



ストレスが胃袋の運動を阻害する

胃は食べ物を一時蓄え、その中で消化液を出しながらかき混ぜて、小腸での消化吸収に向けて、下ごしらえをすることで、精神の不安や身体の緊張は、胃袋のこねる運動を抑えて消化を邪魔します。そこで動けなくなった胃を助けるため、多量の強い胃酸で食べ物を溶かすことで消化します。胃に食べ物が停滞した上に、多量の胃酸が降り注がれるので、胃粘膜は傷つきます。その結果、不快感や膨満感、さらに胃痛を引き起します。



胃袋の蠕動運動と胃酸の分泌量が適度に維持されるように、精神的なストレスや身体の緊張で箱のように硬くなった胃袋を柔らかくして、胃がスムーズに動けるようにしましょう。



腸は動き消化吸収し排便する



小腸は胃から送られた食べ物をさらに消化し、栄養分であるブドウ糖やアミノ酸、脂肪酸を吸収します。大腸では水分を吸収し大便を作ります。

便秘は、大腸での水分吸収の調節不良と大腸の蠕動運動不足が原因です。便秘は食事や運動など生活リズムの改善が最良ですが、脳梗塞などの病気に起因する場合があります。漢方の便秘薬なら自然の生薬を使っており、食べ物に近いので長年飲み続けても安心です。

下痢は、小腸での消化吸収不足や大腸での水分吸収不足が原因です。食中毒でなくとも、体調や食べ物によって下痢することがあります。また、精神的な緊張や不安感が原因の場合もあります。

以上のような胃腸の辛い症状をツボとマッサージ、さらに運動によって改善する方法を紹介します。 堀口和彦 薬剤師・鍼灸師

お腹のツボ押しマッサージで胃腸運動を促進させよう!

手を胃の辺りに置き、そこから「の」の字を書くように軽く押圧しながら動かします。「の」は胃腸の位置関係に相当し、食べた物の流れにそっています。具体的な配置では、みぞおちと臍の間に胃があります。その下の臍周辺に小腸があり、右下腹から大腸が始まります。右下腹から上へ昇り、右肋骨の下で左に曲がり、横に進みます。左肋骨まで進み下に降りて行きます。そして、左下腹でS字にカーブして直腸に入り肛門へと繋がっていきます。マッサージする時は胃腸の位置を意識し、さらに冷えや硬さなどを感じながら行ないます。



「の」の字マッサージ

この「の」の字マッサージは、お腹にある中脘・関元・天枢・腹結などのツボを刺激しています。マッサージ+ツボ療法の効果で、ストレスや運動不足で低下した胃腸の運動を促進させ、便秘や下痢、胃の膨満感や不快感などを緩和することができます。 **ツボ別の効果・作用**



お腹のツボ

・足三里(あしさんり)・・・胃運動と消化促進、胃下垂改善

押し方・・・仰向けに寝て膝を立てた状態で、中指を中心に4本の指を重ねて優しく押し、気持ちいいと感じる強さで行ないましょう。

松崎那輝 鍼灸師・機能訓練指導員

足のツボ



【胃腸の働きを助ける運動】



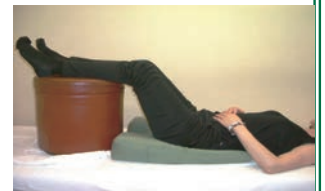
健康で快適な生活を送る為には、命の源を生成する胃腸が丈夫であることが不可欠です。胃腸も心臓や筋肉と同じように動きのある臓器です。適切に鍛えれば胃腸を強くすることができます。

深い呼吸を身につけると胃の不快感や不調は改善できます。深い腹式呼吸をすることで、横隔膜の動きと一緒に内臓全体もゆったりと揺り動かされます。呼吸は筋肉の共同作業なのです。深い呼吸は内臓のマッサージの役目もしてくれ、お腹の血流が良くなり、弱った胃を優しく癒してくれます。

【自宅で簡単にできる胃腸リラックス呼吸法】

① 仰向けになり足を椅子に寄せ、5~10 cmのクッションをお尻の下に入れる。お尻を高くすることで、内臓の重さが自然と横隔膜に掛かります。

①



② 両手は無理の無いよう万歳の状態にします。そこで大きな深い呼吸をすることで、緊張して硬くなった胃腸を柔らかくしてくれます。是非お試しを!

②



【腸の不調によい運動】・・・腸の蠕動運動を活発に

上体をゆっくりと左右斜め下に捻る運動です。

① 椅子に座り、足を広めに広げ、背筋と腹筋を伸ばします。

② 右斜め下に捻る場合は、左手で右足首を持ち、右手は腕を伸ばした状態で右斜め後ろに掲げます。痛みを感じないところまで捻ったら、15秒間息を吐きながら静止します。

③ 同じように左も捻ります。

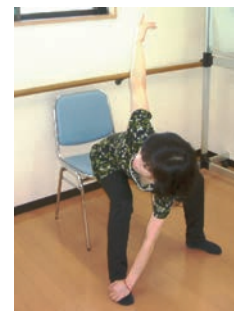
左右交互に行なう事で腸の蠕動運動が活発になります。

※この運動も呼吸を止めずに深い呼吸で行ないましょう。

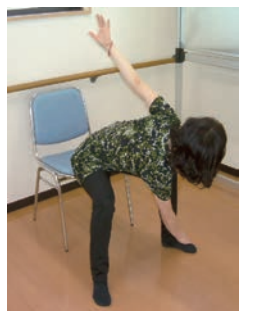
①



②



③



☆呼吸は健康づくりの基本といえます。深い呼吸を身につけて呼吸とともに身体を動かすことで胃腸の不快感を遠ざけましょう。

横山邦子 スポーツインストラクター



ノロウイルスに漢方を!



急性胃腸炎による悪心嘔吐や下痢には、半夏瀉心湯(はんげしゃしんとん)がよく効きます。水を飲んでも吐いてしまう時は、五苓散(ごれいさん)をお湯溶きして、その上澄みをお猪口一杯ずつ服用すると、吐くことなく飲水ができるようになります。下痢や嘔吐を漢方で早めに対処して脱水状態にならないようにすることです。予防策として手洗いやうがいをするのは当然ですが、食事に生姜やネギなどの薬味を上手に取り入れることも、急性胃腸炎の予防に役立ちます。

