

# 腸と体調



— 免疫と深い関わりを持つ腸 —

東洋鍼灸院



いくつかあてはまりますか

Check項目	check
よくトイレを我慢する	
日に1回もお通じがない	
胃腸が動いていない	
お腹がよくはる	
下腹が気になる	
足が冷える	
腰痛を時々感じる	

上記は腸の機能障害です。

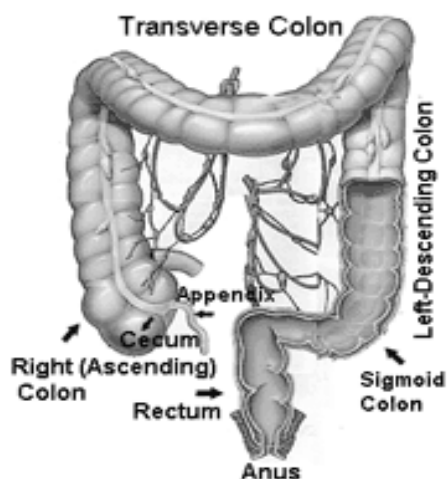
# 体調とは腸の調子？

「今日は体調がいい。」とか「今日は体調を崩している。」一体何を基準にしているのでしょうか？

長年の治療経験からそれは「**腸の調子**」と言えます。

昔から「腹がすわる・腹をえぐる・腹をくくる・腹をさぐる・腹をわる」など日本には多くの慣用句がありますが、それくらい日本人はお腹を使った表現をしてきました。

それはお腹が体調の基準であるということが何となくわかっていたからではないのでしょうか。



# いろいろなお話

- ある野球選手は「朝起きてトイレに行くこと以外考えない。スッキリするとその日は勝つが、便秘だと負ける。」そうです。
- ある作曲家は「腸の調子が良いとトイレで曲が浮かぶ。」といます。
- あるホテルマンは「朝からお客様にいい顔を見せるために、夜のおつきあいはしない。」といます。

いかに朝、腸をスッキリさせるかがポイントのようです。



# 私の体験から

私の場合、仕事柄治療中にトイレに行くのがとても困るので、何を食べたら腸が喜ぶのか、またきちんとお通じがあるのか、永年にわたり実験してみました。

その答えは「**そば・ごぼう・コーヒー・バナナ**」でした。

そして一番調子が悪くなるのが、「焼肉」でした。勿論これは人により異なりますので、そのまま多くの方にあてはまるわけではありません。

先ず何が違うかという  
と尾籠な話で恐縮ですが、  
便の形状が違います。理想的にはバナナ状がよく、水便では困ります。



# 腸の喜ぶ食べもの

The Bi-Digital O-Ring Testを使うと腸が喜ぶ食べものを選ぶことができます。

美味しいからといって必ずしも腸が喜んでくれるわけではありません。

食品を調べてみると、量が少なければ腸に負担がかからないのに取りすぎて負担をかけたり、刺激物で腸に負担をかけたりといろいろなことがわかります。

アトピー性皮膚炎でしたら身体に悪いものを食べるとすぐに反応が出るのですが、一般の方は「**腸の内なる声**」を聞くのはむずかしいと思います。





# 一日一回は便秘です

体調のいい人に聞き取り調査をしたところ、「朝だけでも2回は出る。起きたらすぐと朝食後。それ以外、昼夜で食後に一回ずつ。それも食後10分以内。」

こんな状態なので友達と食事に行くと格好悪い。懐石料理などで皆、2時間ぐらい平気で席を立たないが、すぐにトイレに行きたくなり困る。しかし、これが本来の腸の働きです。

口の中で食べ物を噛むと胃腸も動きだし、消化のために準備をします。

食事と腸の関係を注意深く観察していると「今これをこれだけ食べたら、何時間後にはこんな状態で腸が反応する。」ということまで分かるものです。

日に3-4回の排便、それも食後30分以内ぐらいが理想的です。

# 親が死んでもトイレが先

特に女性の場合、便秘の一番の原因は「今はちょっといいや。」です。常習性便秘といって大切な排便要求のタイミングを逃してしまいます。ご自宅なら食後は必ずウォシュレットを使う習慣をつけてくださいと指導していますが、時間のない朝や人様がいるとほとんどの方は我慢をしているのではないのでしょうか。

そんな時に、「親が死んでもトイレが先。」を思い出して下さい。普通親が死ねば何をさておいても駆けつけると思いますが、それよりも排便要求は大切に満たして欲しいという意味です。排便は習慣ですから、食後は出すものと思っていれば腸は改善してきます。勿論、消化器の専門の先生に内視鏡で診て頂くも外せない自己管理です。



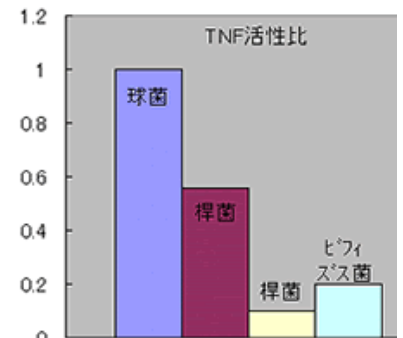
# ◆乳酸菌e-cocci◆

乳酸菌類の効果を得るには、一日4兆個の乳酸菌が必要であるとされていますが、市販の乳酸菌飲料でもその数は多いもので100mlあたり100億個程度です。

1粒に一兆個の乳酸球菌が入っているものをお勧めします。

## 健康維持に大切な免疫力up

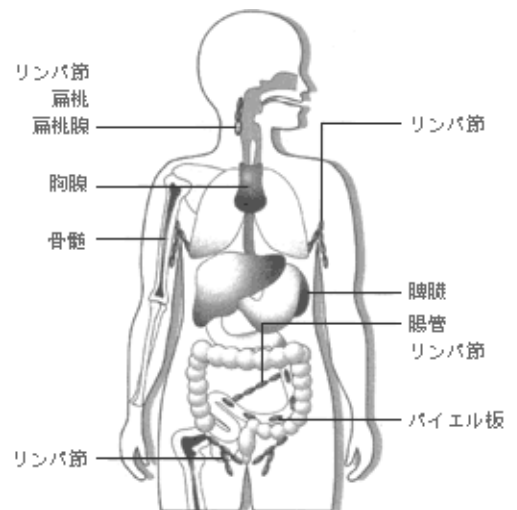
乳酸菌は、白血球の中のマクロファージを強く刺激し活性化するのです。このマクロファージが活性化されると腫瘍壊死因子(TNF)の産生を促します。乳酸菌の種類は多く、大きくは桿菌と球菌に分けることができます。右図は主な乳酸菌の腫瘍壊死因子の活性を比較した図です。このようにTNF活性は同じ乳酸菌の中でも大きく違ってきます。



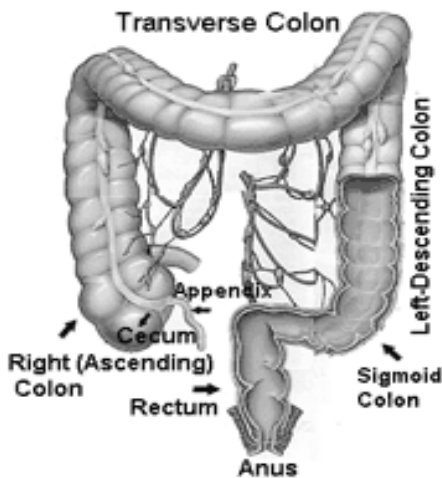
# 効能

1. 免疫力up
2. 抗がん作用
3. 整腸作用（便秘・下痢）

特に乳酸菌はがんなどに対して、免疫力を上げ、戦う力をつけます。



<http://www.menekiplaza.com/kinou.html>より引用



乳酸菌のもっている整腸作用で前玉菌が増え、悪玉菌の増殖を抑え、腸を活性化します。

# 按腹治療



東洋医学では按腹（あんぷく）と  
いってお腹をマッサージする治療法が  
あります。胃腸が十分働いていない方  
はお腹が硬く、大きなしこりを触れま  
す。治療をしていくとそのしこりが小  
さくなり、お通じもだんだん良くなっ  
てきます。やがてお腹はマシュマロの  
ようになります。

# 按腹と腰痛

少し意外かも知れませんが、なかなか治らない腰痛をお持ちの方はお腹から治療します。

それは「腹圧」と言ってお腹を風船に例えた場合、風船の空気が入っていればいるほど腰に負担がかかり、腰痛が良くなりません。

「内圧を落とす」という言い方をしますが、腹圧を下げることで腰への負担が無くなり、腰痛から解放されます。

なかなか腰を治療しても良くなりえない方は按腹を試してみたらいかがでしょうか。

古  
典  
よ  
り

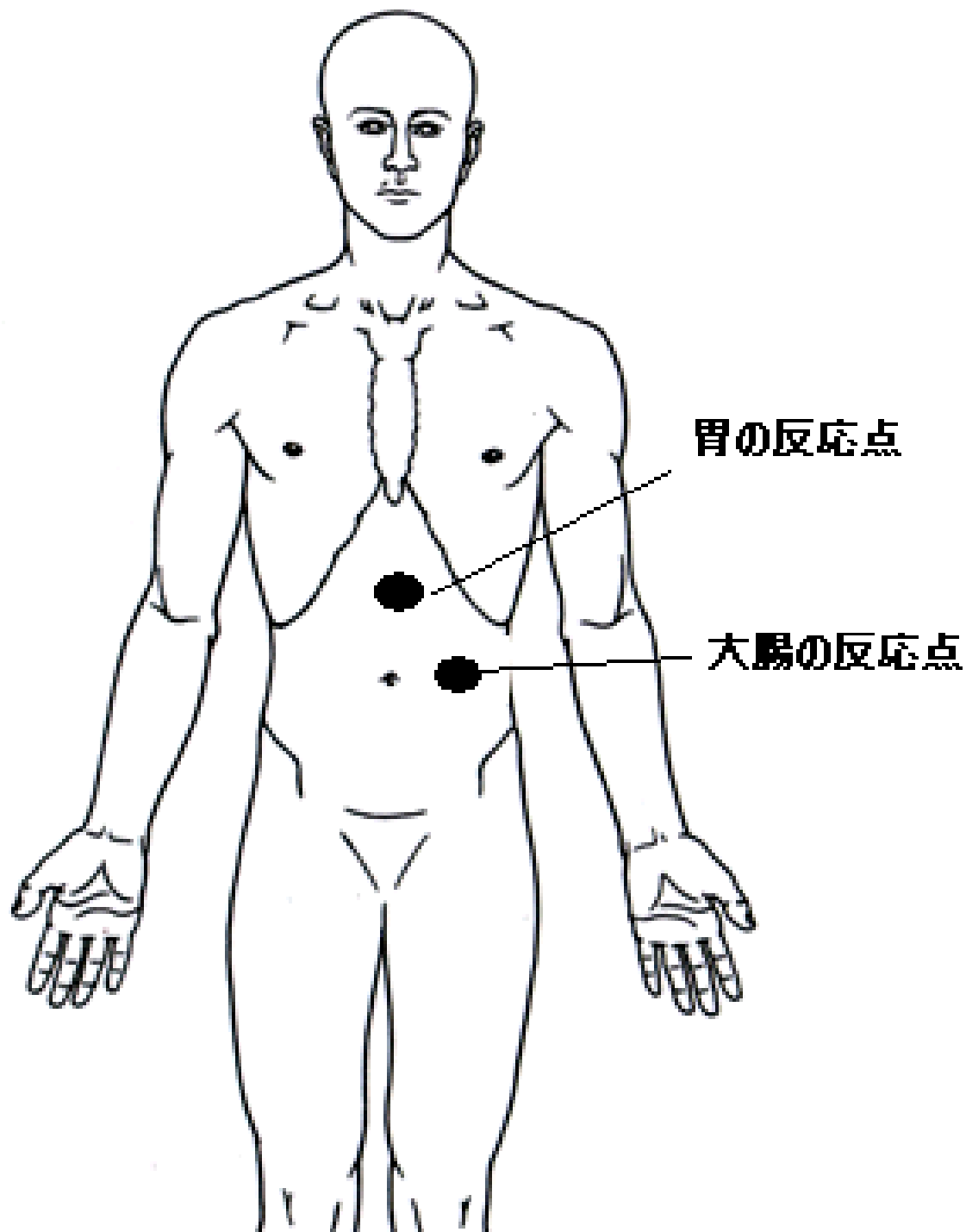


# 自分で出来る便秘体操



便秘を体操でよくしようとするときは、「**左足の付け根**」がポイントです。左足だけでジャンプしますとそこに衝撃が伝わり、腸を刺激します。ある程度の回数は必要でしょうが、手軽に出来る方法です。お試し下さい。

# お腹の反応点





# 便秘薬一覽

## ■ 刺激性下剤

腸を動かす

ダイオウ、センナ、アロエ、フェノバリン、  
ビサコジルなど

## ■ 浸透圧下剤

腸内水分を増やし下痢を起こさせる  
硫酸マグネシウム、硫酸ナトリウム、  
酸化マグネシウムなど（塩類）

## ■ 膨張性下剤

水分を吸収して大容積で大腸を刺激  
カルボキシメチルセルロース、寒天  
アルギン酸ナトリウムなど。

## ■ 浸潤性下剤

大腸内の固い便の塊を柔らかくする  
浣腸と座薬・直腸を直接刺激して排便を促す  
浣腸にはグリセリンや薬用石鹼を使い、  
効果は即効的。



営業時間 金曜定休

電話受付:朝10時~夜11時  
院内治療:朝10時~夜10時

〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com