

腸内ガス発生防ぐ機能調節剤が多数

Q 四十三歳、主婦。最近「おなら」が多く、またにおいも強く困っています。人前でがまんするのでおなかが張って痛むこともあります。食後に下腹が風船のようにふくらみます。整腸剤なども試しましたがあまり効果がありません。

A おそらく腸内異常発酵症と思われる。一般に年齢とともに腸内細菌叢（そう）が変わりガスの発生が増えるといわれる。漢方薬には胃腸の機能調節剤となるものが非常に多い。

もし下痢しやすいタイプならまず人参湯（にんじんとう）や真武湯（しんぶとう）を試みる。効果がなければ参苓白朮散（じんりょうびやくじゆつさん）や胃風湯（いふうとう）にする。常時おなかがゴロゴロいって困るなら半夏瀉心

湯（はんげしゃしんとう）や甘草瀉心湯（かんぞうしゃしんとう）など黄连（おうれん）を含む処方が良い。

もし便秘傾向なら小承気湯（しょうじょうきとう）など大黄や厚朴を含む処方が良い。特におなかを冷やすとガスでおなかが張って困る場合は厚朴生姜半夏甘草人参湯（こうぼくしょうきょうはんげかんぞうにんじんとう）も用いる。きょうはんげかんぞうにんじんとうも用いる。においては山椒（さんしょう）、生姜（しょうきょう）、紫蘇葉（しそよう）、縮砂（しゆくしや）など、香りの強い生薬を含む芳香性健胃薬が考慮される。

なお、甘いものやアイスクリームなどを冷やすものを避け、肉類の過剰摂取を控える。根菜類を多くし、適度の運動が勧められる。