

東洋医学通信

〈発行元〉
 阪神漢方クリニック
 尼崎市長洲本通1-13-15
 〈連絡先〉
 06(6487)2506

食のいのちから 身体を考える

五月十三日(土)に小田地区会館にて、阪神漢方クリニック 伊添所長と能勢農場 寺本農場長による講演会「食のいのちから身体を考える」を開催しました。

今回は伊添所長の講演内容をまとめさせていただきました。

伊添所長講演

「東洋医学と腸内細菌」

腸内細菌は、人間が生体内で合成できない栄養素を吸収、タンパク質・脂質・炭水化物の多くを吸収可能な栄養素に分解し、ビタミンや私たちに生成できない抗炎症物質などの化合物を生成します。この腸内細菌のバランスの乱れが自己免疫疾患・炎症性腸疾患・気管支喘息・肥満・糖尿病・

がん・自閉症などの幅広い疾患の原因となっています。

漢方と腸内細菌の関係ですが、漢方薬は同じ薬剤でも患者さんによって効果を示す人と示さない人がいます。漢方薬は患者さんの症状に対応して使い分けられており、その基準となるものが漢方医学の基礎概念である『証』です。言い換えると、『証』とは効果を示す人と示さないを見極めるための指針ということになります。漢方薬の代謝には、特定の腸内細菌が関わっていることがあり、腸内細菌の様相の違いも『証』に反映していると考えられます。つまり、漢方薬の効き方を左右する一因に腸内細菌が関わっているのです。

腸内細菌のバランスをみだす理由として、残留農薬・遺伝子組み換え食品、加工食品・添加物の摂取、糖質が多く食物繊維の少ない食品、ストレス・不規則な生活、行き過ぎた清潔志向、抗生物質・薬の多用、活性酸素などがあります。

腸内細菌のバランスを整えるにはストレスのない生活を心掛けることのほかに、食事として安全で安心な食材を使い、水溶性食物繊維を多く含む食材を意識してとるようにすることで予防できると考えられます。



腸内環境のバランスを整える食材として、わかめ・もずく・めかぶ・ひじき・昆布などの海藻類、

しいたけ・エノキ・なめこ・しめじ・エリンギなどのきのこ類、オクラ・ヤマイモ・納豆・インゲン豆・ニンニク・明日菜・モロヘイヤ・キャベツ・芽キャベツ・こんにゃく・切り干し大根・かんぴょう・寒天などの野菜類、アボカド・ゆず・プルーン・イチジクなどの果物があります。



健康に暮らすための心がけ

- 1、バランスの良い食事で尚且つ可能であれば安心で安全な食材を使った食事
- 2、その人なりの軽い有酸素運動
- 3、十分な睡眠
- 4、ストレスをためないこと

そして、漢方で未病を防ぐこと！

東洋医学通信

<発行元>
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 <連絡先>
 06(6488)8149

いつのまにか骨折

骨粗しょう症による背中 腰の骨の骨折

もともと背中や腰の骨は非常に硬く高い所からの転落や交通事故などによる大きな力がかからなければ骨折しません。しかし骨粗しょう症になると、尻もちはもちろん、くしゃみをしたり、不用意に重いもの(たとえば、米・味噌・新聞の束など)を持ち上げたといった、ちよつとしたきっかけで、骨(主に椎体)がつぶれることがあり、気がつかない間に骨折していることもあります。

骨折の痛みには個人差があり、普通に動ける人や入院が必要な人もおられます。予防には、骨を強くする食事と運動です。カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを摂取することですが、カルシウムの摂取だけでは骨に吸収されませんので日光に当たりかつ歩いたりして背骨や腰のストレッチなどの運動が必要です。



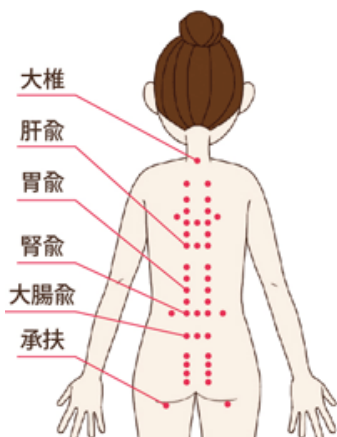
圧迫骨折の鍼灸治療

いがいと知られていませんが、背中や腰の圧迫骨折には鍼灸治療が有効です。骨折直後でも来院できる人は、その日から治療開始します。また入院している人は退院してからすぐに治療を始めます。圧迫骨折は骨折部が治っても、元の骨の形にはなりません。骨に付いている筋肉や靭帯(すじ)にも後遺症が残ってその後のずっと痛みが続くことがあります。その部位に鍼灸治療を施す事によって痛みが緩和されます。現にこの治療で当院に通院されている患者さんが多数いらっしゃいます。



使うツボは骨折した骨の周囲の昔からのものと、当院オリジナルの新しいツボを用います。特に65歳以上の女性の方で背中から腰にかけての痛みは、いつのまにか骨折の可能性がありますので、当院の鍼灸師にご相談していただき、一日も早く治療をお受けになり、痛みのない日常生活を取り戻すために役立ててください。

背骨や腰の圧迫骨折に使うツボ



鍼灸師 宮崎 正康