

監修／木村 容子

東京女子医科大学 東洋医学研究所副所長 准教授



第2類医薬品

薬用養命酒の効能

次の場合の滋養強壮

- ・胃腸虚弱
- ・食欲不振
- ・血色不良
- ・冷え症
- ・肉体疲労
- ・虚弱体質
- ・病中病後

次のすこやかさへ、一步一步

養命酒製造株式会社

<http://www.yomeishu.co.jp>

意外と知らない 胃腸の不調

東洋医学に学ぶ胃腸のケア



胃腸の健康を守ること、 すなわち心身の健康を保つこと

昔から元気な人を「ガッツがある人」といいますが、

「ガッツ(guts)」は英語で胃腸のこと。

つまり、元気な人ほど強い胃腸を

もっていることを表しています。

これは東洋医学にも通じる考え方で、

健やかな胃腸を保つことが体全体の健康を

維持する上でとても重要とされています。

しかし、胃腸の機能は加齢に伴い、

誰もが低下していきます。

さらにストレス社会といわれる現代には、

胃腸にダメージを与える様々な原因が潜んでいます。

「胃腸の健康には自信がある」

という人でも過信は禁物。

胃腸の不調は、胃もたれや便秘などの胃腸症状だけに

とどまらず、知らず知らずのうちに疲れや肩こり、

冷えといった未病^{みびょう}の症状として現れ、

放置しているとやがて病気をも引き起こします。

しっかりと胃腸をケアして、

健やかな日々を過ごしましょう。



【目次】

胃腸不調の人が増えている!? 4

東洋医学に学ぶ胃腸のケア 6

胃腸と関連する気になる不調

かぜ/花粉症・アレルギー 11

心の不調/不眠
女性の悩み/肩こり 12

胃と腸の働きを知ろう 14

生活習慣を見直そう 16


胃腸ケア

睡眠のコツ 17

食養生のコツ 18

運動・セルフケアのコツ 20

四季のケア 22

 ^{みびょう}
「未病」を
予防しましょう。

ライフスタイルや環境の変化により、生活習慣病は増加傾向にあります。また、“病気とまではいえないが健康を保てず、病気に向かいつつある状態”、東洋医学でいうところの「未病^{みびょう}」にあたる人も増えています。生涯健康を実現するために、未病予防に取り組んでいきましょう。

胃腸不調の人が増えている!?

胃腸の不調は “現代病”の1つ!

私たちは生命の維持に必要なエネルギーを毎日の食事から摂取しています。栄養素を体内に取り込み、エネルギーに換える役割を担う胃腸の健康がいかに大切であるかは、いうまでもないでしょう。ところが近年、体質的に胃腸の働きが弱い胃腸虚弱の人だけでなく、ストレスや食生活の乱れによって、胃腸の不調を訴える人が増えているのです。

胃腸の働きには自律神経が大きく関係しているため、疲労や寝不足、寒さ、暑さ、不安、悩みなどのストレスに大きく影響を受けます。胃腸は気候や社会環境、年齢などの「変化」に対しても敏感な臓器です。特に季節やライフステージの変わり目などは、胃腸の不調が起こりやすくなります。

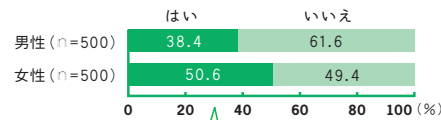
胃腸は冷えにも弱いので、保存方法や物流の発達などにより、体を冷やす夏野菜や南国の食べ物が1年中誰でも手に入るようになったことも、不調を助長する原因となっています。

胃腸に起こる不調症状



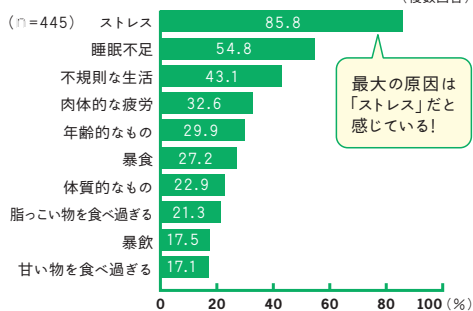
ビジネスパーソンに聞いた
「胃腸の悩みについて教えてください!」

Q1 最近、胃腸の不調を感じていますか?



男性は3人に1人、女性はなんと2人に1人が不調あり!

Q2 あなたの胃腸の不調の原因は何だと思いますか? (複数回答)



最大の原因は「ストレス」だと感じている!

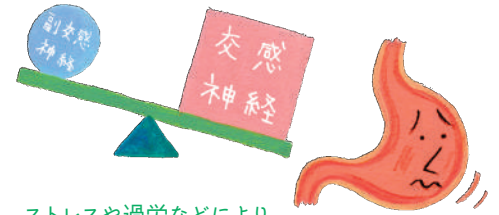
「ビジネスパーソンのストレスと胃腸不調に関する実態調査」
出典：養命酒製造株式会社 2013年4月調査

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。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。

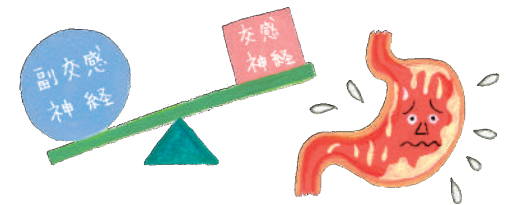
特に、腸の動きは交感神経と副交感神経とのバランスが大切であり、これが崩れると便秘や下痢になりやすくなります。



ストレスや過労などにより

交感神経 が優位になり過ぎると…

胃の動きが鈍くなり、消化力が低下。
胃もたれが起こる。



運動不足や不摂生などにより

副交感神経 が優位になり過ぎると…

胃酸の分泌が過剰になり、
胃粘膜を荒らしてしまう。

近年増えている胃腸の病気

下痢や便秘を慢性的に繰り返す「過敏性腸症候群」や食欲不振、胃もたれ、食後の膨満感など胃の不快感を伴う「機能性ディスペプシア」などは、近年急増した胃腸疾患。検査では炎症などの異常が見られず、ストレスとの関係が指摘されています。



東洋医学に学ぶ胃腸のケア

健康の源である

「気」は胃腸でつくられます

東洋医学では、健康に留意して生活することを「養生」といい、「気」を整えることを基本としています。「気」とは生命活動を営むエネルギーで、西洋医学という免疫力(病気に対する抵抗力)にもあたります。そのため、季節の移り変わりや環境の変化、不摂生、加齢などにより「気」が衰弱すると、抵抗力も弱まり、外部からの病因の侵入をはね返すことができずに病気になりやすくなります。

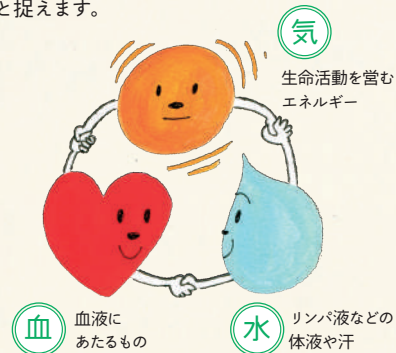
東洋医学では、「気」は日々の胃腸の働きによってつくられると考えます。ですから、胃腸を健やかに保つことは健康を守る上で大変重要なのです。生まれつき胃腸が弱い人だけでなく、加齢に伴い胃腸の働きが弱くなっている人も、胃腸の働きを高めることで「気」を蓄えましょう。ストレスで胃腸の働きが低下している場合は、胃腸の働きを高めて「気」を補うだけでなく、生活習慣を見直し、「気・血・水」のバランスを整えることで、「気」の巡りを改善させることも大切です。



「気」を整えることは、不調や病気に負けない体づくりの基本。

「気・血・水」って何？

東洋医学には、健康状態をみる方法として、「気・血・水」の考え方があります。「気・血・水」はお互いに関連し、影響を及ぼしあっています。東洋医学では、この3つが過不足なく、スムーズに巡っている状態を健康と捉えます。



気・血・水を巡らせる 五臓の役割

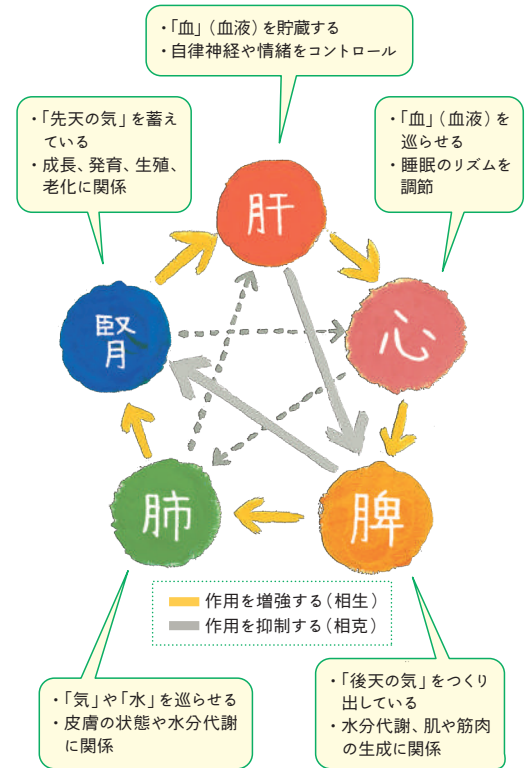
胃腸の働きが低下すると、胃もたれや消化不良、食欲不振、便秘、下痢など胃腸に直接関係する症状だけでなく、疲れや肩こり、かぜなどの不調となって全身に様々な症状が起こることがあります。

東洋医学では、「気・血・水」をうまく巡らせるために「肝」「心」「脾」「肺」「腎」という「五臓」が働いていると考えられています。健康には、五臓の働きを穏やかに整えて「気」を十分に養うことが大切です。

五臓のそれぞれは、西洋医学でいうところの臓器の名称とは必ずしも一致しません。

「脾」は西洋医学でいう胃腸機能の他、消化吸収の働き全体を指します。体質的に「脾」(胃腸)が弱い人もいますが、現代のストレス社会では、「肝」(自律神経)の乱れから「脾」の乱れを招くケースも少なくありません。

また、「脾」は「腎」(老化)とも深く関係があります。



五臓はそれぞれがバラバラに機能しているのではなく、相互に関係をもちながら働いている。東洋医学では作用を増強するアクセルの関係を「相生」、逆に作用を抑制するブレーキの関係を「相克」という。

「肝」の乱れは年代によって現れ方が違う

「肝」の働きが乱れると、イライラしたり、怒りやすくなったりします。ただし、50歳以降は若い頃と比べて「肝気」(肝のもつエネルギー)が少なくなる上、体内でも「気」が巡りにくくなることから、鬱々とした気分として現れることが多くなります。

「先天の気」と「後天の気」を養生する

「気」には、「先天の気」と「後天の気」の2種類があります。

前者は親から受け継ぎ、生まれながらもっているエネルギーで、心身の生理機能をつかさどる五臓の1つである「腎」に蓄えられます。「腎」は老化との関係が深く、腎臓、膀胱などの泌尿器や内分泌にかかわります。後者は「脾」(胃腸)と関係が深く※、日々補充するエネルギーで胃腸の働きによってつくられます。

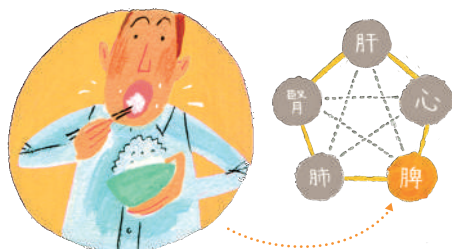
「先天の気」は生まれた段階でほぼ総量が決まっており、加齢と共にすり減っていきます。「後天の気」は暮らしの中で食養生などを通じて補充できるものですが、それをつくる胃腸の働きもまた、年齢と共に衰えていきます。不摂生により「先天の気」を不必要にすり減らすことなく、養生を通じて胃腸の働きを高め、「後天の気」を蓄えていく。これを日々の生活の中で実践していくことが大切です。

※「後天の気」は「肺」(呼吸)とも関係するが、通常は同じ空気を吸い込んでいるため、個人差がある胃腸の働きと比べ、呼吸器の病気がなければ「肺」による「後天の気」の優劣はみられにくい。



【先天の気】

生まれながらにもっているエネルギー。「腎」に蓄えられる。

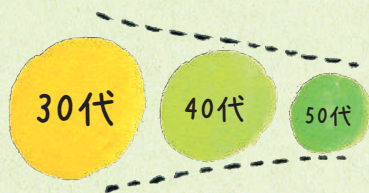


【後天の気】

食事などで蓄えられるエネルギー。主に「脾」(胃腸)でつくられる。

エネルギーボールを意識する

「先天の気」と「後天の気」のエネルギー(気)の総量を1つのボールに例えてみましょう。もって生まれたボールの大きさは人それぞれですが、年齢を経るごとにボールは小さくなるのが自然の成り行きです。

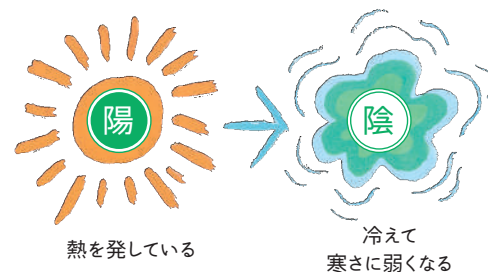


東洋医学に見る胃腸と老化

東洋医学では、「老化」の状態を2つの流れで捉えています。1つは、「陽から陰」への流れです。古代中国では万物を「陰」と「陽」に分けて様々な現象を捉えてきました。この陰陽論は医学にも用いられ、東洋医学では、新陳代謝が活発で、体が熱を発することができる状態を「陽」。体の一部または全部の新陳代謝が低下し、体が冷えて寒さに弱くなる状態を「陰」と考えています。

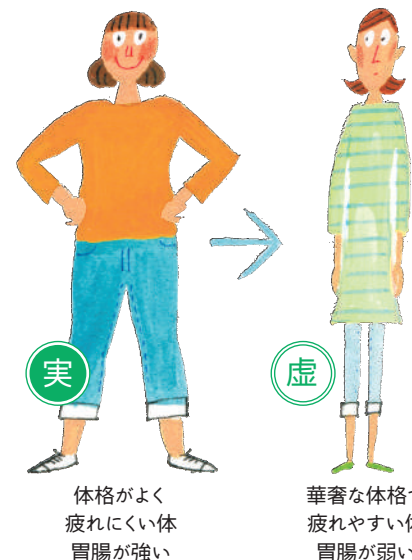
もう1つは、「実から虚」への流れです。「実」とは、体格がよく、積極的で疲れにくく、胃腸が強い状態のことをいい、一方「虚」は、華奢な体格や水太り、消極的で疲れやすく、胃腸が弱い状態のことを指しています。

歳をとるに従い、誰でも「陽から陰」、「実から虚」に向かっていくと考えられています。



熱を発している

冷えて寒さに弱くなる



実

体格がよく
疲れにくい体
胃腸が強い

虚

華奢な体格で
疲れやすい体
胃腸が弱い

「心身一如」の考え方

東洋医学では、「心と体は一体である」という「心身一如」の考え方が基本。治療においても、体の中のアンバランスを整えることや、心身全体の調和を図ることを基本としています。陰陽、虚実、気・血・水などの観点から体や病気を多角的に見て、総合的に判断していきます。

胃腸と関連する気になる不調

胃腸の不調は、全身に様々な症状をもたらします。
ここでは胃腸と関連があるとされる不調(一例)についてご紹介します。

その不調、
胃腸が原因かも!?



心の不調

胃腸の健康は心の健康にも直結

P.12

胃腸の不調

不眠

胃腸の状態は睡眠にも影響

P.12

かぜ

胃腸が弱ると、病原菌を防御する免疫力が低下する

P.11

花粉症・アレルギー

食生活の乱れも引き金に

P.11

女性の悩み

胃腸の不調は肌荒れ、しみ、しわなどを引き起こす

P.13

その他、胃腸の不調はこんな症状にも関係しています。

疲れ

生命エネルギーである「気」は主に「脾」(胃腸)でつくられる。胃腸の働きが悪いと、日々のエネルギー(気)をつくり出すことができず、疲れやすくなる。その結果、簡単にエネルギーになる甘い物に頼りがちに。甘味は「脾」を補うが、食べ過ぎはかえって疲れを助長するので要注意。

頭痛

「脾」(胃腸)は吸収した水分を全身に巡らす働きがあるとされるが、「脾」が弱ると巡りが滞り、体内の水分に偏在が生じる。この状態は東洋医学で「水毒」と呼ばれる。「気・血・水」のアンバランスは、いずれも頭痛の原因となるが、二日酔いや雨、低気圧に伴う頭痛は「水毒」が原因。

かぜ

胃腸が弱ると、病原菌を防御する免疫力が低下する

胃腸が弱ると生命エネルギーである「気」をつくり出す力が不足し、「気」と関連の深い免疫力も低下します。西洋医学でも腸は人体最大の免疫器官とされ、胃腸が弱ると腸内の免疫細胞に影響が及び、免疫力が低下することが分かっています。



「気」=免疫力は、病気から身を守る力。

花粉症・アレルギー

食生活の乱れも引き金に

花粉症をはじめ、アレルギーは免疫力の過剰反応が原因。花粉やダニなどの原因物質が体内に入るとそれらを異物と判断し、排除しようとしてアレルギー反応は起こります。遅い夕食や過食など、食生活の乱れは免疫力のバランスを崩し、症状を悪化させる原因となります。



夜食も花粉症を悪化させる一因に。

東洋医学では2000年前から「免疫」に注目していた!

「免疫」という言葉は、中国の元の時代(13~14世紀)の書物にすでに記載がありますが、さらにさかのぼり、2000年ほど前に書かれた中国最古

の医学書『黄帝内経』には「不必要なものから体を守る力をもってれば病気になる」という免疫についての考え方が記されています。



心の不調

胃腸の健康は心の健康にも直結

中国最古の医学書『黄帝内経』^{こうていだいけい}には「感情をうまく出せず、食事が不規則で、季節がもたらす寒暖の差などに適応できないでいると、胃腸の消化機能が悪くなって腸の異常をきたしやすくなる」と記されています。思い悩み過ぎると情緒をコントロールする「肝」の働きが乱れて「脾」(胃腸)に影響が及び、消化器系の不調が現れます。西洋医学の研究でも、腸の神経細胞と喜怒哀楽などの感情が深くかかわっていることが明らかになっており、腸は「第二の脳」ともいわれています。



昔から「断腸の思い」、「腸が煮えくり返る」など腸を用いた感情を表す言葉がある。

不眠

胃腸の状態は睡眠にも影響

眠るにもエネルギー(気)は必要であるため、食養生で「気」を補うことは、よい睡眠には欠かせません。ただ、食べ過ぎたり就寝直前に食事を摂ったりすると睡眠中にも胃腸が働くことになるため、安眠の妨げになります。



就寝中、胃腸が休まらないと疲れがとれず、朝食も進まない。日中はだるく、眠くなることもあり、睡眠リズムを崩す恐れも。

女性の悩み

胃腸の不調は肌荒れ、しみ、しわなどを引き起こす

「脾」(胃腸)は肌と関係があるため、胃腸の働きが悪いと、肌荒れやたるみなどの原因になります。「脾」の不調は「腎」に悪影響が及び、ホルモンバランスが乱れて月経異常や腰痛、全身の冷えを招きます。「腎」は老化ともかかわりが深く、しみ、しわなどを引き起こすきっかけにもなります。



肩こり

胃腸の働きが低下するとよい筋肉をつくれな

胃腸の働きが弱っていると筋肉に栄養が行きわたらなくなり、柔軟性のあるよい筋肉をつくることができません。その結果、首をしっかり支えられなかったり血行が滞ったりして、こりを悪化させます。特に、肩をもんだり運動したりしてもなかなか解消されない場合は、胃腸の働きの低下が原因と考えられます。



胃腸が弱ると肩こりを助長させる原因に。

胃と腸の働きを知ろう

食べ物をエネルギーに換える 胃腸の働き

西洋医学では、胃も腸も消化管に属しています。消化管とは口から食道、胃腸を
通って肛門に至るまでの1本の道筋のこと。消化管は蠕動運動ぜんどう※により食べ物を送りながら消化し、栄養素として体内に

吸収します。胃は主に食べ物を殺菌し、消化・吸収しやすい形に整えるのが仕事です。続く小腸では酵素の働きにより食べ物を消化し、栄養素を吸収します。大腸は水分を吸収し便として排泄します。

東洋医学では、胃腸の働きが悪くなったり、腸内環境が悪化したりすると、全身に必要なエネルギー（気）を補うことが

胃酸分泌を調節する仕組み

脳

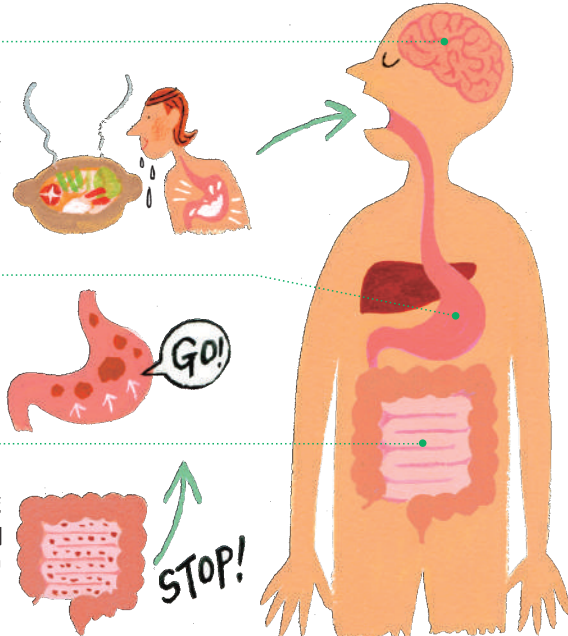
視覚、嗅覚、味覚などの刺激で胃酸が分泌される。おいしそうなおいをかぐと食欲がわくのはこの仕組みによるもの。

胃

胃に食べ物が入ってくると胃酸の分泌が促される。

腸

胃で消化された食べ物が小腸に流入することで、胃酸の分泌は抑制される。この仕組みにより、強い胃酸で胃が荒れるのを防いでいる。



できなくなると考えます。

全身にエネルギー（気）が満たされていない状態では、疲れやすい、むくみや冷え、頭痛、肩こりなどの、何となく体調が悪い状態（不定愁訴）を招いてしまいます。また、代謝も悪くなり、肌のトラブルや肥満にもつながります。

※内容物を移動させる臓器の収縮運動

腸の知られざる活躍

小腸には体内の免疫細胞の60%以上が存在し、人体最大の免疫器官とされています。腸の健康を保つことは、病気や老化の予防につながります。

最近の研究では、小腸だけでなく大腸にも免疫機能があり、さらに大腸にすむ腸内細菌が免疫力と大きく関係していることが分かっています。腸内細菌は小腸にもいますが、大半は大腸にいます。腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」、そしてそのどちらか多いほうに加勢する「日和見菌」の3種類に分けられます。免疫力アップには、悪玉菌を減らし、善玉菌を増やす食生活を心がけることが重要です。

善玉菌

乳酸菌、ビフィズス菌など。悪玉菌の増殖を抑え、蠕動運動を促すなど体に有益な働きをする。善玉菌を増やすには、乳酸菌やビフィズス菌を含む食品を食事で取り入れることが大切（P.18参照）。

悪玉菌

大腸菌、ウェルシュ菌など。発がん性物質を含む有害な物質をつくるなど体に有害な働きをする。

日和見菌

日和見とは、「形勢をみて、有利なほうにこうとすること」という意味。健康な人の場合、腸内細菌は善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見菌70%のバランスで存在しているが、日和見菌は善玉菌と悪玉菌の強い方に味方するため、悪玉菌が優勢になると腸内バランスに大きな影響を与える。

胃腸の基礎知識

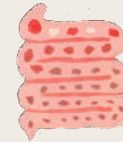
胃の役割

小腸で食べ物を吸収しやすいよう加工・分解する。



腸の役割

[小腸]
食べ物を最終段階まで消化し、内壁から栄養素を吸収。



[大腸]
小腸で栄養素を取り除いた後の残りカスで便を形成。



生活習慣を見直そう

江戸時代の儒学者である貝原益軒かい ぼら えき けんが記した『養生訓よう じょう くん』では、養生とは、“**変**”に備える術であると述べています。

“**変**”とは、気候の変化、仕事や人間関係など社会環境の変化、年齢の変化など、あらゆる変化を含んでいます。

「元気」「病は気から」という言葉にもあるように、養生には「気」の管理が大切になります。

“**変**”に対する調整力を維持し、さらには高めていくことが養生のポイントです。

そのカギを握るのは「気」です。

「気」の働きを整えるために毎日の生活で心がけたいのが、「睡眠」「食事」「運動」です。



睡眠

▶▶▶ P.17

運動

▶▶▶ P.20

食事

▶▶▶ P.18

睡眠のコツ

体が疲れていると胃腸が働かず、うまく消化できません。

胃腸の調子が悪く、疲れている時は無理に食事を摂ろうとせず、まずは眠ることに意識を向けましょう。

質のよい睡眠は「気」を補うと同時に、疲れた「脾」（胃腸）の働きを回復させます。

人間の3大欲は食欲、性欲、睡眠欲です。

ストレスや失恋などで食欲が異常に増した場合は、しっかりと睡眠をとるように心がけ、食欲を睡眠欲で制することがおすすめです。

自分に適した睡眠時間を



人によって必要な睡眠時間は異なりますが、深夜2時には熟睡していることが大切です。そのために、なるべく午前0時前に寢床に入るようにしましょう。就寝1時間前には部屋の照明を落とし、読書や静かな音楽鑑賞などで心と体の緊張をときほぐしましょう。リラックス効果の高い入浴もおすすめ。寝る直前に入るとかえって体がほてって寝つきが悪くなるので就寝1～2時間前に38～40度のお湯にゆったりと浸かると自然な眠気を誘うことができます。睡眠時間は最低でも6時間は寝るのがよいとされています。長ければ長いほどよいというものでもなく、ほどほどが大切。「十分に休息できた」という感覚を大事にしながら、自分に適した睡眠時間を見つけてください。

睡眠の質を高めるために

就寝3時間前までには食事を済ませ、食べ物が消化されてから寝るのが安眠の秘訣です。夜に質のよい睡眠がとれない時は、昼寝を活用して「気」をチャージしましょう。ただし、夜の睡眠に影響がないよう30分程度がおすすめ。気分のリフレッシュや、その後の集中力アップにも効果的です。

疲れ過ぎると眠れない？

心と体の両方がほどよく疲れると、質のよい睡眠を得られます。そのため体が疲れているのに頭が冴えていたり、またその逆でも、寝つきは悪くなります。また、眠るにもエネルギー（気）が必要ですが、歳を重ねるとエネルギーの総量は自然と減少するため、誰でも眠りは浅く短くなりがちです。質のよい眠りを得るには、眠るためのエネルギーを残しておく必要があります。

食養生のコツ

食養生の基本は、胃腸に負担のかかる食べ物を避け、旬の食材をバランスよく摂ること。

特に胃腸は冷えに弱いので体を冷やす食材に気をつけ、「気」を補う食材を積極的に選ぶようにしましょう。

また、食べた物をしっかり体のエネルギー（気）として活用できるよう、食事時にはリラックスできる環境づくりやしっかりと噛んで食べる意識も大切です。

体を温め、「気」を補う食材例



体を温めるのは寒い季節や寒冷地域でとれる物、精製されていない物など。逆に冷やすのは、夏が旬の物や温暖な場所ととれる食材、精製されている物など。体を冷やす食材は、鍋にするなど温めて食べる工夫を。

胃腸に負担がかかる食べ物



「ああなつかし」を避けましょう。

発酵食品、食物繊維を取り入れる

便秘がちな人はヨーグルトや納豆などの発酵食品や、緑黄色野菜・いも類・豆類に多く含まれる食物繊維を取り入れて腸内環境を整えましょう。発酵食品は体によい働きをする善玉菌を増やし、便通に効果が高いといわれています。その善玉菌は食物繊維を栄養源としています。

栄養バランスを整える食べ方

食事の際には、食べる順番を意識しましょう。副菜、主菜を先に食べ始め、主食は最後に食べるのがおすすめです。



腹八分目が基本



胃腸の働きに余力を残すためにも腹八分目を心がけましょう。消化が悪いようであれば無理に3食食べず、時には1食抜くことも必要です。前の食事の消化が終わっていない段階でまた食事をして食べ物を入れてしまうと、消化はさらに滞ってしまうからです。“ゆる断食”で腸内を一度リセットするようにしましょう。

加齢による“変”に備える食養生

老化に関係する「腎」(P.7)の働きを補う食材は、山いもや納豆などの「ネバネバ食品」、黒豆や黒ごまなどの「黒い食材」です。加えて、塩辛い味覚が「腎」を補うとされますが、塩分の過剰摂取は血圧の上昇などの原因に。「腎」が過剰になると「心」に悪影響を与えるので、岩塩など、「心」を補う苦味のにがりが含まれる物がおすすです。「腎」を養生することは、老化の速度を緩めることにつながります。

「気」を補い、巡りをよくする薬酒



食前酒は胃腸の働きを高め、食欲を増進させると共に、リラックス効果もあるのでおすすめです。少量のお酒には、体を温める効果も。「薬酒」は生薬をお酒に漬け、薬効を抽出した物で、「お酒」+「生薬」の効果が期待できます。「気」を補ったり、巡りをよくしたりする生薬の入った薬酒は、質のよい睡眠をとるためのナイトキャップとしても最適です。

人参(ニンジン)

オタネニンジンの根。胃腸の消化機能の活性化などに有効。

桂皮(ケイヒ)

ケイの木ノ樹皮。健胃薬として食欲不振などに用いられる。

鬱金(ウコン)

血行を整え、新陳代謝を促進して体の機能を整える。

丁子(チョウジ)

スパイスとして知られる。殺菌作用があり、消化促進にも有効。



運動・セルフケアのコツ

運動して汗をかくと体が温まり、リラックスすることで「気」の巡りがよくなります。

血液循環を促し、体内の老廃物を排出する効果もあります。

貝原益軒の『養生訓』では、「日々朝晩運動すれば、鍼や灸をしなくても、飲食や気血は滞ることなく、病気にかからない」としています。

ただし、中高年以降になると運動とのつき合い方に注意が必要です。

加齢と共にエネルギーボール (P.8) は小さくなります。

一方、運動するにはエネルギー (気) が必要なので、無理のない範囲で行いましょう。

軽い運動を継続的に



理想的な運動法としては、ウォーキングや犬の散歩などの軽い運動を、汗が爽快感を感じる程度まで毎日行うこと。ストレッチやヨガも有効です。毎日が無理な場合は週1日からでもよいので行い、徐々に頻度や程度を上げていくとよいでしょう。

腸の調子を整えるエクササイズ



ラクラク腹筋

腹筋運動は、インナーマッスルに刺激を与え、腸を活性化させます。腰部分に座布団などを挟んで行うと首や腰への負担を軽減し、無理なく行うことができます。体調に合わせて10~30回行いましょう。

ののじマッサージ

仰向けの状態で両手のひらを重ねておへそに当て、大きく「の」の字を書くようにゆっくりと優しくマッサージをします。



ツボ押しで健やかな胃腸をキープ

ツボ押しは体に起こりやすい不快な症状を改善してくれる健康法です。ツボがあるのは「痛いけれども気持ちが良い場所」。押しながら探しましょう。

内臓機能の強化に

中脘 ちゅうかん

みぞおちとおへその真ん中にある。内臓機能全般の動きを活発にする。

消化不良、便秘解消に

天枢 てんすう

おへそから指3本分外側にある。大腸の機能を整える作用をもち、消化器の不調改善に有効。

「気」を蓄え、不調を軽減

関元 かんげん

おへそから指4本分下にある。お腹の冷えとりや便秘にもよい。

胃腸を整え、便秘を解消

神門 しんもん

手首内側の小指側にあるくぼみ。親指を立ててくぼみに入れて押し、そのまま親指を左右に動かす。気がめいつた時にも有効。

リラックス効果で不調を軽減

内関 ないかん

手首内側の横じわの中央から指3本分ひじ寄り。胃のむかつきを和らげ、心をリラックスさせる。ストレスによる胃の痛みにも効果的。

血行を促進して便秘を解消

三陰交 さんいんこう

内くるぶしの出っ張りから指4本上にある。下半身の滞った血液を全身に送る。冷えを解消し、お通じをよくする。

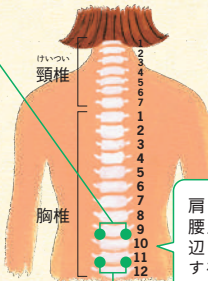
POINT

5秒かけてゆっくりと押し、5秒かけて徐々に離します。これをリズムよく5回程度繰り返します。

ストレスによる不調に

肝俞 かんゆ

第9と10胸椎の間から指2本分外側。疲労回復効果がある。



肩甲骨の下から腰上まで背骨周辺をマッサージするように押す。

お腹の不調に

脾俞 ひゆ

第11と12胸椎の間から指2本分外側。だるさを感じた時にも有効。

胃もたれ、免疫力アップに

足三里 あしさんり

ひざのお皿の下の外側のくぼみから指4本分下にある。消化器系の不調の改善によい。自然治癒力を高める効果も。

血行不良やストレス解消に

太衝 たいしょう

足の親指と人さし指のつけ根の骨の分かれ目にある。血行を促進するため、体の冷えにも有効。

四季のケア

季節による体の変化に合わせて、体調管理を行いましょ。



自律神経が乱れやすく、胃腸に負担がかかりやすい。背中にこりを感じたら不調のサイン。

東洋医学では、春は1年のうちで最も自律神経の働きに影響を与える季節。環境の変化に加え、生体リズムの変化が起こりやすく、イライラしたり憂鬱な気分になったり、心身のバランスを崩しやすくなります。心身のバランスが崩れると「脾」（胃腸）にも影響が出ます。胃腸の不調症状は、胃の周辺だけでなく背中にも及びます。胃腸に負担のかかる食生活を改め、背中でのマッサージで自律神経を整えましょ。



肩甲骨の下から腰上まで、背骨に沿ってもみほぐす。自律神経を整え、ストレスの緩和にも有効。



胃腸が冷えることで不調が起こりやすい。冷たい物の摂取に注意。

夏は胃腸を酷使しやすい季節。冷たい物を摂って胃腸が冷えたり、水分の摂り過ぎで負担がかかったりしやすくなります。胃腸に特に不調を感じなくても週に1日は「胃腸ケアの日」をつくり、体を温める食べ物を意識的に摂るようにましょ。暑い屋外と冷房の効いた涼しい屋内との温度差により生じる自律神経の乱れは、ぬるめの湯にゆっくりと入り、発汗することでリセットできます。リラックス効果もあり、安眠にもつながります。



旬の食材を温めて食べたり、生姜や大葉、ねぎなど温める作用のある薬味を活用するとよい。



夏の疲れで胃腸が弱っている時。栄養のある物を“ほどよく”食べよう。

秋は冬に備えて栄養を蓄える時期。ただし、たくさん食べるという意味ではありません。夏の疲れで胃腸が弱っている時でもあるので、栄養のある物をほどよく食べて、胃腸を整えることが大切です。また、夏に比べて水分補給の量が減るために便が硬くなり、便秘になる人が増えます。発酵食品と食物繊維を意識的に取り入れ、腸内環境を整えましょ。



食物繊維は腸の掃除役。また、腸内の善玉菌を増やす役割もあるので、緑黄色野菜や、いも類、豆類、玄米などを積極的に摂ろう。



寒さで「気」がすり減る冬は、エネルギーを蓄える季節。

冬は寒さにより夏よりも10%ほど多くのエネルギーを使うため、「気」もすり減っています。ですから、体を冷やさないよう心がけると同時に、エネルギーを蓄えることを第一に、ゆっくりと過ごすようにましょ。宴会などでいつもより多く飲んだり食べたりすると、胃腸の働きを弱めるので体のエネルギーは不足します。この季節こそ、腹八分目を念頭に置いて暮らましょ。



特に首、手首、足首を温めることが寒さから身を守るポイント。