

# 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

## お腹の調子

皆様、胃腸の調子は如何でしょうか？

生まれてからご自分の胃や腸とお付き合いしてきたので、その調子当はあたり前ですね。

実際、では 他の方はどうなんでしょう？ 気になりませんか？ 次に掲げてみますのでチェックしてみてください。

- ご飯を食べたら何時迄も食べ物が胃に残っている気がする
- すっぱいものが上がってくるような気がする
- おならがよく出る
- げっぷがよく出る
- お腹が張っているような気がする
- が毎日でない
- の色が明るい茶色でない
- 硬い コロコロしている

☺ 柔らかすぎる

- 下痢と便秘とを繰り返す
- 食欲がない
- 早食い お腹いっぱい食べる
- 外食が多い
- 喫煙する
- アルコールをよく飲む
- 生活が不規則 夜更かし委する 睡眠が不規則
- ストレスが多い生活
- 真面目で 几帳面
- 運動不足

調子のよい方はこれらにチェックは入りません。でも、これらが小さな頃からのので そんなものだと思っ、不調だと感じない方が多いようです。

敵と戦う時を想像しましょう。今から戦おうとしている時に 悠長に食べている時ではありません。それが『交感

神経が優位になっている』状態です。

「食欲がない」とはその交感神経が優位に立っているからかもしれません。

食事をすると 胃が動くのはもちろん 消化器系がすべて動いていきます。この時は『副交感神経』という ゆっくりすると優位になる神経が関係』します。

## 必要な三大栄養素

**糖分**は エネルギーになりやすい構造をしています。腸で吸収された糖分は 血管に入っていきます。そして、隅々でエネルギーに変わります。糖分が多すぎると 糖分を下げようと 皆さんもご存知のインスリンが膵臓から出てきます。過分の糖分は さてどこに行くのでしょうか？

……細胞に格納されます……

その細胞内に蓄積された糖分は 飢餓が来た時に備えるものです。人は 長い歴史の中で飢餓はいつも経験してきました。その対策は講じられて

います。それが内臓脂肪になることが多いです。

身体を作る**たんぱく質**。これは胃でしっかりと胃酸が出ていることが重要です。胃酸はたんぱく質を吸収しやすく分解してくれます。未消化で腸に行ったとき 腸で悪さを

する可能性もあります。

胆のうから出てくるのは**脂質**を乳化させるものです。マヨネーズのように油と水が混ざっていると吸収しやすいです。油が苦手という方は胆のうからその分泌物が出てくいのかもしれませんね。

いづれにしても食事はできれば楽しくゆったりと よく噛んで食べて下さいませ。それがとても重要です！

胃腸には 「**足三里**」がおすすめです！



親指でやや5秒押し繰り返す。

大変 お世話になりました。皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます！

鍼灸師 山中慶子