



月1回、日曜日の漢方相談（予約のみ）を始めました。6月は24日です。

◆◆ 下痢と漢方 ◆◆

下痢にもいろいろなタイプがあります。たとえば、食中毒など細菌やウイルス感染などが原因で胃腸に一種の炎症が起こるタイプ。このタイプの下痢は、比較的短時間で症状が現れ、肛門の熱感や発熱を伴うこともあります。この場合は、黄連解毒湯、五涼華、五行草などを使って、身体の熱を冷まして炎症を鎮める対応をとります。りんごのすりおろしなども効果的です。



脂っこい食べ物や暴饮暴食により胃腸に過度な負担がかかったことから起こる下痢もあります。げっぷや腹部の膨満感、吐き気などを伴うこともあります。この場合は、消化を促し、胃腸の負担を早く軽減することが大切ですので、晶三仙が効果的です。

一方、梅雨から夏にかけて多いのが、中医学的には「寒湿」タイプと呼ばれる下痢で、高温多湿の環境の中で、冷たい物を摂り過ぎたために、胃腸の働きが低下し、下痢を引き起こしてしまうものです。身体が重だるかったり、特に下半身がむくんだりすることもあります。この時期は、体温調整のためにも水分摂取は必要ですが、くれぐれもガブ飲みはしないよう注意しましょう。このタイプの下痢には勝湿顆粒がおすすめです。熱いお湯で飲むとより効果的です。

以上、3つのタイプは急性の下痢で、突発的に起こる場合が殆どですが、季節や食べ物に関係なく、年間を通して下痢しやすい慢性的な下痢の場合は、胃腸がもともと虚弱なタイプとストレスの影響を受けやすいタイプがあります。胃腸虚弱タイプは、胃腸系の「気」が不足していることが根本的な背景としてありますので、健脾散など胃腸系の「気」を補う漢方薬で、体質を改善していきます。

ストレスが引き金になって慢性的に下痢を起こしやすいタイプは、逍遙丸や開気丸など、「気」の巡りを改善する漢方薬を使い、日ごろからストレスをこまめに発散させることが大切です。

◆◆おうち薬膳【トマト】◆◆



トマトは、ビタミン類が豊富な上、身体にたまった熱を冷まして暑さを取り除く働きがありますので、夏の体温調整にはおすすめの食材。ただし、食べすぎるとお腹を冷やしてしまうので、たくさん食べたいときは、（特に冷え症の方は）熱を通した食べ方がおすすめです。

●●鶏モモ肉のトマトソース煮●●

<材料（4人分）> 鶏モモ肉角切り 400g、トマト2個、ズッキーニ 1本、玉ねぎ 1/2個、にんにく 1かけ、生バジル 10枚、トマトケチャップ 大さじ2、オリーブオイル 大さじ2、固形スープの素 1個、塩・こしょう 少々、水 カップ2杯

<作り方>

1. トマトは大きめの乱切り、にんにくはみじん切り、ズッキーニと玉ねぎは約1cm角に切っておく。
2. オリーブオイルをフライパンにひいて、鶏もも肉の表面をしっかりと焼き、いったん取り出す。
3. 同じフライパンでにんにく、ズッキーニ、玉ねぎをいため、火が通ったらカップ2杯の水、固形スープの素を入れ、トマトを加え、2.の鶏肉を戻す。
4. 中火で15~30分ほど煮詰め、みじん切りにしたバジルを加え、塩・こしょうで味を調えて出来上がり（ズッキーニがないときは、なすやパプリカでもOK）

漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486



★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>



泰山堂のツイッター：

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1