

平成 27 年 2 月 2 日

## 京口門だより No. 16

2月(きさらぎ)に入ればこよみのうえでは立春ですが、ことしはまだ寒さがきびしく、インフルエンザ(流行性感冒)や風邪のいきおいがなかなか衰えません。

「きさらぎや日向をありく教師かな(普羅)」

きさらぎ(如月)とは「衣更着」と書いて、寒くて着物を重ねて着るという意味だと歳時記や古語辞典では記していますが、広辞苑ではそれは誤りであり、「生更ぎ」の意味で草木の再生する意味だとしています。どちらが正しいのかよくわかりませんが、今年のような2月初めだと「衣更着」がよいような気がします。

ところでいきなりですが、漢方では排便のことを「更衣」ということがあります。昔の人はトイレにゆくたびに、衣を着替える習慣があったらしく、「更衣せず」といえば、便秘のことをさしていたようです。何ともめんどろなことをしていたものです。先月ある研究会で便秘についていろいろと議論をしました(ホームページにのせています)。寒い時期はどうしても便秘がちになります。便秘というものはガマンしてしまうと、ついには失われてしまい、それをきっかけに便秘になってしまうことがあります。だからきまった時間に排便するようにといわれても、大人になるとなかなかそううまくゆかないものです。しかしあまり神経質になって、きまった時に排便がなかったからといって、気持ちわるがるのも考えものです。毎日なくても次の日にあれば別に問題ではないといえます。そんな気楽なことはとても言えないという方もおられるでしょう。ひどい「痔疾」や「痔ろう」というような病気の方は、スムーズに排便がないと強い痛みや出血で苦しむことになります。そのような方は漢方薬でうまく排便があるように調べます。漢方薬にはさまざまな便秘薬があり、腸を刺激して便通をよくする薬、便を柔らかくしてしかも腸をすこし刺激して排便をうながす薬。排便する力が弱く気持ちよく排便できない時に使う薬などなど、漢方薬はあまり腹痛を起こさないで便通を整える働きがあります。また有名な大黄は便通をよくする働きだけではなく、血流をよくしたり、腸の炎症を治す作用もあります。昔は大黄牡丹皮湯という漢方薬は虫垂炎の治療に用いて大変有効でした。現代では外科的手術がまずなされますが、ある外国航路の船医のかたが、航海の途中で船員の虫垂炎をこの漢方薬でずいぶん良くしたという報告をされていきました。また漢方では便秘だからといって、すぐに大黄などの薬を使うのではなく、その人の体に合った薬を飲んでいただくと、主な症状の改善だけでなく、自然に便通が気持ちよくあるようになったといわれます。

