

●反復性臍疝痛^{さいせんつう}2

今回は反復性臍疝痛を起こしやすいタイプを知る意味からもA君の特徴を挙げてみます。体格は痩せて血色は良くありません。筋肉の発達も悪く、腹部も柔らかく力がありません。好き嫌いが激しいので、普段からご飯は少ししか食べませんが、甘いものは好きで、幼稚園から帰ると必ず冷蔵庫のジュースや炭酸飲料を一気に飲み干し、果物やお菓子を平らげてしまいます。

性格はあまり活動的でなく、外で友達と遊んでいても自分から出掛けることはまずありません。テレビや漫画、ゲーム、プラモデル、図鑑などに熱中するタイプです。神経質ですが、かんしゃくはそこまで強くありません。元来胃腸が弱く、便秘になったり、下痢になったりします。またトイレも近く、2時間と持ちません。どうしてこの腹痛が起こるのでしょうか？

1913年にモローという人が、この小児期に多い機能性腹痛を「反復性臍疝痛」と名付けて以来、原因についてはさまざまな説が唱えられてきました。結局、神経系の発達が盛んなために自律神経のバランスが崩れ、腸管がけいれん性の収縮を来すために、腹痛

(キリーツとした痛み)を起こすのであろうといわれています。

治療としては精神安定剤や、一般の腹痛止めの薬が投与され、心身症の立場からは、保護者への助言などが行われますが、残念ながらこれらの治療法は対症療法の域を出ないのです。

ところが漢方ではこの疾患に対して効果的な薬が数多くあります。しかもこういった疾患を起こしやすい体質を改善しながら腹痛を取り除くので、他の症状も消えたり、疲れやすい体が元気になるなどと、思わぬ副産物が生まれるのです。

その中で代表的な薬が「小建中湯^{しょうけんちゅうとう}」です。本来、漢方では1つの診断名に対して1つの処方という考え方はしません。ですから、小建中湯が適応する疾患はたくさんあるのですが、この場合「反復性臍疝痛」を起こしやすい人の心と体の状態が、小建中湯の効能と合致するために効果を及ぼすのでしよう。この疾患は、小建中湯でほとんど改善するといっても過言ではないと思います。今回は小建中湯の効果・効能についてお話しします。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!



カルシウムを取ろう!

サケとチーズの
コロツケ

材料 (4人分)

- ・ジャガイモ…4個
- ・牛乳…1カップ強
- ・甘塩ジャケ…1切れ
- ・ベビーチーズ…4個
- ・塩コショウ…少々
- ・薄力粉…大さじ2
- ・卵…1/2個
- ・パン粉…20g
- ・揚げ油…適量
- ・レタス…適量
- ・ブロッコリー…適量
- ・トマト…適量

●エネルギー 288kcal/人 ●塩分 0.7g/人 ●カルシウム 169mg/人

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき厚めに切って鍋に入れ、牛乳を加えふたをして火にかける。沸いてきたら混ぜながら中火で15分ほど煮る。水分が無くなり柔らかくなったら火を止めつぶす。塩コショウを加え粗熱を取る。
- ②甘塩ジャケをラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱、またはフライパンにクッキングシートを敷き焼く。粗熱が取れたら皮と骨を除きほぐす。
- ③①と②を混ぜ合わせ、8等分する。

- ④ベビーチーズは1個を2等分にし、8個作る。③の真ん中にチーズを載せて俵型にする。
- ⑤④に薄力粉、卵、パン粉を順に付ける。170℃に熱した油で2～3分、きつね色になるまで揚げて、付け合わせの野菜と共に器に盛る。

★ひとことポイント★

ベビーチーズは、スライスチーズかクリームチーズにしてもおいしいです。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会