

胃痛改善 悩み相談編



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 胃を傷めた原因はダイエットではなく・・・？	5
2 : 脳が欲しがっている食べ物と食欲が欲している食べ物 の違い？	13
3 : はらはら薬翁丸で胃腸を元気に！！	22
4 : 1 か月近くも治らない原因不明の胃の痛み（腹痛）？ の改善策は？	31
5 : 娘の首のリンパと扁桃腺が腫れ、親知らずが痛み抜歯 をすると…？	38
6 : 胃薬が効かない胃痛、背中痛、肋骨の下の痛みの原因 は肝臓？胆石？	47
7 : 疲れやストレスがかかると首や胃や背中にのたうち回 るような痛み	55
8 : 背中痛みと胃の違和感が服薬で改善されたはず が・・・？	64

9:腰痛と胃の痛みが漢方も薬もリハビリも効果なく・・・?

..... 69

❖ 1 : 胃を傷めた原因はダイエットではなく・・・？

以前、自律神経失調症による過呼吸とうつ状態の悩み相談を行っていた方に、肝臓・心臓・胃の問題を指摘していました。

そして、今回は、それらの臓器を改善していくための対策を指示する予定でいたのですが、急な方向展開が必要になりました。

それは、相談者が本当の原因を見つけてくれたからです。

これには、感謝ですね。

原因を見つけていただき、ありがとうございました。

今までの記事を読んでいただき、その結果、このようなステキなメールをいただきました。

内容は、

————— ここから —————

ダイエットはした事がないです。

胃に関しては、生まれつきなのかと思っています。

父も胃がんを経験し母も胃が弱いので。

宜しくお願いします。

————— ここまで —————

これが全てです。

「えっ！！それだけ？」

って思った方が多いかもしれませんね。

今までもこのような展開は、数多く経験してきました。

現在の症状や、病院での検査結果、診断内容。

そして、薬や治療による経過報告。

これらからは、何も病気やけがを改善するきっかけになる

ものは見えてきません。

必要な情報は、

なぜそのような状態、そのような症状になったのか？

そうです。

原因が必要

なんです。

しかし、大抵の人が、この一番大事な原因を見過ごしているんです。

これまでの、記事を読み返していただければわかると思います。

私は、今現在のことよりも、過去からの出来事にフォーカスした質問を続けていることに気づくでしょう。

そして、それらの質問に対する回答結果から、

女性で一番原因となりやすい、ダイエットのミスを、

原因の一つと想定し、記事を書き続けてきました。

しかし、これまで一度も聞いていない相談者の家族歴情報
で、

全てがっとなり、本質的な原因が見えてきたのです。

そう。

今回のメールをきっかけに、

あなたの症状の本質が見えてきたのです。

過呼吸とうつの本当の原因は？

これまで、過呼吸とうつの状態を作り上げているものに、
肝臓・心臓・胃を上げてきました。

そして、これらの臓器が今の状態を作っていることに関し
ては、何も変わることはありません。

しかし、どの臓器から始まったのかが、今回大きく変わる
ところになります。

それは、

ご両親が胃を患っていたということ。

単純に考えると、

『遺伝』

と、考える人が多いでしょう。

しかし、私は、

胃に関する遺伝はありえない

ものと考えています。

家系的に胃が悪い一家は多く見かけますが、これは遺伝で
なっているものではなく、

生活習慣が胃を悪くしている

のだと考えているんです。

目には目を

歯には歯を

ストレスにはストレスを

胃を痛める一家の特徴です。

胃が悪いのに、胃を悪くする習慣を持ち過ぎている。

これが、胃を悪くする原因となるわけです。

❖ 2 : 脳が欲しがっている食べ物と食欲が欲している食べ物の違い？

食欲は誰もが持っている欲ですが、体調が狂ってくると、食欲がわかなくなったり、自分自身が本当に必要としていない栄養素を欲しがったりするものです。

今回は、患者さんからいただいた、食欲の問題のメールに対して、私がどのように返答したのかを書いていきます。

内容は、

————— ここから —————

先生、こんにちは。

先日は母ともども再びお世話になりました。

母はお灸の翌日、血圧が下がりとても喜んでおりました。

ありがとうございました。

早速ですがまた質問させていただいてもよいでしょうか？

先生はよく、脳からの指令という説明をしてくださいます
が、その内蔵の機能自体が 低下しているような場合、脳か
らの指令があってもうまく応えられないということもある
かと…

実は先日のお灸の帰り、何かお肉が食べたくなつて、カツ
丼（ミニサイズですが、笑）を食べたのですが、次の日案
の定思いつきり、お腹が張って絶不調になりました。

お腹がはると本当に苦しいです。

お灸をしていただいて食欲が出たのは大変嬉しかったのですが、私の胃腸にはまだお肉は負担だったのかもしれない。

素人疑問ですみませんが、内臓の機能そのものが落ちてしまっている場合、その働きはあがるものでしょうか？

たとえばよく下剤などを使用していると腸が自分で動かなくなると言われます。

胃腸や腎臓など体質もあるかと思いますが、その働きをあげるために先生のアドバイスをいただけたらと思います。

よろしく願いいたします。

————— ここまで —————

いつもご利用ありがとうございます。

> 母はお灸の翌日、血圧が下がりとても喜んでおりました。

> ありがとうございます。

それは、良かったですね！

また、非常に面白い情報ありがとうございます。

これは、失敗しましたね！

お肉が欲しくなるということは、筋肉が発達するサインです。

筋肉の栄養はたんぱく質です。

お肉はたんぱく質がいっぱいですね！

要は、たんぱく質が欲しいということと同義になるんです。

もちろん、今回の場合、お肉を食べても何ら問題なかったわけです。

しかし、お肉の中でも、一番身体に負担の大きい揚げ物を、
選択してしまいましたね！

ここが大失敗なんです。

例えば、親子丼とか肉じゃがとか、生姜焼きであればよかったのではないのでしょうか？

基本的に胃腸の問題があり、胃腸が回復し始めた時の食事は、このように段階を追って、料理内容を変えていく必要があるんです。

始めはあっさり、少しずつ固いものにしていき、味も濃くしていく。

揚げ物より焼き物。

焼き物より煮物というように、負担の少ないものを選択するようにすると、欲したものをとって問題がなくなると思います。

ということで、

＞ 内蔵の機能自体が

＞ 低下しているような場合、脳からの指令があってもうまく応えられないということもあるかと…

という疑問に対しては、脳からの指令を正しく伝えるのは、寝ているときは、脳が勝手にやりますが、起きているときは、自分自身も手助けをしなければなりません。

そのため、何かが欲しくなった場合に、今もしくは、それまでの自分の身体の状態を考え、それに見合ったものを選択する必要があるわけです。

また、

＞ 内臓の機能そのものが落ちてしまっている場合、その働きはあがるものでしょうか？

これに関しては、一旦落ちた内臓の機能を黙っていて取り戻すことは、ほとんど不可能です。

では、どうすれば機能回復ができるのか？

これは、上記の考えも必要ですが、それ以上に、内臓の血液量を上げる必要があります。

そもそも貧血や体力のない人は、ここから改善する必要があります。

まずは、血液量を上げ、さらに血流を良くする。

この流れが非常に大切になります。

そして、血液量を上げるために必要なことは、太ももの筋

肉量を上げること。

内臓の血流を上げるには、腹式呼吸が重要になってきます。

これらの運動を地道に続けながら、生活環境を整えていけば、内臓の機能は回復していきます。

全て地道な行いになりますが、コツコツとチャレンジしていきましょう。

❖ 3 : はらはら薬翁丸で胃腸を元気に！！

今日は、胃腸の悩みで、長年苦労している患者さんから、ある相談を受けたので、ご紹介します。

この患者さんは、自分自身に合った漢方をネットで探していたようです。

その中で、気になる薬を発見し、この薬に関する質問を送ってくれました。

内容は、

————— ここから —————

先生, 先日は早速にメールくださいまして本当にありがと

うございました。

顔の湿疹もだいぶひき,全身の疲労感も減って,少しずつ気力が戻って参りました。

梅干し,疲れた胃腸には本当に美味しいですね。

でも,やはりこの一週間自分の身体やいろんなことを考えました。

今までも身体を治そうと頑張っていたつもりでしたが,改めてしっかり身体を治そうと思いました。

そんな中,漢方の成分が入ったこんな胃腸薬を見つけたのですが,先生がブログで書いていらっしやったように,これはいい薬なのか,成分は自分には合うのか,当然のことなが

らよくわかりません。

先生に質問するのは間違っているかもしれませんが、一般的な見解でも構いませんので、先生のこの薬に対するお考えを伺えればと思います。

お時間ある時で構いませんので、よろしくお願い申し上げます。

↓はらはら薬翁丸



[はらはら薬「翁丸」\(おきながん\) 120錠 \(第2類医薬品\)](#)

————— ここまで —————

このような薬があることを知りませんでしたので、早速調べてみました。

そこで、ビックリしたのが、こちらのサイト

⇒<http://bit.ly/umKxnK>

このサイトは、(株) 船井本社の会長であり、(株) 船井総合研究所、(株) 船井財産コンサルタンツ、(株) 本物研究所、(株) 船井メディアなどの最高顧問である、船井幸雄さんのブログでした。

その記事の中に、はらはら薬翁丸の内容が・・・。

詳しくは、記事を読んでみてください。

そして、このような本が出版されていることもわかりまし

た。

はらはらぐすり「翁丸」の由来

ということで、かなり、前から使われている薬であり、効果があることは何となく理解できました。

そして、次に、このサイトを見ました。

⇒<http://bit.ly/tuSKfi>

ここに書かれている内容で、この薬は本物だと感じました。

なぜか？

それは、大抵の薬は、

効果・効能

食欲不振（食欲減退），胃部・腹部膨満感，消化不良，胃弱，食べ過ぎ（過食），飲み過ぎ（過飲），胸やけ，もたれ（胃もたれ），胸つかえ，吐き気（むかつき，胃のむかつき，二日酔・悪酔のむかつき，嘔気，悪心），嘔吐

用法・用量

1回 15才以上 5錠，14～11才 3錠，10～8才 2錠，7～5才 1錠，1日 3回食間又は食前 5才未満は服用しない

このような書かれ方がほとんどです。

しかし、はらはら薬翁丸の公式サイト?には、

○ 飲み方いろいろ

- 1・胃の調子が悪いと感じる方 食後に飲む
- 2・腸の調子が悪いと感じる方 食前30分又食間に飲む
- 3・胃痛 腹痛 嘔吐 下痢など、はげしい症状のとき
1時間ごとに何度か飲む
- 4・その他、体が丈夫で胃腸に自信のある方
毎日1～2回 4～5錠飲む

と元気で末病（今まだ病気になっていないが、近い未来に発病するであろう病気のこと）長寿の助けとなります。

と、書かれていたわけです。

これぞ、日本古来から伝わる和漢の考え方。

同じ薬でも、胃腸の状態に応じて、飲み方を変えることで、

どのような症状に対しても、効果を上げる。

症状に応じた使用方法が取れることで、当然のように副作用の心配がほとんどなくせるわけです。

このような、日本独特の漢方がまだまだ残っているんですね！

胃腸の問題は、イコール自律神経の問題と捉えられます。

自律神経の症状は、常に症状が変化します。

ですので、このように、今現在出ている症状に、対して、どう対応するかが重要なんです。

けれど、現代医学には、そのような使い方ができる薬はあ

りません。

漢方は、いろいろの見方があるのですが、使い分けれる先生は非常に少ないですね！

この和漢のような、薬が一番使い勝手がよく、一番症状をわかっている患者さん本人が、使用方法を選べる。

このような薬が、一番現代に必要なのでは？と感じます。

この薬の件は、メチャメチャ嬉しかったので、ご紹介しました。

あなたもこのような情報を持っていたら、紹介してくださいね！

❖ 4 : 1 か月近くも治らない原因不明の胃の痛み（腹痛）？の改善策は？

胃の痛みって、食前に起る場合、食事中に起る場合、食直後、食後しばらく経ってからと、さまざまなパターンで起こることがあります。

そして、病院での胃の痛みの対応としては、いずれのパターンにおいても胃酸を抑えるか、胃の炎症を抑えるかという方法を投薬で行うことがほとんどでしょう。

症状を緩和させたり、消失させたりしても、原因がわからなければ、また再発させる可能性は十分にあります。

胃の痛みの原因は、胃の炎症と医療機関では、言います。

そして、その炎症の原因のほとんどを、ストレスとしているようです。

本当にそうなのでしょうか？

今回は、このような胃の痛みに関する悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

初めまして！

最近一ヶ月近胃なのかどこなのかわかりませんが腹痛にな
やまされています。

食後2、3時間後ぐらいに刺激物を避けた食事をしていても起こるのですが病院にいても胃炎胃潰瘍に対するくすりを頂くだけでした。

刺すような痛みではなく、鈍痛のようなぎゅーとするような痛みなのですが体を折り曲げないと辛いです。

ここまで

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、この方の胃の痛みですが、食後すぐではなく、しばらく経ってから起るようです。

この胃の痛みは、

1. 胃酸過多
2. 呼吸低下

この上記二つの内、どちらかが原因になっている可能性があります。

それぞれを、少し詳しく見ていきましょう。

胃酸過多による胃の痛み

間食やしょっちゅう飲み物を口にしていて多いパターンです。

食事だけでなく、頻繁に何かを口をしていると、胃酸の出るタイミングが非常に多くなります。

そのため、胃酸が胃壁を溶かし、胃炎を起こしていれば、痛みが出るようになります。

この場合は、今処方されている薬でも効果があると思いますが、一番大事なことは、飲食の回数を減らすということです。

呼吸低下による胃の痛み

椅子に座っていたり、前かがみの姿勢が多い人に多く見られるパターンです。

深い呼吸は、お腹の上部にある横隔膜で行います。

しかし、座っていることが多い人は、この横隔膜が動きにくい体勢を取り続けているため、呼吸が浅くなっています。

運動不足になっている横隔膜には、力がありません。

また、横隔膜のど真ん中には穴が開いていて、口から胃へつながる食道が通っています。

食事をすると、この食道を食べ物が通ります。

その時の振動が横隔膜へ伝わり、普段運動できていない横隔膜が、急に動かされることになります。

急に動かされた筋肉は、どこでも同じように筋肉痛が現れます。

この痛みを、胃の痛みと感じている場合があります。

このような場合は、深呼吸を心がけていくと改善できます。

このような原因に心当たりがあれば、食事の面か呼吸の面を改善することで、胃の痛みを軽減させることができます。

全く心当たりがない場合は、再度ご連絡いただければ、他の可能性を探ってみます。

その場合は、より詳しい現状を報告いただければ幸いです。

❖ 5 : 娘の首のリンパと扁桃腺が腫れ、親知らずが痛み抜歯をすると…？

首が腫れ、喉が腫れ、歯が痛み、さらに発熱、そして胃の痛み。

こんな症状が自分の子供に起こったら、親であるあなたならどうしますか？

今回は、このような悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

娘が首のリンパが腫れ、その後親知らずが痛み出し扁桃腺

も腫れてきましたので、歯医者で親知らずを抜いたんですが、熱が出て喉も膿んでいました。

歯医者で出してもらった薬を飲んでいたのですが、夜中に胃が痛くなり苦しみました。(掴まれるような痛み)

今は少しおさまったのですが、まだ痛いようです。

薬で胃が荒れたんでしょうか？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

今回の悩みは、親知らずを抜いた後の胃の痛みということ

です。

さて、

>薬で胃が荒れたんでしょうか？

と、聞かれたら、その答えとして、

「そうなんでしょうねえ！！」

と、言うしかないと思います。

けれど、それだけでは、あまりにも悲しすぎるので、今回の相談内容から、想像できる部分を細かく噛み砕いていきましょう。

まず、首のリンパが腫れ、親知らずが痛み、扁桃腺も腫れたとのこと。

これ、リンパと扁桃腺はつながりますが、親知らずはどうだったのでしょうか？

親知らずを抜いた後に発熱があり、喉も膿んでいたとのこと。

これは、何かが感染したために、腫れたり膿んだり痛みが出ていただけのような気がします。

親知らずは、抜かなければならないほど虫歯に蝕まれていたのでしょうか？

もし、そうだとしたら、感染源は親知らずとなります。

であれば、親知らずがなくなれば、一気に楽になるはず。

けれど、抜歯後の症状もひどい気がします。

だとすると、病気と闘っている最中に、無理な抜歯をしたために、発熱をしてしまったと考えることもできますね！

リンパと扁桃腺が腫れ、喉が膿んでいた。

これは、何らかの感染だと思います。

従って、抗生物質を飲めば落ち着くはず。

ただ、どこから感染したのかは大事なところ。

1. 親知らずの虫歯

2. 歯磨きで歯茎に傷がついていた
3. 口内を噛んでしまい傷があった

などがあれば、そこから感染したのでしょうか。

虫歯なら、食べ物のせいかもしれませんし、磨き方の問題
かもしれません。

歯磨きできず傷を作ったのであれば、磨き方の工夫が必要
です。

口内を噛んだ場合には、口内にむくみがあったという証拠。

1. 水分の摂り過ぎ
2. 汗やおしっこの量が少ない
3. 睡眠不足が続いている

これらが原因となります。

そして、歯医者で薬をもらったとありますが、耳鼻咽喉科へ入ったのでしょうか？

もしかしたら、見誤った薬が処方されていたかもしれません。

薬を飲んだ後に、胃の痛みが出るのには、

1. 薬が強すぎた
2. 身体や症状に合わない薬だった
3. 胃が弱っていた
4. 肝臓が機能していない

などが原因となります。

他にも薬やサプリメント、食品添加物などを常時とっていたら、それらとの組み合わせも原因となる場合があります。

薬の問題で胃の痛みが出たのであれば、今後は、漢方も組み合わせることを考えるべきでしょう。

できれば、漢方の専門医に診てもらい、西洋薬は、その先生が必要とした場合のみに、服用するという方法を、取ると今回のようなことは少なくなります。

胃や肝臓が弱っている場合には、運動不足や睡眠不足が問題になります。

十分に睡眠を取っているのであれば、後は、どのような運動をしていくかということになります。

どのような運動に対しても、大事なことは、心肺機能が活性化するものでなければならないというところ。

心肺機能が活性化する運動であれば、勝手に横隔膜が鍛えられます。

横隔膜の活性化は、胃や肝臓の活性化に直接結びつきます。

このような、総合的な改善を取らなければ、今回の様な現象を、今後も何度も何度も続けることになります。

病気や怪我は、生活の延長線上にあるだけなのです。

生活が病気の原因になっていることを覚えておきましょう。

❖ 6 : 胃薬が効かない胃痛、背中痛、肋骨 の下の痛みの原因は肝臓？胆石？

先日、夜中の 12 時過ぎに、患者さんから緊急コメントがありました。

内容は、

————— ここから —————

食べすぎてしまいました。

カボチャの素揚げを。

胃痛背中痛だったのが、右側のろっ骨下が痛いんです（；
—；）

肝臓ですよね（；__；）

胆石とか、いろんな原因がでてきてふ安になってます

((((；°Д°))))))

まだ我慢できる痛みなんですけど、胃薬が効かないんです。

————— ここまで —————

このコメントを入れていただいた、約 15 分後に、次のような返信をしました。

————— ここから —————

完全に油にやられましたね！

右側の肋骨に湿布を貼ったほうがいいですよ！

あまりきかなかったら、湿布の上からアイシング。

そして、氷が溶けたら、お灸です。

これを繰り返すことで、改善できるはずですよ。

改善しなかったら、また連絡ください。

————— ここまで —————

そして、10分後に、再度連絡が、

————— ここから —————

冷やすんですか！

はい。

貼りました！

お灸は、もう使い切ってしまいました。

どんな体勢でいても、鈍痛（；＿；）

あぶらにやられたんですか。

背中も痛いんです（；＿；）

夜分遅いのに、ありがとうございます。

————— ここまで —————

この、約 30 分後、再度次のようなコメントが、

————— ここから —————

すごい☆

右側腹部の痛みはとれてきました。

あとは、胃の痛みと背中痛ですね。

なんとなく、眠れるようになりました。

ありがとうございました。

————— ここまで —————

そして、翌朝、

————— ここから —————

おはようございます。

シップ貼ったらみるみるうちに治りました！

ミラクル!!

ありがとうございました。

————— ここまで —————

かなりつらい症状のようでしたが、たった湿布だけで、だいぶ楽になったようですね！

本当に良かったです。

たまたま、パソコンを開いた時に、このコメントが目に入

り、対応することができましたが、このコメントを見れていなかったらと思うと、かなり心配になりますね！

身体の異変には、必ず原因があります。

原因がわかれば、ある程度の対応はできるようになります。

私の治療目標は、このような対応ができるようになる患者さんを増やすことです。

対応できるようになれば、もう来院する必要がなくなりますよね！

ここまで来れば、身内や友人、知人に何かあった時にも、対応ができるようになります。

このような状態を目標に行っていくのが、真の治療だと思っています。

治療は受けるものではなく、治療は自分で改善できるように指導すること。

一度なった病気や怪我は、2度目3度目には、大した病態と
感じなくなり、難なく自分で改善できるようになれば、心配の数がグ~~~~ンと減ることになりますよね！

このような経験が、ストレスに強い身体を作っていくんです。

何かあっても自分で何とかできる。

素晴らしいと思いませんか？

❖ 7 : 疲れやストレスがかかると首や胃や背中にのたうち回るような痛み

手術を受けて痛みが消えると思っていたのに、手術の翌朝に痛みを感じ、その後の医師の処置にも不安を抱えている方から、悩み相談が来ています。

しかも今は授乳中という方。

薬を飲んでも痛みは治まらない。

検査をしても異常は診られない。

その痛みの原因はどこにあるのか？

痛みを改善するためには、何をどうすればいいのでしょうか

か？

相談内容は以下の通りです。

————— ここから —————

胃痛背中痛はのたうち回るほどと言いますか出産同等の痛みといたしますか、それでエコーしました。

胆嚢に砂も見つかり、原因はこれか。

胆嚢摘出手術の翌朝、また同じ痛みが遅い、医師もイマイチな。。

やはり大きなストレスを抱えているのは事実です。

それとストレスから過食や刺激物を食べた後、最近では朝食後に痛みます。

同時に昔交通事故の後遺症の頸椎捻挫の痛みも強くでます。

疲れやストレスかかると、首やこの胃痛背中痛が起きる気がします。

あと γ の数値が160と高め。

すい臓の検査は異常なしです。

薬はガストローム、ムコスタです。

授乳中のため。

以前はワイパックスも。

不安神経症も患っていた時期もありました☆

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

この内容は、いまいち、何を求めた内容なのかがわかりませんが、単純に食べ物ですよ？

交通事故の後遺症も治せていないようですし、胃潰瘍か胃炎も抑える工夫ができていないようですね！

薬は飲んでも、生活習慣が崩れていれば、いつまでも症状

は治まりません。

特に、胃腸の問題は、自分自身で作り出している問題のことが大半です。

確かにストレスはあるのでしょう。

けれど、刺激物でさらにストレスを与えているのは自分自身です。

そして、痛みによるストレスはさらに高まっている。

これは、明らかに、自己管理の欠如と言える状態です。

ただ、問題は、医師が投げ出してしまっているところ。

γ-GTP が高めであれば、普段から刺激物や、身体にとって毒になるものを取っている証拠です。

それを膵臓の検査で異常がないからなんだというのでしょうか？

どのような刺激物を取っているのか？

食べ方も早くないのか？

ちゃんと噛んで食べているのか？

厳しい言い方かもしれませんが、あなたの心構えを根本から治さないと、じきに胃に穴が開くことになるでしょう。

のた打ち回るほどの痛みであれば、胃カメラで何か見つか

るかもしれません。

十二指腸の問題かもしれません。

胃か十二指腸であれば、胃カメラで、荒れ具合が手に取るように明らかになるでしょう。

けれど、背骨や自律神経に問題が出ているとすると、MRIで背骨をくまなく見ていく必要があるかもしれません。

とはいっても、疲れやストレスと痛みが連動しているというのであれば、ほぼ検査でのチェックは不可能だと思います。

あなた自身で、どうすれば疲れないような日常をつくれるのかを考え実行する必要があります。

これをやらずに、治したいのであれば、いずれ救急搬送されるのを心待ちにするしかないかもしれません。

だってそうだと思わないですか？

あなた自身が望んで行動しているその生活そのものが、今の症状を作り上げているのですから。

なぜ、そう言い切れるか？

それは、病院で検査を受けたにもかかわらず、何も治療らしい治療を受けれていないからです。

これは、あなたの身体は、現代医学の知るところの病気ではありません。

とされているわけです。

けれど、痛いつらい苦しい。

この感覚をつくっているのが、あなたの生活の中に多く潜んでいるということになります。

そもそも、あなたの生活の流れと症状が連動しているのが、あなた自身気付いているのですから。

であれば、あなたの生活に見合ったあなた自身が作り上げた症状と言えるわけです。

もっと詳しく、あなた自身の生活のどこを改善すればいいのかを知りたい場合には、再度ご連絡ください。

❖ 8 : 背中痛みと胃の違和感が服薬で改善されずが・・・？

今回は、久しぶりに悩み相談の紹介です。

相談内容はこちら

————— ここから —————

はじめまして。

背中痛みと胃の違和感(痛みや重い感じ・膨れて固くなっている感じ)と、稀に吐き気や軽いゲップのようなものが出る、そして喉が詰まった感じで息も浅い状態…

先日内科で食べ過ぎによる胃炎、胃酸の出過ぎと診断され

胃薬を服用しています。

薬のおかげか昨日の晩と今日の日中は胃の調子もよく背中
の痛みも取れたのですが。

夕方頃から背中に痛みを感じ、夕食後また胃の調子がおか
しくなり背中も痛いです。

胃が治ったと思って調子に乗って食べたからでしょうか。

あとついこの間まで、いろいろな不調に襲われ、1週間ず
つほどですが薬を連続で服用していました

————— ここまで —————

この内容に対して、私の返事は、以下のようなものでした。

————— ここから —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

背中と胃の痛みに悩んでいるということですが、この医師の診断と私の診断に 恐らくそれほどの差はないかと思えます。

けれど、間違いやすいのは、食べ過ぎについてです。

なぜ、食べ過ぎがこの原因とされるのか？

それは、胃炎を疑ってのこと。

ただし、胃炎は、食べ過ぎというだけでなく、間食や何か

を口に入れる回数が多いということも同じこと。

水分を口に含ませることも間食の一つと捉えると、どれだけ口に入れているのか？

生活を振り返ってみて、多ければ減らすことも必要です。

ただ、量は少なくても食べるのが早いとか、あまり嚙まずに飲み込む、食べた直後に動き回る。

このような生活習慣がある人もなりやすく、薬やサプリメントを取ることが多くても、胃酸は出やすくなります。

また、睡眠時間が少なくてもなりますので、いろいろな面で、注意が必要になります。

ただ、症状の変化が早いようなので、1週間ぐらい、消化の良い温かいものをゆっくり嚙んで、取り入れていれば、薬を飲まずに治せると思います。

参考になれば幸いです。

————— ここまで —————

この内容だけでは、もしかしたら、ほとんどの方が理解できないかもしれませんので、胃炎については、次回もう少し詳しく説明します。

❖ 9 : 腰痛と胃の痛みが漢方も薬もリハビリも効果なく・・・？

腰痛と胃の痛みを同時に起こしてしまったら、腰痛は整形外科に、胃の痛みは消化器内科で診てもらうことが定番ですよ。

そして、腰椎椎間板ヘルニアがあって、胃の痛みが、もし胃炎や胃潰瘍であれば、さらに、かわいそうと思ってしまいかもしれません。

なぜ、自分がこんな目にと感じてしまうかもしれません。

しかし、この腰痛（腰椎椎間板ヘルニア）や胃の痛みの原因が、たった一つの原因だったとしたら、どうでしょうか？

ほんの少しの生活改善。

もしかしたら、そのほんの少しの変化で、腰痛や胃の痛みが、改善されるのかもしれませんが。

そんな悩み相談が来ています。

ここから

腰痛と胃の痛みで悩んでいます。

ヘルニアもあるのですが、胃が弱く痛みだすと 1 ヶ月以上も治らず食べれないので体重が 30 k g 台です。

筋肉も落ちてしまい座っても骨に当り腰痛もひどくなっています。

漢方治療や薬も効かずリハビリでも効果ありません。

少しでも食べる量を増やすと胃が痛くなり体重も増えませ
ん。

どうしていいかわからず辛いです。

よろしく願いいたします。

————— ここまで —————

腰痛と胃の痛みに悩んでいるということ。

そして、漢方も薬もリハビリも効果がないという。

この場合、八方ふさがりのような感じになりますが、一つ

抜けているような気がします。

健康になるための方法。

そして、胃の痛みを出さないようにするための方法を取れていないのではないのでしょうか？

その方法は、

睡眠

です。

胃の痛みがあり、食べる量の少量となると、ほんの少ししか、質の高い睡眠を取れていないということがいえると思います。

とはいっても、深い睡眠をとるために、運動をするという
のも、難しそうですね。

であれば、睡眠をとれる良い方法があります。

それが、

呼吸

です。

おそらく、上記のような症状があるのであれば、呼吸が浅
いはずです。

そして、大声が出にくくなっていると思います。

もしかしたら深呼吸がつらくてできないということかもしれません。

けれど、間違えないでください。

深呼吸は、腹式呼吸のことを言っているではありません。

深呼吸は、文字の通り、深い呼吸であればいいのです。

ということは、いつもの呼吸よりも1秒でも2秒でもいいので、長ければ、それはいつもより深呼吸をしていると言えるのです。

このような呼吸を、常に意識しながら行う。

そして、就寝前には、さらに1~2秒長くしてみる。

決して力を使わずに、どんどん体の力が抜けていくことをイメージしながら行うのです。

そして、いつもより深い眠りを手に入れてください。

睡眠をしっかりとることで、胃を休めることができます。

もしかしたら、胃が活動しすぎて、腸が冷えてしまい腰痛を起こしているのかもしれない。

まずは、睡眠をとれるように呼吸を意識して生活をしてみてください。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを無料でプレゼントさせていただきます。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生