

胃痛改善 理論編

その1



❖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 : 胃痛と下痢の関係、そして改善法は？.....	4
2 : ストレスによる胃痛・下痢・不眠・頭痛の発症原理と 改善法.....	9
3 : 胃痛と下痢の関係から改善まで.....	17
4 : 生活習慣で胃の原因を暴く前に、現代医学に活を！！	26
5 : 悪い生活習慣で傷めた胃を改善する 10 個の方法..	33
6 : 食後に胃痛、下痢、嘔吐、そして発熱その意味は？	37
7 : 胃が原因の腰の痛みとは？	42
8 : 胃痛と吐き気に対する妙な対策法.....	48
9 : ストレスと胃痛と背中の中の痛みの関係とは？	54
10 : 胃痛の時に使う薬って？	60

❖ 1 : 胃痛と下痢の関係、そして改善法は？

胃痛は胃の症状、下痢は腸の症状。

それぞれ違う臓器でありながら、胃痛と下痢は、同時に発症することが多いですね！

なぜ、このような事が起きるのでしょうか？

胃について

東洋医学では、胃を狭義の胃と広義の胃と、二つに分類して考えています。

狭義の胃とは、西洋医学で言われる、皆さんご存知の胃の

事です。

広義の胃とは、口から肛門まで、

口⇒食道⇒胃⇒小腸⇒大腸⇒肛門

↑

肝臓・胆のう・膵臓

この流れをまとめて、胃もしくは脾と呼んでいます。

従って、胃と腸の症状は、まとめると胃の症状という事になるんですね。

口から肛門の流れは、外部から飲食物が通る道で、つながっている一本の管と捉えるので、これをまとめて胃とするんです。

さらに、胃から小腸に食べ物を流す過程で、消化酵素を肝臓や胆のう、膵臓などから、流し込むことで、消化を促進させる働きがあるため、これらをまとめて消化器系とみて、その機能をまとめて脾と呼んでいるんです。

この広義の胃、もしくは脾の働きが、元気の源となる栄養素を作り上げ、全身に分配することで、生命を維持する事が出来るんですね！

そのため、東洋医学では、この脾胃を、治療において最も重視した診方をするんです。

胃痛と下痢の原因

話は戻りまして、胃痛と下痢が同時に発生する原因としては、最も多いのが、冷飲食ではないでしょうか？

冷たいアイスや氷水などを、ガバガバ取っていると、胃は、
冷えきってたまったものではありません。

人間もそうですが、身体が冷え切ったら全身ガチガチに固
まってしまいます。

胃も同じように、冷えきったら固まってしまうんです。

冷えきって固まった状態といえども、生命を維持するため
には、働かなければなりません。

筋肉がガチガチに固まっているのを無理やり動かせば、肉
離れのような状態となり痛みが出ますね！

その状態が胃痛です。

胃が冷えきっていけば、冷たいものは、そのまま腸まで冷えを運んでしまいます。

そして、腸が冷えると下痢を起こすんです。

胃腸の改善法

胃腸を正していくためには、食事に気を配らなければなりません。

かといって、今更栄養素を一から勉強したりするのも大変。

そこで、胃腸を丈夫にするための食事方法を徹底的に教えてくれる、こんな方法があります。

ぜひ活用して、元気なお腹を作ってください。

❖ 2 : ストレスによる胃痛・下痢・不眠・ 頭痛の発症原理と改善法

ストレス社会と言われている昨今。

あなたは、ストレスで何か症状が出ることはありませんか？

- ・ ストレスを受けると胃が痛くなる。
- ・ ストレスを感じるとお腹を下す。
- ・ ストレスを感じると眠れなくなる。
- ・ ストレスを受けると頭が痛くなる。

このような症状に悩んでいる人は多いでしょう。

では、なぜ、ストレスを受けると、このような症状に見舞われるのでしょうか？

実は、この答えは意外と簡単なんです。

ストレスを受けると、ドキドキしたりイライラしたりしますよね！

ストレスを受けると、フラフラしてしまう人もいますが、このような方は、今回外して考えてみますね！（要望があれば、いずれ説明します。）

まず、上記のような、ドキドキやイライラのストレスを受けた時は、緊張であったり、怒りであったり、プレッシャーであったりと、興奮性の精神が働いています。

よって、このような時には、自律神経である交感神経が活発に動いている状態なんです。

交感神経が働いている時には、胃酸が勝手に出るようになって、
なっているんですね！

従って、このタイミングで、食事を取れば、ほぼ問題は
ありません。

ところが、そんなタイミングで食事を取れる事って少ない
ですよ！

ストレスを受けている時に、普通は食事なんか取れません。

たまたま、食事を取れたとしても、胃酸過多による過食に
なってしまうかもしれません。

ストレスと胃痛

今回は、食事を取れなかったと仮定します。

すると、胃の中には胃酸が溜まってきます。

胃酸は、何かを溶かすために出てくるわけです。

そのため、胃に食べ物が入っていなければ、次のターゲットは胃壁となってしまいます。

胃壁を溶かし始めると、胃炎や胃潰瘍となり、胃痛が起きるといふ流れになるんですね！

ですから、胃の痛みが起きた場合は、胃が荒れていると考えていいでしょう。

ストレスと下痢

次に、胃痛の原因となっている、交感神経の活動がある時は、対立する副交感神経は、働きにくくなっています。

副交感神経は、腸を働かせる神経（他にもいろいろありますが、ここでは、分かりやすく腸限定で行きます。）です。

従って、ストレスを受けている時には、腸が働きにくくなっていると言えるわけです。

そのため、元々腸の力が弱い場合、腸の中にある糞便の流れを、緩やかに流す事が出来ず、腸の中にある水分量によって、水だけが先走って流れ出てしまうんです。

これが、ストレスを受けた時の下痢の症状ですね！

ストレスと不眠

そして、ストレスのイライラや緊張というのは、家に帰ってもまだ続く時があります。

睡眠を取る時は、副交感神経が活発化することで、速やかに眠る事が出来るんです。

しかし、ストレスを持ち帰ってしまうと、帰宅しても交感神経が活発に動いています。

交感神経は、起きている時に活動力をつける神経でもあります。

当然、交感神経が活性化していれば、鎮静することができません。

従って、睡眠という鎮静状態を取る事が出来ず、不眠になってしまうんです。

ストレスと頭痛

最後に、ストレスを受け、胃酸が胃に溜まると、熱が発生します。

胃酸が出た胃は、興奮状態にあるため、熱を持っています。

この熱から湯気のようなものが立ち上ります。

胃の上側には、ちょうど煙突のように食道があります。

この食道を伝って、頭部まで上がった湯気は、口や鼻から全部、外部へと吐き出されればいいのですが、吐きだしきれないものが、もっと上である脳のところまで到達してしまいます。

一番上まで昇った湯気は、出口のない頭蓋骨の中で溜まっ

ていきます。

溜まって湯気がパンパンになると、いろんなものが圧迫されるようになります。

血管や神経を圧迫すれば、かなりつらい頭痛となるでしょう。

ストレスだけでなく頭痛というのはつらいものです。

このように、興奮性のストレスを受けると、交感神経が活発に働き過ぎて、さまざまな症状を発するようになります。

しかし、このようなストレスを乗り越えていくことで、精神や肉体を強くしていくのです。

何とも皮肉なものですね！

❖ 3 : 胃痛と下痢の関係から改善まで

胃の痛みは、胃が荒れた証拠。

下痢は、毒素を排泄もしくは腸が冷え食物が素通りしたものの。

実際は、胃の痛みなのか？腸の痛みなのか？

しっかり区別できている人は少ないと思います。

しかし、今回は、確実に胃の痛みと捉えられ、なおかつ下痢をした場合の胃痛と下痢の関係について書いていこうと思います。

胃痛の原因

まず、胃の痛みが起きた段階で、何か、身体に受け入れ難い刺激（毒素）が、入ったことで、直接胃を荒らされた場合。

もしくは、

即効的に消化しなければまずい！！

と身体が判断し、胃酸を大量分泌した場合に、胃酸により胃が荒れ、胃痛が起こった場合。

下痢の原因

次に、胃から腸へ消化されたものが流れ着き、

1. 腸壁を通して、毒素が入ってきたと判断した場合

2. 腸壁が一気に冷やされた場合

これらにより下痢をしてしまうということになります。

この中で気をつけなければならないのが、

胃が荒れている

という事実です。

胃痛に胃薬は必須？

胃が荒れている時に、大抵は胃薬を飲みます。

この胃薬には、

1. 胃酸を抑えるもの
2. 胃壁の修復を行うもの

などが定番です。

しかし、この胃薬を入れることで、肝臓がこの胃薬の毒素を解毒するために、働かなければなりません。

肝臓の働きがキーポイント

通常、この肝臓の働きのおかげで、胃薬の効能を発揮することができるんですが、今回取り上げているのは、胃に何らかの毒素が入っている場合です。

ということは、肝臓はまず、この毒素を除去するために全力投球しているわけです。

(肝臓には、解毒する機能があります。)

従って、胃薬を入れることで、二重に肝臓が働かなければならなくなるんです。(薬には、必ず何らかの毒素が、微量ながら入っています。)

そこで、肝臓の働きが強いのか？毒素が強いのか？薬が強いのか？

という、三つ巴の戦いになってしまいます。

うまくいけば、薬の効能がどうにか働き、胃痛は治まります。

しかし、肝臓はこの三つ巴の戦いに疲れ切ってしまいます。

そのため、毒素を完全に解毒することができないかもしれ
ません。

その場合、下痢はしばらく続いてしまうのです。

となると、病院では、整腸剤が出ます。

またもや、肝臓が働く出番がやってきました。

肝臓は疲れています。

そのため、整腸剤の毒素を完全に除去できず、また胃を荒
らし、

胃痛再発。

そのため、胃薬と整腸剤をしばらく効きが悪いながらも（肝臓が疲れているため）飲み続けることになります。

この間、肝臓は疲れ切ってしまうため、なかなか薬の効果を100%発揮することができません。

従って、下痢が長く続いてしまうんです。

原因がはっきりしている場合は病院へ

これまでに取り上げた食物に含まれている毒素が、ノロウイルスやO-157などのはっきりしたウイルスなどの病原体が原因であった場合。

直接的に、これらの病原体を叩くための薬を使えます。

こういう直接、病原体に働きかける薬を入れられれば、短期決戦で、胃痛と下痢を鎮めることが可能です。

しかし、この場合も、そもそもの肝臓が弱っている場合。

ウイルスにも薬にも負けてしまい、全く薬の効果を発揮できない、もしくは副作用を出してしまうということにつながる場合もあります。

このような事が起きないように、日ごろから、肝臓を丈夫に保つことを心掛ける必要があるんです！

そのような、日常の注意をすることができるのが、鍼灸師や漢方医なんですね！

これは、知っておくと便利です。

もちろん、

はっきりした食中毒やウイルス感染でない、胃痛と下痢の改善は鍼灸や漢方で行なっていけば、余計な負担を身体にかけずに、芯から改善することができます。

食中毒やウイルス感染の疑いが強い場合は、当然しかるべき病院へ直行です。

この辺は、常識ですね！！

❖ 4 : 生活習慣で胃の原因を暴く前に、現代医学に活を！！

今回は、生活習慣と胃に関する内容にしぼって書いていこうと思います。

まず、胃が悪くなると、大抵病院で、

ストレスが原因

と言われます。

しかし、「ストレスなんて受けてない。」と、思うケースって多いですね。

本当でしょうか？

睡眠はちゃんと取れていますか？

運動していますか？

食事はバランスよくとっていますか？

身体は、無駄に太っていたり、痩せすぎたりしていませんか？

ストレスって精神的な問題だけでないんです。

ストレスは精神的なものだけではない

実は、この世の中にある全てのものが、ストレスなんです。

特に、

1. 早食い
2. 噛まずに飲み込む
3. 空腹になっていないのに食べてしまう
4. 間食を何度も行っている
5. いつも夜遅くまで起きている
6. 何かに集中することが多い
7. 集中している時は、呼吸が浅くなっている
8. 集中している時に歯を食いしばっている
9. コーヒー・アルコール・たばこなどの刺激物を取ることが多い
10. 持久力が必要な運動はしたくない

などは、胃を傷める可能性が非常に高いものとなります。

この項目の中に、何項目当てはまりますか？

全て取り除くことは可能でしょうか？

もしかしたら、全て該当しないと思うかもしれないですね。

なぜなら、今行っている生活パターンは、親や家族と比べていて、胃を傷める家計であれば、皆同じパターンの生活と考え方を持っている可能性があるからです。

また、ストレスは、初めての経験の 때가、本当のストレスです。

しかし、そのストレスを克服すると、次に経験する時は、ストレスと感じなくなります。

けれど、これは精神のお話です。

精神では克服できても、内臓は、それぞれ機能が違います。

脳のように学習能力があるわけではありません。

精神的以外のストレスが自律神経と深い関係に

そのため、初めてお酒を飲んだ時に、不味いと思っ
ても、このストレスを脳が克服すると、うまいと思っ
てしま
う。

しかし、不味いと思っているのは、実は胃を傷めたからな
んです。

胃を傷めるということは、身体にとって害となるものが入
ってきたと自律神経が働きます。

その結果、肝臓が働き、アルコールが胃を攻撃することを抑えるようにするわけです。

この流れから、飲酒することで、胃と肝臓が疲れるという構造が見えてくると思います。

それでも、脳は美味しいと認識しているから止められなくなる。

その結果、アルコールが直接入ってくる胃が、最もストレスを受け続ける臓器となるわけです。

これは、単なる一例にしかすぎません。

上にあげた項目、すべてに当てはめて考えてみてください。

あなたは、本当に生まれ持って胃が悪かったのでしょうか？

胃を傷める習慣はなかったですか？

胃を強烈に傷めると、次に心臓、次には肝臓へと、そのストレスは伝わるんです。

この流れは、東洋医学を学んでいる方、すべてに共通して、知っている知識ですね。

これは、本当に基礎の基礎です。

西洋医学では知らない真実。

しかし東洋医学では、基礎の基礎なんです。

❖ 5 : 悪い生活習慣で傷めた胃を改善する 10 個の方法

今回は、胃を徹底的に改善するために、何が必要か？

ということを書いていこうと思います。

通常、ほとんどの人が知っていることは、

1. 胃は、袋状の臓器で食べ物が入り消化活動を行うもの
2. ストレスに弱い臓器

この二点だと思います。

そして、胃は、交感神経によって働くことになっています。

この交感神経とは、自律神経の一つで、

もう一つが副交感神経（腸を動かす神経）となっています。

また、交感神経は活動のための神経。

副交感神経は、鎮静やリラックス時に働く神経です。

従って、胃腸の働きを整えるだけでも、自律神経を整える
助けとなるんですね。

そこで、今回は、胃を改善していく方法に関して書いてい
くことにしましょう。

胃を改善するために行ないたいものは、

1. 空腹になるまで食事を取らない。
2. 食事中、空腹感がなくなったら食事を終える。(腹八分は食べ過ぎ)
3. 間食はなるべく取らないようにする。
4. ゆっくり食べる。
5. よく噛んで食べる。
6. 食べた直後に動きまわらない。
7. 刺激物、特にコーヒー・アルコール・タバコ・揚げ物は止める。(ただし、取らないとストレスがたまる人は、量と頻度を減らす)
8. なるべく温かい飲み物を取るようにする。(特に食前は必須)
9. 深呼吸を出来るだけ多く取り入れる。
10. 夜 11 時前には寝るように時間調整を行う。(無理な場合は、10 分でも早く寝る)

とりあえず、この10項目を実践してみてください。

特に7番の刺激物は、非常に胃を傷めやすいので、出来るだけ避けるようにしていきましょう。

なお、今回上げた方法は、あくまでも胃が小さい頃から悪く、自己改善できて来なかった人に対する方法です。

当てはまらない人が、一生懸命実践したところで、改善できるものではありません。

❖ 6 : 食後に胃痛、下痢、嘔吐、そして発熱その意味は？

食後に、いきなり胃痛が始まり、嘔吐と下痢。

このような場合は、完全に何かに中ってしまった証拠です。

嘔吐まで行かずとも、吐き気があり胃痛と下痢。

この段階でも、何か、身体にとって良くないものを取り入れてしまったということになります。

さらに、ここから、発熱があったら、即病院ですね！

救急搬送が必要な場合もあります。

東洋医学には、身体の中に毒（合わないもの）が入った場合。

解毒させる反応が3つあると考えられています。

これが、汗吐下法。

汗は、発熱による発汗で、外部に出すということ。

吐は、胃に入ってきた毒物をすぐに押し戻し、口から外部に出すこと。

下は、腸まで入った段階で、身体に合わないと気づき、便として外部に出すこと。

これらの防御反応により、身体を毒物から守るという能力

が身体にはあるんです。

逆に、そのような能力を出せない人には、漢方などで、汗吐下できるようにもっていくと、早期回復ができるわけなんです！

注意が必要なのは、発熱です。

これは、汗をかくほどの熱が必要ですが、必要以上に熱が上がりすぎてしまうと、その熱さで細胞が破壊されてしまいます。

逆に、微熱しか出なければ、汗をかくこともできず、体力が消耗するだけで終わってしまいます。

このように、食後の急変には、さまざまな変化があります

が、どれも身体を守るために起っている現象なんですね！

ですので、身体が、悪くなっているのではなく、身体にとって悪いものを入れてしまったがために、無理やり反応しているだけなんです。

これを、無理やり薬で、熱を抑えたり、下痢を抑えたりすると、毒素は、体内から排出されずに、反応だけが終わってしまいます。

このようなことをしてしまうと、一時的には、急激な症状が治まるので、楽になった気分になります。

しかし、まだまだ、体内には、身体にとって良くないものが収まっています。

そのため、何となく体調がすぐれないとか、お腹に違和感

がある。

などの症状が、いつまでも続いてしまうことになるんですね！

変なものを食べて、急激な変化を起こした場合は、しっかり体外へ出すことが先決。

その時に、身体にとって必要な栄養素も同時に排出されていることも忘れてはいけません。

従って、十分な栄養補給を行わなければならないんです。

かといって、これだけの急激な症状を起こしてしまうと、食欲は減退するものです。

温かい飲み物と、温かいお粥でしばらくは、胃を休めながら栄養補給を行うようにしましょう。

❖ 7 : 胃が原因の腰の痛みとは？

胃腸の解剖をご存知の方は、誰もが知っていることと思いますが、胃は、食道と小腸の間にある臓器です。

そして、食道は、横隔膜の間を通過して、のどと胃の橋渡しをしています。

また、小腸大腸は、大きな膜に覆われ、腰にぶら下がっている状態です。

ということは、胃も大腸も小腸も、重くなったら横隔膜と腰に負担がかかるということがわかると思います。

では、胃や腸が重くなるタイミングはどのようなタイミングでしょうか？

胃に関しては、当然、食事中や食後に、食物がたまっている
るので、重くなります。

しかし、胃の中である程度消化されると、小腸へと流れ出
ていきます。

腸に関しても、排便ですべての食物を出しきるまでは、重
さを感じているわけです。

であれば、単純に、お腹の中に食べ物が入って、肛門から
出るまでは、腰の痛みが出る可能性があるということです。

実際、便通があり、排便すると、腰の痛みが消えるという
人がいます。

このタイプは、一番軽い胃腸が原因の腰の痛みと言えるん

です。

次に、胃のパターンと腸のパターンで、長期的に重くなることで、腰に負担をかけることから生まれた、腰の痛みについて書いていこうと思います。

胃が原因の腰の痛み

胃が重くなることで発症する腰の痛みについては、胃の痛みがポイントになります。

または、冷飲食。

まず、胃の痛みがあるということは、必ず胃が荒れたということを表します。

胃が荒れると、身体は、その荒れた部分を修繕しようとして
ます。

しばらくすると、胃の荒れが改善され、胃の痛みもむかつ
きもなくなります。

けれど、修復された胃の膜は、以前より厚さが厚くなって
しまうんです。

これは、皮膚の傷などでも、経験するとわかると思います
が、傷を負っていない場所と、傷を負った場所の皮膚の固
さが違うことに気づくと思います。

一度悪くなったところを修復するためには、厚さが出てし
まうのは仕方ないことなんです。

従って、何度も胃を荒らした（痛みを感じた）経験がある人は、かなり胃の膜が厚くなってしまっているんです。

厚くなればなるほど、重くなってしまいます。

胃が重くなればなるほど、横隔膜を下に引き下げる形となります。

そのため、腰に上から重しが乗ってきたような状態となり、痛みが出るようになるんです。

このような状態で、腰に痛みが出ない場合にも、腸が圧迫されることで、便通異常が出たり、呼吸筋である横隔膜が引き下げられているため、呼吸がしにくかったり、風邪を引きやすいとか、アレルギー疾患になったりもします。

また、冷たいものを食べたり飲んだりすることが多い場合。

胃が直接冷やされるため、胃が固くなってしまいます。
ります。

胃が固くなると、胃自体の運動量が減るとともに、冷え
から守るために内臓脂肪が付きやすくなります。

このような状態で、胃が重くなるわけです。

このパターンでも、腰の痛みが出るんですね！

❖ 8 : 胃痛と吐き気に対する妙な対策法

胃痛と吐き気で苦しんでいる人は、本当に多いですね！

この二つの関係は、ご存知の方が多いと思いますが、知らない人は少し、時間を取って読んでみてください。

胃痛には、二通りあります。

炎症性の痛みと、冷えて固まった時の痛みです。

そして、炎症性の痛みには、胃に熱がこもるため、熱の習性である上昇性の作用が働き、吐き気を作りだします。

火からは、煙が出ますね！

その煙が、下に向かってモクモク出ることは決してありません。

どんな強風でも、上に煙は立ち上ります。

これと同じで、胃に炎症があれば、熱は上に上がります。

しかも、ちょうどいい形に、胃の上部には、口からつながっている食道が開口しています。

そのため、胃にたまった熱は、食道を通過して上部へ上がっていきます。

この熱が、食道でおさまれば胸やけのように、胸がムカムカするような感じになりますし、もっと上まで行けば、吐き気となるわけです。

実際吐いてしまうかどうかは、胃に内容物があるかどうかにかかってきます。

冷えて固まった胃の痛みに関しては、このような吐き気が出ることはありませんので、ここでは割愛します。

さて、胃痛と吐き気の関係は理解できたでしょうか？

しかし、この胃痛と吐き気をどのように処置したらいいのか？

これには、胃痛の原因を探する必要があります。

1. ストレス
2. コーヒー
3. 刺激物

4. 薬

5. 油

6. 冷飲食

などが、原因であることが多いんです。

いちばん簡単な対処法は、これらを取らないようにすればいいのですが、どうしても止められない場合もあります。

では、そういう人はどのようにすればいいのでしょうか？

これは、内臓の生理機能を理解していなければ、なかなか思いつかない方法だと思います。

それは、

腸を働かせる

こと。

胃は、交感神経で働きます。

交感神経が活動し過ぎると、胃が活発化し過ぎるので、熱を持ちやすくなります。

逆に、腸は、副交感神経で働きます。

副交感神経が、活動すると、胃の活動は減弱します。

これを利用するわけです。

腸を活動させるには、リラックスする方法として、

1. 睡眠
2. 深呼吸
3. 温飲食

この3つがポイントとなります。

さらに、腸の裏側にある筋肉である、大腰筋を活動させて、
腸の運動量を上げる意味で、前後開脚のように足を前後に
大きく開くような運動をすると、効果的です。

できれば、ゆっくりした気分で行えるといいですね！

❖ 9 : ストレスと胃痛と背中の中の痛みの関係 とは？

1. ストレスを受けると胃が痛い。

そして、胃痛と同時に始まる背中の中の痛み。

こんな経験をされている人は、多いのではないでしょ
うか？

病院へ行けば、下手したら

ストレスは心療内科

2. 胃痛は消化器内科
3. 背中の中の痛みは整形外科

と、3か所を掛け持ちしなければならないかもしれません。

しかし、これって原因は一つなので、その一つの原因に絞って治療しなければ、治るものも治らないんですよ！

さて、ストレスを受けた時に、胃が痛む。

このパターンは、胃痛の鉄板になります。

なぜ、ストレスを受けると胃痛が起きるのか？

それは、超簡単！！

ストレスは興奮しますよね！

ストレスを受けて落ち着く人は、この世に存在しません。

すべての人がストレスを受けると、興奮性の神経である交感神経が働きます。

交感神経が働けば、胃酸が出ます。

胃酸が出れば、何かを消化しなければなりません。

胃酸が出ている間に、しっかり消化するものを胃に入れてあげれば、胃酸が落ち着き交感神経も落ち着きます。

そして、胃から腸へ、食べ物が流されると、交感神経から副交感神経にシフトします。

その結果、腸が活動を始め、消化吸収機能が働き始めるわけです。

この流れを取ることができず、胃酸が出ている状態で、何も消化するものを入れることができなければ、どうなるか？

胃酸は、何かを溶かすまで落ち着きません。

消化するものがない場合、胃壁を溶かすしか治まる方法がないわけです。

従って、胃壁に傷がついてしまいます。

これが胃炎ですね！

そして、この胃炎が胃の痛みの原因です。

さて、次に、胃炎を何度も繰り返していると、胃が固くな

ってしまうんです。

胃だけでなく、身体のどのような場所でも、傷口が修復された後は、必ず以前の状態よりも厚くなってしまいます。

何度も胃炎を繰り返すと、胃のいたるところで胃壁が厚くなってしまいます。

どんな素材でも、薄いものよりも厚いものの方が固く感じますよね！

そして、薄いものより厚いものの方が重くなるわけです。

胃は背骨にぶら下がっている臓器。

胃が重くなればなるほど、背骨を前側に引っ張ってしまい

ます。

これが背中の痛みの原因になります。

胃酸が胃壁を溶かすときは、胃が火傷している状態です。

手が火傷し始めてリラックスできる人はいませんよね！

誰でも力が入るし、熱いものから手を放そうとするでしょう。

しかし、胃は逃げることができません。

けれど、神経的には逃げようともするし、力も入ってしまうものです。

その反動は、やはり背骨に伝わってしまいます。

従って、胃壁を溶かしている瞬間が、一番背中の痛みが強くなるわけですね！

❖ 10：胃痛の時に使う薬って？

胃痛っているいろんな人が経験されていると思います。

試験や会議の前、そして誰かと口論になった時。

または、コーヒーや揚げ物を摂った後。

などなど、様々なシーンで、胃に痛みを感じることがあります。

キュアハウスにもたくさんのお客様が、胃の痛みを訴えてきます。

どこかで、治してもらった経験のある人は、その方法で治せるという、安心感を持っていると思います。

しかし、胃薬を飲んでも、病院へ行って薬を処方されても、一向に良くならないということがあります。

これってなぜだと思いませんか？

単純に胃痛と言っても、

1. 冷えて痛む場合
2. 緊張で固くなった場合
3. 荒れて炎症を起こした場合

などなど、いろいろな原因が考えられます。

さらに、

1. 睡眠不足

2. 神経質
3. 偏食
4. 運動不足

などなど、その人の体調や性格によっても胃痛のタイプは違います。

そのため、自分に合う薬が見つければいいですが、見つからなければ、また他の薬を飲まなければならなくなる。

体質や状態に合わない薬を飲めば胃を痛めます。

何度も薬を変えていくと、どんどん胃の状態は悪化するものなんです。

そんな中、面白いものを見つけたので、紹介しますね！

それは、漢方です。

胃痛の時に使われる代表的な漢方。

それは、安中散です。

[ツムラ 安中散](#)

[クラシエ 安中散](#)

[サンワ 安中散](#)

[一元 安中散](#)

[JPS 安中散](#)

マツウラの漢方薬 安中散

こんなに多くのメーカーから安中散という漢方が出ている
んです。

しかも、メーカーごとに、微妙に内容量が違ってきます。

まったく統一性がありません。

その中で、

タケダ漢方胃腸薬

ストレージ タイプ I

大正胃腸薬 K

[太田漢方胃腸薬 II](#)

[サイキョウファーマ 漢方胃腸薬 SP](#)

[三九漢方胃腸薬](#)

[イイラック 漢方胃腸薬](#)

こんなにも、一見安中散とは分からないネーミングのパッケージになっている安中散も売られています。

パッケージを見てかろうじて、漢方なんだろうな？と、わかる程度。

しかし、漢方の中には、

[ツムラ 小柴胡湯](#)

[ツムラ 人参湯](#)

[ツムラ 六君子湯](#)

[ツムラ 芍薬甘草湯](#)

[ツムラ 清上防風湯](#)

[ツムラ 柴胡桂枝湯](#)

[建林松鶴堂 四逆散](#)

[建林松鶴堂 四逆散](#)

ウチダの理中丸

薬煎院薬局 香砂六君子湯

まだまだ、これ以上に胃痛に効くとされている漢方があるわけでは

この中から、自分が合う薬を自分で探すことはほぼ不可能ですね！

しかも、西洋薬なのか漢方なのか、わからないような薬も交じっている。

これらを、しっかり分類し、適切な薬を確実に提供できる機関が必要なんです。

けれど、こうやって、インターネット上で誰でも簡単に購入できるようになっている。

ということは、自分で選んだ薬で、自分の胃を痛めていくことも考えられるということです。

こういう怖さもありますので、元気なときにこそ、信頼できる医師や漢方医、薬剤師、治療家を見つけておきたいものですね！

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**させていただいています。
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