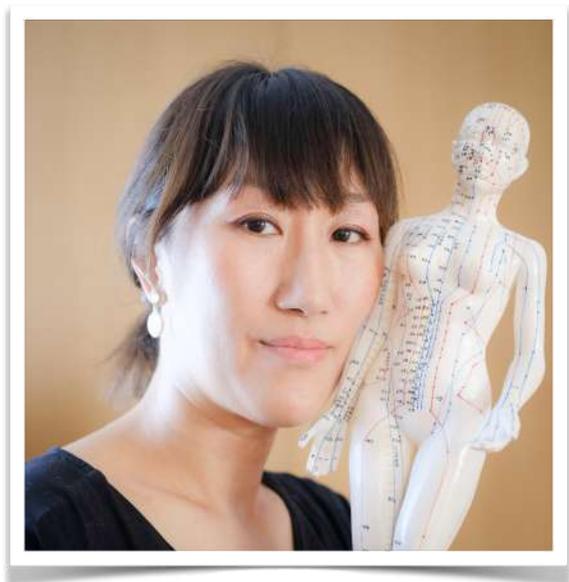


中医学実践コース#36

テーマ「ウンチのウンチク
こどもの便秘編」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／ライター



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

便秘の現代医学的概念

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ていても、出す時に痛がってないたり、肛門がきれて血が出るような場合も便秘です。腸に便が溜まりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになります。ですから、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ、1日に何回も出ている場合も便秘の疑いがあります。便秘のために、治療が必要な状態を「便秘症」といいます。便秘症が1～2ヵ月以上続いた場合には、「慢性便秘症」といいます。

「こどもの便秘 —正しい知識で正しい治療を—」 小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会

便秘の現代医学的対処

食物繊維の豊富な食材をとる

オイルの摂取、腸内細菌バラン
スの改善

もう👁️👁️が飛び出そうになったよね・・・

子供にオイルって・・・



排便の基礎知識①ウんチは毒素だからデトックスすればよい→×
結果的に体が治ったから便が出る→○



排便の基礎知識②ウンチは「気」が運んでいる

腸の蠕動運動とか、ところてん方式とか言うけど、違うねん。「気」が運んでますねん。

✓ 気の推動（すいどう）作用

各臓器の機能、血液の循環、消化吸收、呼吸など、体の基本的な生理機能。成長と発育の促進。血液の運行。津液の代謝など。

✓ 気の防御（ぼうぎょ）作用

気候変化やウイルスなど、外から来るものから体を守る作用。

✓ 気の温煦（おんく）作用

体温を36.5℃に保つ作用。暑くても寒くても「気」を消耗する。

✓ 気の気化（きか）作用

体内の物質転化。血を母乳に変えたり、食べたものを栄養に変える。

✓ 気の固摂（こせつ）作用

体液や内臓をあるべき場所に留める働き。



現代医学にはない概念「気」

既存の概念に上乘せするよりも、置き換えちゃったほうが頭に入る！

↓ 気の推動（すいどう）作用が下がると・・・
成長の遅れや発育不良。血液の循環が悪くなり、冷えやむくみが起こる。
津液が不足して、皮膚や粘膜が乾燥する。浮腫やむくみが起こる。
経絡の運行が悪くなり、痛みや痺れが起こる

↓ 気の防御（ぼうぎょ）作用が下がると・・・
免疫力が下がり、風邪を引きやすくなる。病気がちになる。

↓ 気の温煦（おんく）作用が下がると・・・
低体温、四肢の冷え、女性の基礎体温への影響など

↓ 気の気化（きか）作用が下がると・・・
新陳代謝が低下

↓ 気の固摂（こせつ）作用が下がると・・・
不正出血、多汗症、遺尿症、頻尿、内出血。



気が下がるとどうなるか・・・

こんなに大事な概念を現代は無視してる！

中医学から見た便秘

便秘とは、**大腸伝導機能の失調**により、**排便間隔の延長**、**排便困難**、あるいはすっきりと排便できない病症。

基本は毎日排便が健康だけど、**過剰な排便は「泄瀉（せっしゃ）」**と**いって、下痢と捉える**

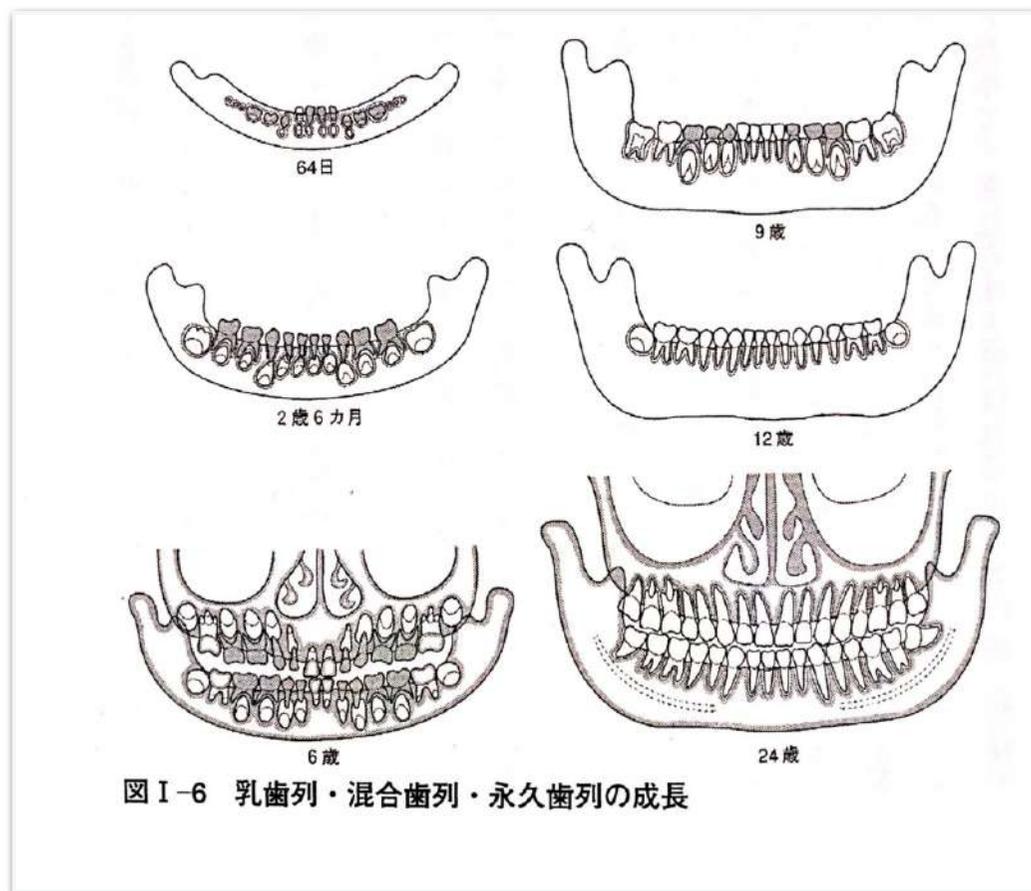
「毎日出るのが健康」に囚われてると見失うことがあるYO

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 腸にとどめておく「気」が足りない



子どもは大人のミニチュアじゃない

世間の情報は全てとっていいほど、大人と同列。親知らずが生え揃うまで、大人とは消化能力がぜんっっっぜん違う

西原式×薬膳の視点から考える離乳期

西原医学



2歳6カ月

2歳半～3歳
奥歯生えそろう



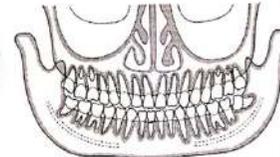
6歳

6～7歳
永久歯生え生え始める



12歳

12歳
永久歯生えそろう



24歳

21～24歳
親知らずが生える

薬膳

誕生から7～8歳まで腎中の精気（腎精）を産生する

腎気が盛んになり歯が生え変わり髪が長くなる

14歳で月経が始まり、16歳で射精が起こり生殖能力が備わる

0歳

1歳半

3歳

5歳

7～8歳

14～16歳

21～24歳



離乳期
アンテナ的

奥歯が生え始める1歳半頃から離乳開始

奥歯が生えそろう2歳半～3歳頃からタンパク質や油ものを少しずつ

ブラウン脂肪が消え始める5歳から小麦など下品の食材も

14歳～脈が大人並みに



薬膳×西原式育児の視点から考える食事の推移

現代の食事は子どものお腹には早すぎる！

赤ちゃん～子どもの不調の鉄則

- **不調が出たら食事は一段階戻す**→消化が追いついてないサイン
- **赤ちゃんは夏でもすっぽり足先までくるんで育てる**→筋肉がないうちは冷えた体を温める力がない。こどもの不調は100周回って冷え。
- **体力は「質量保存の法則」**。どこかで使った分はどこかが失っている。

あなたの便秘の原因は？

過剰な飲食や
ストレスで熱がこもる **実秘**



便が乾燥してかたい / 尿の色が濃い
口が渇く / 行々する / ケツアヤガスが強い

過労加齢病後や
産後など腸が弱っている **虚秘**



便意はあるが出にくい / 冷えやすい
排便後に疲れる / 舌の色が薄い、淡い
すぐに汗をかく / なかなか汗がひかない

ざっくり！陽の便秘と陰の便秘がある

超～～ざっくりだけど、2パターンの便秘があります

便秘とサプリ 【よくいただくご相談】

- 乳酸菌サプリ→乳酸菌→ヨーグルト→大腸を冷やす。一時的に出るかもしれないけど、大腸を冷やしてる原因は潰れてない。
- マグネシウム→生薬にもある芒硝（ぼうしょう）と同じ。瀉下薬といってうんこを無理やり出させる
- 浣腸→せめて液体はあったかいのにしてあげるのがいいかも
- ミネラル系→こちらも鉱物由来。人体に必要なミネラルは「骨髄」

ウンチがカチカチ 陽の便秘



普段から大腸に熱を持って津液を消耗して、大腸が潤いを失って伝導機能が失調すると便秘になる

実熱タイプ

【主症状】 排便周期の延長または正常、乾硬便、発熱、口乾

【伴う症状】 口臭、腹脹痛、排尿量が少なく濃い

【治療原則】 胃腸の実熱を瀉し、失った津液の回復を図り、伝導を調節し排便を促す

陽の便秘タイプの漢方 麻子仁丸 (ましにんがん)



※下法薬！強めの薬！治ったらすぐやめる！ましにんがんちょびっと+補中益気湯や四君子湯と一緒に飲むのが定番

大黄、枳実、厚朴...腸内の熱を冷まして排便を促す

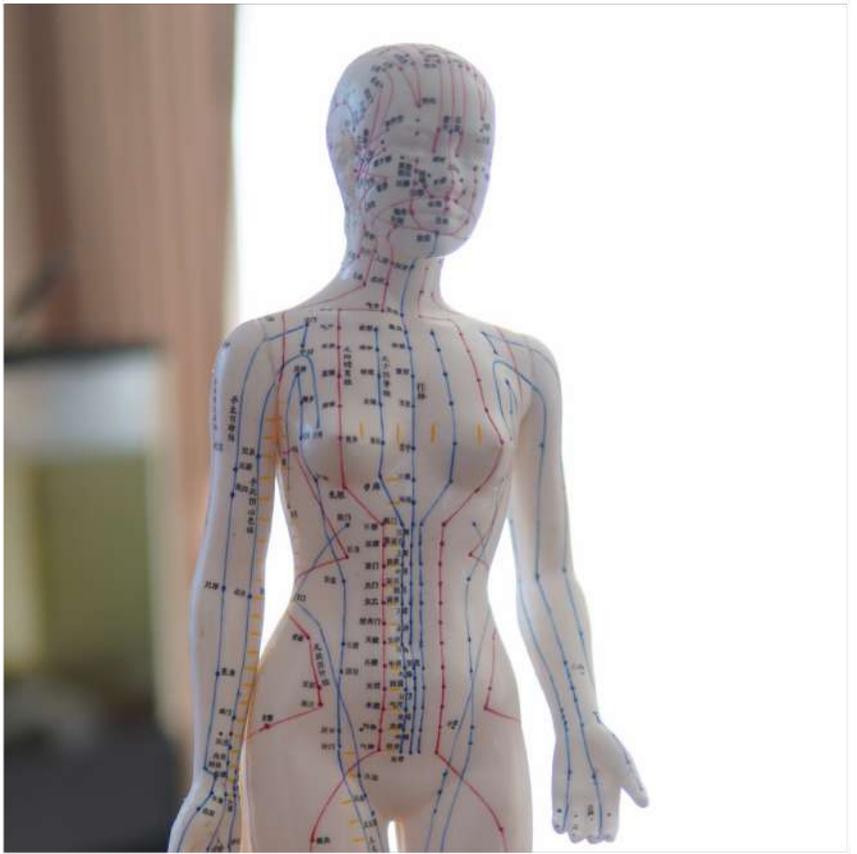
火麻仁、杏仁、桃仁...腸を潤し、排便を促す

玄参、生地黄、麦門冬、白芍...体の水を増やして、熱で消耗した陰を補う

便を排泄させる治療一下法（げほう）

- 腸に溜まった便、瘀血などを排便により排出させる方法。主に実熱の治療に使われます
- 熱がある場合には寒下法（冷やして出す）、冷えてる場合には温下法（あたためて出す）、乾燥してる場合は潤下法（うるおして出す）があります
- 強い薬なので、頓服（とんぷく・発作時や症状のひどいときなどに薬を飲むこと）的に使用する！**飲み続けると体力を奪う**

経絡とツボ

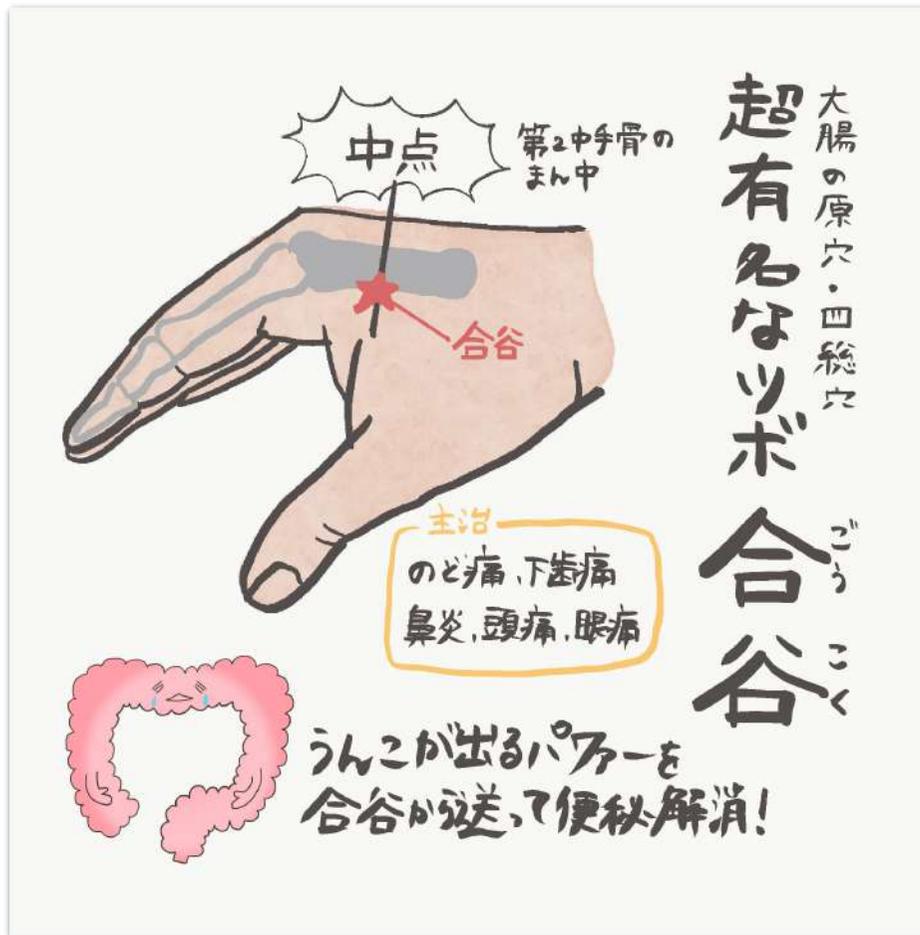


特定の臓器と皮膚をつなぐ「電線」みたいなもの

ツボは「スイッチ」

その中でも重要なツボ→原穴
(げんけつ) =ブレーカー

陽の便秘タイプのツボ 大腸経 絡 合谷（ごうこく）をグリグリ



大腸の原穴

※原穴とは

その経絡の気をいっぱいご
かしてくれる！

トイレに行くと「うんこが出
るパワーやって」とせがまれ
ます。

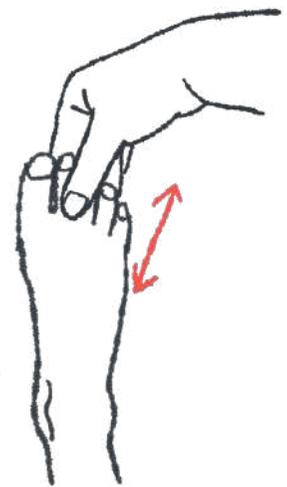
陽の便秘タイプのツボ 胃の経絡 内庭 (ないてい) をグリグリしてあげる



胃の熱が噴き出すところ

ここから熱が出て皮膚がぼ
ろっとすることを巷では水虫
という

つまんで前後に10秒ゆらす



陽の便秘タイプの薬膳 熱を冷ます・陰を増やす

食材の体を温める度合いー五性（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 | 体の冷えを強く温める |
| 代表食材 | ゴーヤ、スイカ、豆腐、タケノコなど | 大根、きゅうり、セロリ、ほうれん草など | ハトムギ、あずき、キャベツ、とうもろこしなど | 生姜、栗、エビ、羊肉、鶏肉、かぼちゃなど | 山椒、唐辛子、コショウ、くるみなど |

【熱を冷ますもの】 桃、梨、かりん、豆腐、大豆、ヨーグルト

【陰を増やす】 ゆりの花、アスパラ、白キクラゲ（白いものは肺に入る）



中医学から見た健康—陰と陽

ヒトの体は水冷式！どちらが過剰でも、不調になる。〇〇さえすれば良い、ということはない。

体力を消耗、冷えて出ない 陰の便秘



冷えて出ない、出ると普通便or軟便

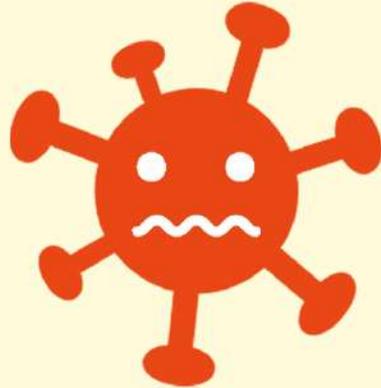
【主症状】 排便困難、顔面・唇・爪の血色不良、口渇

【随伴症】 めまい、動悸、健忘、不眠、多夢、皮膚乾燥感

【治療原則】 血や精を滋養して、腸を潤すことにより通便を促す

病気の勢いー虚実（きょじつ）

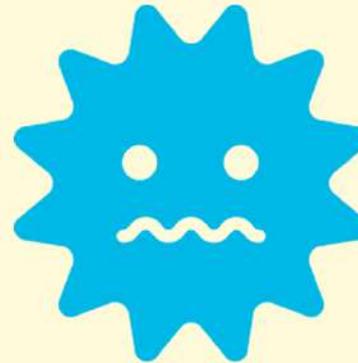
実 = 有害物が多くて不調



元気な人が病気になる実証

イライラ／呼吸が荒い／語気が荒い
熱っぽい／脈が早い／胸苦しさ／便秘気味

虚 = 免疫力などが足りなくて不調



弱ってる人が不健康になる虚証

顔色が薄い、暗い／語勢が弱い／無気力
食欲不振／脈が遅い／下痢気味／手足の冷え

虚と実ー元気な人が病気になる実、弱ってる人が病気になる虚

陰の便秘タイプの漢方 四君子湯 (しくんしとう)

体力をあげたい！

脾を補う基本薬
しくんしとう
四君子湯



- ・ 疲れやすい
- ・ 元気がない
- ・ 食欲不振
- ・ 消化が悪い
- ・ 水状～ドロ状の便
- ・ 声に力がない

消化能力を上げるだけの超マイルドな薬！

↓ +血を増やす

妊娠・授乳期必須漢方
十全大補湯



- ・ 産後、術後、病後の体力衰弱
- ・ 疲労倦怠感
- ・ 皮膚の乾燥
- ・ 食欲不振
- ・ 手足の冷え
- ・ 貧血

妊娠・産後に飲んでないとフリチンで戦場を歩いているようなもの！

↓ +肺をいっぱい動かす

元気のもと！
補中益気湯



- ・ 気力・体力
- ・ 食欲低下
- ・ 疲労倦怠
- ・ 寝汗
- ・ 風邪を引きやすい

疲労倦怠、食欲不振の方に

コーヒーや栄養ドリンクの代わりに！

これこそベストアンサー！体力を増やしてうんちを気で出させる

食事の段階を戻すと、必然的に母乳ミルクになる。母乳ならお母さんが飲んで、ミルクならひとつまみ四君子湯を入れる

26

陰の便秘のツボ 太白（たいはく）にカイロを貼る、温める



脾（消化のおやぶん）の原穴

脾が弱っていると外反母趾になったり、このツボがベコベコになったりする

足湯をしてあげたり、靴下を履かせてあげる

陰の便秘のツボ 太溪（たいけい）にカイロを貼る、温める



腎（生命エネルギーの源）
の原穴。

ここが冷えてると万病の元
レッグウォーマーとか足湯
であつたためあげる

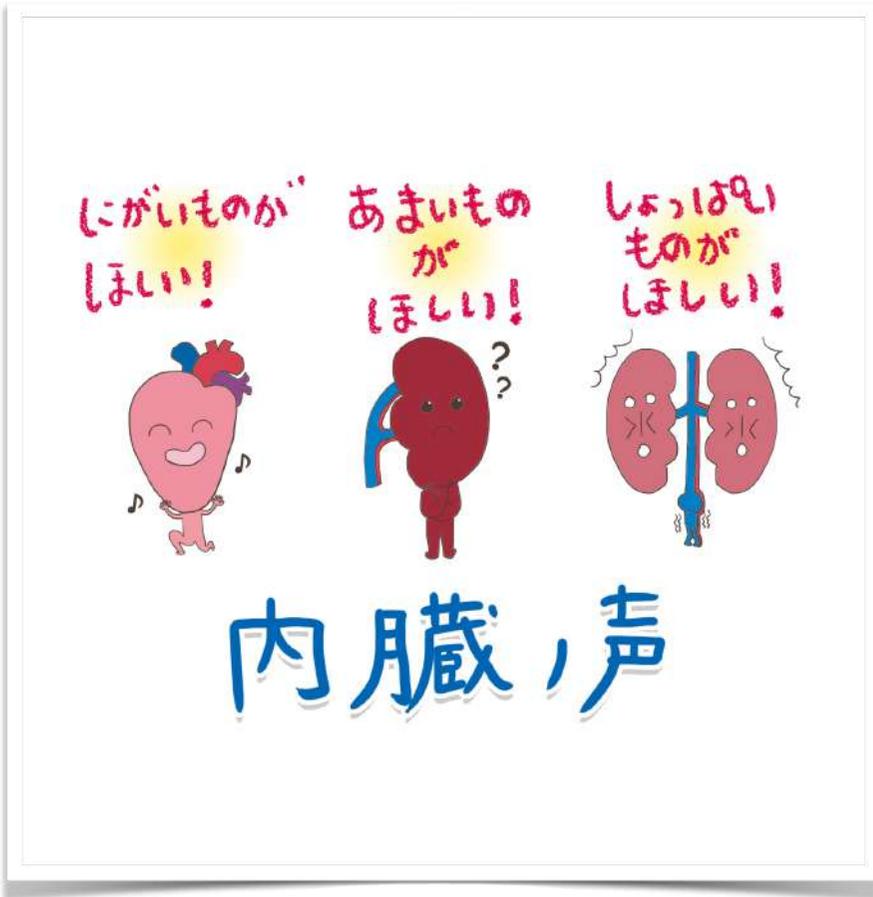
陰の便秘タイプの薬膳 レバー・赤身の魚・鉄分系

ダイレクトに肉に近いもの！

レバー・赤身の魚（マグロやサーモン）・鉄分系（小松菜、ほうれん草） 鶏肉

イカ、大豆製品、人参（オレンジのスーパーで売ってるもの）、ブドウとか甘いもの全般は脾に入って血になる

陰の便秘タイプの薬膳 ほくほく 甘い芋系、山芋など



じゃがいも、さつまいも、かぼ
ちゃなど

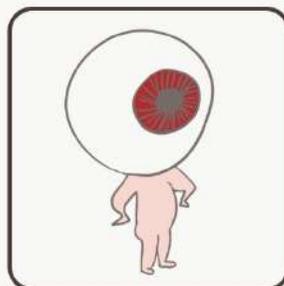
甘いものは脾に入って気を作りだ
してくれる

※ただし！スイーツでは滋養され
ない！

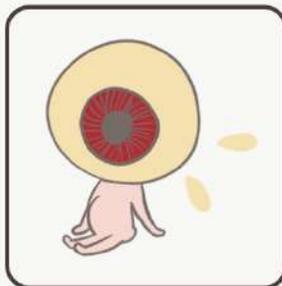
山芋、ローヤルゼリー、蜂蜜も気
を補ってくれる

目の望診

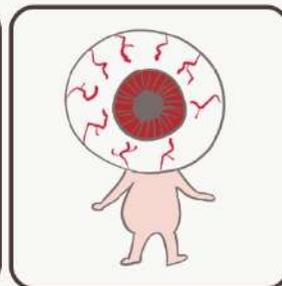
目は肝臓の窓！



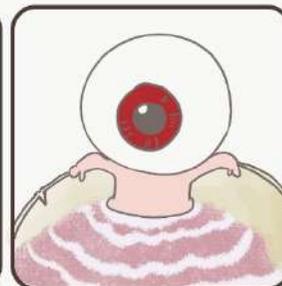
白目が白い
= 正常



白目が黄色
目やに
= 湿熱



目が赤い
充血
= 肝気鬱結



目の下のくま
= 血虚、腎虚

2025年5月15日(木)10時～14時 「はじめての中医学5時間目」

主婦による主婦のための家庭の医学最強版！5時間目は四診！顔を見て病気がわかる魔女への入り口



おすすめ録画アーカイブ講座「こども薬膳」

離乳期頃～小学生頃まで、どんなふうに進めたらいいかの指南講座！



おすすめ録画アーカイブ講座「こどもの体力底上げ薬膳講座」
 子どもは陽気でいっぱいだけど、体力がなかった！目から鱗の講座