

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

胃腸の不調と鍼灸

胃もたれ・胃痛・腹痛・食欲不振・便秘・下痢・吐き気・消化不良など、よくある胃腸のトラブル。症状が軽い場合は、とりあえず市販薬で対応しているという人が多いかもしれませんが、実はこういった胃腸の不調には、鍼灸治療がよく効きます。

東洋医学の考え方では、胃腸の調子をいい状態に保つには「脾」の働きがとても大切です。脾とは東洋医学における五臓の一つで、消化吸収をコントロールする機能を指します。そんな脾の働きのひとつを「運化」といい、これは飲食物をエネルギーや水に変え、必要などころに送る働きのことです。この運化の働きがうまくいくことで、私たちは美味しいものをしっかり食べ、気持ちよく排便することができます。

消化吸収の機能を持つ「脾」は、暴饮暴食やストレス、そして冷えや湿度などの環境要因が原因で、その働きが崩れてしまうことがあります。

【胃腸と自律神経の関係】

自律神経とは、自分の意思に関係なく、呼吸、心拍、消化などの機能をコントロールする神経のことです。

活動神経である「交感神経」とリラックス神経である「副交感神経」の2つがあり、通常は両者がシーソーのようにバランスをとりながら働き、健康が保たれています。ところが日々の生活の中でどちらかが優位になり過ぎるとこのバランスが乱れて、胃腸が正常に機能しなくなり、様々な不調や症状が現れます。特に、腸の動きは交感神経と副交感神経とのバランスが大切であり、これが

崩れると便秘や下痢になりやすくなります。鍼灸治療は自律神経のバランスを整えるのに効果があります。

【胃腸を整える生活習慣】

古来より医食同源といわれるように、食べる物で体は変わります。栄養バランスに気をつけ、食べる量は「腹八分目」、そして規則正しい食生活を心がけましょう。また、食事には、精神を安定させる効果もあります。仕事をしながら慌ててかき込むのではなく、親しい人とリラックスした気分分で食べるとよいでしょう。それがひいては、自律神経を整え、胃腸のケアにもつながります。

アルコールも少量であれば、胃酸の分泌を促進して食欲を増すのに効果的です。

睡眠については、胃腸に負担をかけず安眠するために、食後3時間くらいしてから寝るようにしましょう。軽い運動や体操も胃腸の健康にとって効果的です。

【胃腸の不調を整えるツボ】

・中脘(ちゅうかん)

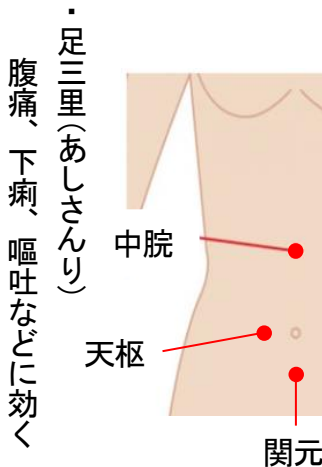
消化・吸収を良くするツボ

・天枢(てんすう)

便秘に良く効くツボ

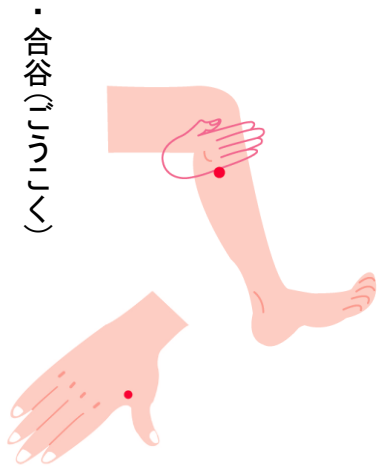
・関元(かんげん)

冷えによる下痢に効く



・足三里(あしさんり)

腹痛、下痢、嘔吐などに効く



・合谷(ごうこく)

胃腸の働きを改善する

鍼灸師 渡邊清剛