



漢ちこラム 小僧

原因は胃にあり！水にあり！



今年も『ナツいアツ（笑）』がやってまいりましたね！！

みなさん、こんにちは八巻です。

暑い日は冷たいものが美味しいですから、ググッとたくさん飲んでしまいますよね。

しかしこれをやってしまうと、

胃の機能低下を招いてしまい・・・・



1 胃の機能低下の原因は水の飲みすぎ！？

自分の体が捌ききれない量の水を飲んだ場合、胃がふやけてしまい機能が低下します(胃内停水)。

また冷たいもの、かき氷やアイスの食べ過ぎ、キンキンに冷えたビールなども胃をイジめますから機能低下に繋がりますね。

胃の機能低下はむくみを引き起こし、めまい、重だるい、食欲低下といった症状も引き起こします。

もし、顔や足が、むくむという場合は、飲食を一番初めに引き受けるのは胃ですから、すでに胃は水浸し状態かもしれませんよ。



2 むくみからめまいへ

私たちは、内耳にある耳石の傾きでバランスを取っているのですが、体に余分な水分があるとその耳石の台座も、むくむのです。

台座が、むくんでいますからコロコロと転がりやすくなりめまいが発生すると考えられています。



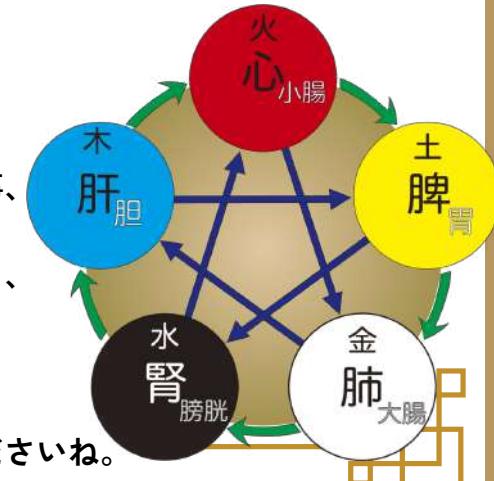
3 気血不足でめまいへ 脾と胃の関係

六腑の胃は、飲食物を簡単に消化させて下方へ送るの仕事であり、胃と表裏関係の五臓の脾は、作り出した気血を上方向へ送るのが仕事、と中医学では考えています。

表裏関係ですので胃の働きが低下すると、脾の機能も低下しますから、気血(パワー)も上方向に昇らざめまいの原因となるのです。

※めまいに関して原因は様々です。

脳に原因があることもありますので、まずは病院で診てもらってくださいね。



4 水はどれくらい飲めばいいのか

水の飲みすぎで起きる胃の機能低下が問題である、と前述しましたが、では水はどれくらい飲めばいいのでしょうか。

水は何%飲めとか、体重の何%飲めだとか様々に言われていますが、私は胃の状態を見て飲むのが一番いいと思います。

実は、胃の経絡は舌に繋がっていますから、胃の健康状態は舌の状態で見ることができます。

舌がボテっとしている、舌がびちゃびちゃ、側面に歯形がついている場合は

胃の機能低下や身体に水が多い事が推測できます。

また唇、鼻は胃の経絡上にありますから、唇の荒れや鼻水がいっぱい出るというのでも胃の機能低下が疑われます。

唇が乾燥している場合、胃も乾燥している事もありますが、そう単純な話ではないこともあります。

脾胃が弱って気血が足りず、昇れず、潤せないのかもしれません。

そう考えると、目も耳も前陰(生殖器)も後陰(肛門)もあらゆるところが脾胃の弱りから影響が来ている可能性があります。

水は1日2Lだと、熱中症予防にたくさん飲めだとかいう人がいますね。

確かに、**水は絶対に必要です。でも多すぎると邪魔になります。**

水分補給は「常温で・少しずつ・こまめに」ですよ！



5 漢方薬を使うなら

対応する漢方薬は**スイギャク(五苓散)**がスタンダードで良いのではないかでしょうか。ちゃんと脾胃に働くようにも設計されていますね。

酒の飲みすぎなら**湧永生薬胃腸薬、ジヨッキ**、

溢れた水が下痢になった場合、冷たいものを食べ過ぎた場合は**フラーリンA**が良いでしょう。

それと、レオピンを続けることで五臓六腑の機能が高まり、水捌きが上手になりますからぜひ続けてみてくださいね。

第2類医薬品

ホノミ漢方
スイギャク E P 錠
3 6 錠 980 円 (税抜)
1078 円 (税込)



五苓散
エキス

第2類医薬品

湧永製薬株式会社
ワクナガ生薬胃腸薬
12包 1000 円 (税抜)
1100 円 (税込)
24包 1830 円 (税抜)
2013 円 (税込)



第3類医薬品

ホノミ漢方
ジヨッキ
30錠 1420 円 (税抜)
1562 円 (税込)



第2類医薬品

ホノミ漢方
フラーリン A
90錠 1500 円 (税抜)
1650 円 (税込)



12世紀ごろに書かれた脾胃論という本があります。全ての病気の原因は脾胃にあるという内容のものです。裏を返せば、脾胃が健康であれば病気にならないという事でもあります。今回は水について話しましたが、もちろん食べ過ぎにも注意してくださいね。



ハシドラッグ西店
国際中医師 八巻慎弥