

令和1年12月2日

京口門だより No. 74

寒い日が続くなか早や師走となりました。師走の師はせわしく走りまわる僧侶のこと、あるいはお札を配り歩く神官のことなどと歳時記にはでています。「石段の下に師走の衢(ちまた)あり」(川端茅舎)

年の暮が近づくといろいろと食べたり飲んだりすることか多くなると思います。胃腸など消化器の不調を起しやすくなります。いつものように規則正しい食事を続けることが少なくなり、かたよった食事をとることも多いでしょう。すると膨大な数の腸内細菌のパターン(腸内細菌叢)が変化します。どちらかという善玉菌のビフィズス菌や乳酸菌群が減って、悪玉菌といわれる大腸菌やウェルシュ菌が増えてくるようになってきます。悪玉菌が増えると腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害な物質や悪臭のする腸内ガスが増えてきて、便秘や下痢や肌荒れなどを来しやすくなります。よくお腹が張ってガスが出やすくなるがありますが、腹部ガスは口から空気を多く飲みこむからではなく、腸内細菌叢の変化によって悪玉菌が増えることによります。

腹部ガスが多くとまると、悪臭のあるガスが出やすくなるばかりでなく、便秘の不調をもたらし、とくに寒い季節にはお腹が冷えて腹痛の原因にもなります。腹部ガスは腸の炎症や機能異常によってもたまりやすく、左側の上側腹部にガスがたまって、上側腹部痛やときには左の胸痛などを起こしてきて、激しいときは狭心症のような強い胸痛を起こすことがあります。左の上側腹部はちょうど脾臓という臓器のあるところで、大腸が脾臓の近くで曲がって下行するところで、”脾湾曲症候群“というりっぱな名前の病気があります。つまり左上腹部のガス貯留による痛みをきたす病気ということです。ガスですから温めてやると、例えば入浴するとかカイロなどで軽快することもありますし、座っていれば横になるなど体位を変えてやるだけでも痛みが軽くなることがあります。しかし慢性的に左上腹部にガスがたまるような場合はそれほど簡単ではなく、腹部ガスを減らし、痛みを除く漢方薬を用いて治療します。

便秘が続き、左上腹部にガスがたまってなかなか取れず、ときに左胸痛で狭心症のような症状を起こした人がありました、心臓の検査をしても何の異常もないとのことで、疎肝湯(そかんとう)という漢方薬ですっかり良くなったかたがありました。腹部ガスもあなどれません。

