

# 胃痛改善 理論編

## その2



## ❖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 : 食後の胃痛の原因は本人の観察が重要.....	4
2 : お灸で胃腸を改善 .....	8
3 : 胃酸過多は薬で改善できるのか?.....	16
4 : 胃酸過多の原因と改善策は? .....	21
5 : 背中の固さと交感神経の関係 .....	29
6 : 原因不明の胃の痛みの真実を知りたくありませんか? .....	33
7 : 夏バテ対策には、食事が大事！レシピを工夫し夏痩せ 予防、そして胃痛防止に。 .....	37
8 : 原因不明の胃の痛みは胃の冷えと胃の熱? .....	43
9 : 胃の冷えが原因となる胃の痛みの改善策は? .....	49
10 : 胃の熱が原因となる胃の痛みの改善策は? .....	58

## ❖ 1 : 食後の胃痛の原因は本人の観察が重要

食後の胃痛の原因って何が考えられるでしょうか？

基本的には、

1. 食事によって胃を痛めた
2. 毒物を摂取した
3. 食後急に動いたことで胃が驚いて痙攣した

このような感じでしょうか？

食事で胃を痛めるパターンとして、

1. 刺激物を摂取することで胃が過剰反応を起こした

2. 機能低下を起こしている胃に食事を入れることで痛めた

このようなことになります。

刺激物に関しては、

1. 酒
2. たばこ
3. コーヒー
4. 油
5. 薬
6. 化学薬品
7. 食品添加物
8. サプリメントなどの加工剤
9. 毒物

などがあります。

また、胃炎を繰り返している場合や、呼吸が浅く胃の運動量が減っている場合には、血行障害による冷えが慢性的にあります。

このような状態の胃に、駆け込むように食事を取ったり、あまり噛まずに飲み込むようなことをすると、胃に炎症が起きたり、痙攣したりすることがあります。

そして、食後すぐに動き回ったりする場合も、胃痛の原因となることがあります。

まずは、どのようなタイミングで胃痛が起きるのか？

食後の胃痛の原因は、本人が一番わかるはずなんです。

1. 何かを食べたり飲んだりした後に胃痛になる。
2. 食事をし始めた途端に痛み始める。
3. 食後に何かをすると胃痛が起きる。

1は、食事内容に問題があり、

2は、食事の内容か元々の胃の状態に問題があります。

3は、食後の動作に問題があることが多いと考えられます。

また、食事内容によっては、食後しばらく経ってから、身体  
の反応が起きるので、食事内容には十分注意が 必要で  
す。

## ❖ 2 : お灸で胃腸を改善

胃の痛みやもたれ、便秘、下痢、お腹の痛みなどなど、胃腸の問題は多くあります。

そして、胃や腹部の痛みは突然起こるもの。

例えば、夜中に突然痛みが起きたら？

近所の病院が休診日の時に、急に胃痛や腹痛が起きたら、あなたはどのように対応するでしょうか？

キュアハウスへ長く通われている方なら、すぐに、お灸をやろうと考えると思います。

なぜなら、胃腸の問題を何度もお灸で改善している経験が



あるからです。

しかし、一度か二度しか胃腸の問題時のお灸を経験していない人は、実際痛みが出ているときに、どこへお灸をしたらいいのか、悩むかもしれませんね！

ということで、今回は、突然胃腸の問題が現れた時に、どこへお灸をすればいいのか？

この悩みを解消していこうと思います。

まず、お腹や胃に痛みを感じている場合は、お腹へ直接お灸を行います。

その場合は、最も痛みを感じている場所を探しましょう。

何となくこの辺という感じでも大丈夫です。

とにかく、一番痛みの強い場所一点にお灸を行います。

終わった後どのように感じているでしょうか？

痛みが薄らいでいれば、再度同じ場所へ、痛みが分散され、他に場所が移ったり、いろいろな場所に痛みが出ている場合は、その感じている場所全てに、お灸を行きましょう。

痛みのある場所が広範囲であれば、その場所全てを囲うように、お灸を行ってみてください。

このような方法を、痛みがなくなるまで、痛みを感じている場所へ徹底的にお灸を行っていくわけです。

ただし、じっとしてられないほど痛みが強い場合もありますよね！

そのような激痛が伴うような痛みが出ている場合には、上記のやり方は、ひとまず置いて、手足のツボを使います。

まずは、

### 胃経

の42～44の場所をくまなく押して痛みがある場所へお灸します。

これを、2～3回繰り返します。

変化がなければ、

### 脾経

の4付近で一番柔らかいところ、もしくは、押して痛みがあるところ。

そして、

### 心包経

の6付近で一番柔らかいところ、もしくは、押して痛みがあるところにお灸を行います。

ここまでくると、大分お腹の痛みが軽減されていると思うので、ここから、上記で上げたお腹のお灸を行うわけです。

次に、便秘や下痢、その他お腹の違和感がある場合は、

### 胃経

の34～41を同じ柔らかさにするという方法を取ります。

まずは、柔らかく、上からも下からも胃経上を、同じ力加減で撫でてみてください。

その中で、他よりも柔らかく感じる場所へお灸していきます。

全体的に、柔らかさがなくなってきたら、今度は固いところを探し、お灸していきます。

これを徹底して、全体が同じような手触りになるようにし

ていくわけです。

最後に、胃経上を少し強く押していきましょう。

その中で、痛みやしびれを感じる場所があれば、その感覚がなくなるまで、感じているその場所に何度も、お灸してください。

これは、痛みやしびれがなくなるまで、続けます。

全ての感覚がなくなったら、終了です。

ここまでやってみて、症状はいかがですか？

大抵これで、胃やお腹の痛みや違和感、胃腸の問題は改善します。

改善しないものは、

1. 背中のツボをやらなければならない場合
2. 背骨や骨盤などの歪みの問題
3. 他の臓器による影響
4. 筋力低下によるもの

などが絡んでいる可能性があります。

この場合は、確実に原因を見つけ、そのための対策を立てなければなりません。

この先は、自分自身で行うことは困難ですので、とりあえず、胃腸の調子が悪い場合は、上記の方法を取ってみてください。

### ❖ 3 : 胃酸過多は薬で改善できるのか？

胃酸過多の人が増えていますね！

胃酸過多には、いろいろな原因があります。

しかし、病院での治療方法は、ほぼ胃酸を止めることだけ！

この治療内容を続けていても、

胃酸過多を治すことができないのは、誰もがわかることだ  
と思います。

ん??????

わらないですか？



では、簡単に説明します。

胃酸過多とは、胃酸が出過ぎている状態です。

これは分かりますね？

病院で出している薬は、胃酸を止めることが目的です。

ですので、飲めば胃酸は止まります。

しかし、よく考えてみましょう。

胃酸は、なぜ大量に出ていたんでしょうか？

- 単純に、食べ物が目の前にあるから。
- いいニオイが立ち込めているから。

などであれば、食べ物を取れば、胃酸は治まります。

このように、胃酸が出る原因があり、満足すれば胃酸は治まる。

これが、普通の流れです。

しかし、通常の食事だけでは、満足せず胃酸が出続けているのが、胃酸過多という病状です。

と考えれば、食事以外のところに、胃酸を出す原因が潜んでいるということになります。

こう考えれば、胃酸を抑える薬というものに、違和感を感じませんか？

胃酸を止めたら、胃は満足するのでしょうか？

胃酸が出なくなれば、今まで胃酸を出していた原因は、取り除かれたのでしょうか？

私は、胃酸過多の原因には、

1. 食事や間食の頻度が多い
2. 一度の食事量が多く、食べるのが早い
3. 夜遅くまで起きていることが多い
4. 不眠症で悩んでいる
5. 夜中にトイレで何度も目が覚める
6. 常に緊張する環境にある
7. 神経質である
8. とにかくストレスが強い

などがあると考えています。

さて、胃酸を止める薬で、これら胃酸過多になると考えられる原因の改善になっているのでしょうか？

どっからどう考えても、薬では、これらの原因を改善できないことは、誰が考えてもわかることですよね！

ということで、胃酸過多を改善するためには、

1. これら原因がなぜ胃酸過多を作り出しているのか？
2. これら原因を改善する方法とは？

ということを理解しなければなりません。

ですので、今回は、この辺りについて、書いていこうと思います。

## ❖ 4 : 胃酸過多の原因と改善策は？

前回、胃酸過多の原因になるパターンを書きました。

忘れてしまった方は、こちらから確認してください。

⇒[胃酸過多は薬で改善できるのか？](#)

今回は、これら原因が、どうして胃酸過多という現象を起すのか？

ということについて書いていこうと思います。

単純にすべての原因が、交感神経を活性化してしまうもの、もしくは、交感神経が働きすぎている時の現象だからです。

交感神経が活性化すると、胃酸は出やすくなります。

食事や間食が多い場合。

胃酸が出るから、食べたくなるのか？

食べたいものを近くにおいているから、何となく手が出て  
しまうのか？

どちらが先かは、本人しかわかりません。

一度の食事量が多い人や、食事のスピードが速い人（あまり噛まずに飲み込む人）は、交感神経が働きすぎているので、さっさと食事を済ませ、次の行動をとりたいという反応です。

夜遅くまで起きていることが多いと、副交感神経を働かせることができなくなっていくます。

従って、副交感神経の反対である交感神経の働く機会が多くなっているということです。

不眠症は、交感神経が働きすぎている状態を表します。

睡眠中も緊張（交感神経が働いている）していると、トイレに行きたくなります。

緊張や神経質、ストレスは、どれも、交感神経が活動的になっている状態です。

こうして考えると、胃酸過多になってもおかしくないことが、日常に多く転がっていることがわかると思います。

であれば、この交感神経を昂ぶらせている原因を正すことが、胃酸過多を改善する方法ということになります。

では、一つずつ見ていきましょう。

食事や間食が多い人、もしくはすぐにお腹が空いてしまう人は、その都度食べていいのですが、食べる量は、空いた感覚がなくなったら食べるのを終わりにしましょう。

わからない場合は、ほんの少しだけ食べてみて、しばらく間を空けてみましょう。

少し食べて、しばらく空けて、食事の時も食べ過ぎることなく、空いた感覚がなければ、食べなくてもいいぐらいです。



最終的には、食事の時間にしっかり食べて、それ以外は、  
間食しないようにもっていきましょう。

そして、食事の時には、

## 必ずお腹が空いた状態に

していくことが大事です。

ですので、食事の時間が近づいてきたら、間食の量は、さ  
らに極端に減らしていきましょう。

食事量が多い人も、お腹が本当にまだ空いている状態なの  
かを、確認しながら満足するまで食べずに、お腹が空いた  
感覚がなくなったら、食べるのを終了しましょう。

食べるのが早い人は、1回でも2回でもいいので、多く噛むことです。

遅くまで起きている人は10分でも早く寝るようにしましょう。

寝る時間を多くとるのではなく、少しでも早く寝ることが重要です。

不眠症の人は、不眠になっている原因がさらにありますので、そちらは、また別の機会に説明しますね！

トイレで何度も目が覚める人も、別の機会に書きたいと思っています。

こちらも催促したい方は、上記質問箱からお願いします。

緊張、神経質、ストレス。

これら精神的な問題で、交感神経が高ぶっている場合は、  
リラックスする工夫が必要です。

リラックスは、各個人、何がリラックスできるかは違うと  
思います。

ただ、基本的にリラックスしている状態というのは、温か  
くて呼吸が深くなっているときです。

目を閉じているときも通常はリラックスするのですが、暗  
くなると緊張が高まる人もいますので、一概には言えませ  
ん。

このように、交感神経が昂る時間が多い人ほど、自分自身

で、副交感神経を優位に働かせる工夫が必要になるんですね！

要は、副交感神経と交感神経のバランスを整えることが、胃酸過多を改善することになるということです。

胃酸を無理やり抑えたり、安定剤で交感神経が働きすぎないようにするだけでは、根本治療にはならないということがご理解できたでしょうか？

## ❖ 5 : 背中の中の固さと交感神経の関係

背中のコリや痛みを感じている人の中で、常に背中の中の固さも感じている人がいます。

夜になっても眠くならず、一旦寝たとしても、たった数時間で目が覚め、メチャクチャスッキリしている。

または、食欲旺盛で快便。

まったく疲れを感じなく毎日を過ごしている。

しかし、何となく背中に固さを感じる。

ストレスを感じると、胃が痛くなる。

コーヒーを飲むと胃痛が！！

そして、背中に固さを感じる。

これら、全てが、同じ原因で起きている可能性があることに気づく人はいるでしょうか？

意外な盲点として、交感神経が働きすぎて、これらの症状を起こしていることがあります。

これは、現代病と言ってもいいのですが、みんなが行っている普通の生活をしていると、自然と交感神経が働きすぎてしまうようになるのです。

仕事中に緊張するのが普通。

この時間に食べなければいけないからと、お腹が空いていないのに食事を取る。

食事の時間が少ないから、短時間で食べることができるようになった。

朝の目覚めが悪いから、モーニングコーヒーで、スッキリ目覚める。

夜遅くまで働いている。

深夜でも遊ぶことができる。

夜なのに、電気が付いていて、昼間以上に明るい。

このように、普通に行っていることが、全て交感神経をよ

り強く働かせるための方法なんです。

交感神経が高まると、筋肉は固くなります。

特に上半身である背中に、緊張が出ることが多い。

胃酸が出やすく、胃が荒れやすい。

結果、胃炎になり胃の痛みを感じるようになる。

交感神経が働きすぎると、リラックスできなくなるので、

力を抜いて睡眠を取ることができない。

従って、不眠症になる。

軽い疲れや痛みに関しては、無視できるぐらい、気持ち



ハイテンションになっているため、自分は元気だと信じ込んでしまう。

けれど、一旦、限界を超えるように痛みや疲れを感じるようになると、必要以上につらく感じてしまう。

食欲旺盛で快便なのに、まったく筋肉がつかない。

もしくは、体重を増やそうと、筋トレをし、しっかり食事を取っているのに、まったく体重が増えない。

これは、副交感神経が働かず、交感神経ばかりが働いているため、腸で栄養が吸収されなくなっている状態。

このように、交感神経が働きすぎている状態というのは、生活の中で、非常にわかりやすく表現しているのですが、

誰も気づいてあげることができず、ただただ、突っ走って  
しまう。

その結果、身体の限界まで使い切ってしまう、気づいた時  
には、手遅れだった。

というのが、交感神経が働きすぎている人の、怖いところ。

どこかで気づいてもらえることを願います。

## ❖ 6 : 原因不明の胃の痛みの真実を知りたくありませんか？

胃の痛みというと、胃炎や胃潰瘍、そして胃ガン？

または、ストレスとか食べすぎとか飲み過ぎとかイメージがいろいろ出てくると思います。

そのイメージを持ったまま、

病院で検査を受け、医師から、

「これは、ストレスが原因ですね！」

とか、

「胃潰瘍になっていますね！」

何て言われたら、

「やっぱり！！」

と、思ってしまうでしょう。

けれど、どのような検査をしても、まったく異常が診られない。

そんな胃の痛みも実は多く存在します。

さて、このような原因不明の胃の痛み。

何が原因なのでしょう？

そして、そのような痛みは、改善できるのでしょうか？

❖ 7 : 夏バテ対策には、食事が大事！レシピを工夫し夏痩せ予防、そして胃痛防止に。

先日、患者さんから、こんな事を聞きました。

「先生、私、ここ（キュアハウス）に来るようになってから、夏痩せしなくなったんです。」

「いつも、夏は食欲が落ちてたんですか？」

「はい、いつも夏は、全く食べれなくなって、3kg以上痩せるのなんて当たり前だったんです。それが、先生にいろいろ、食事の事なんか教えてもらって、実行してたら、今年は、全く痩せるどころか食欲も落ちないんです。これってすごくないですか？」

この患者さんは、アトピー性皮膚炎、花粉症、慢性胃炎、十二指腸潰瘍など、たくさんの疾患を抱えていて、半年以上も漢方を飲んでいるのに、一向に良くならないという事で、当院へ来院するようになったんです。

そのため、これらの症状に対する、食事の注意をしていたんですが、結果的に夏バテ対策や夏痩せ予防になっていたという事なんですね！

## 食事の注意点

この患者さんに行った、食事に対する注意点は以下の通りです。

- ・コーヒーをよく飲むので、食後だけにする。

(結局、コーヒーは一切飲まなくなったそうです。)

- ・冷たいものをよく飲んでいたので、温かいものにチェンジする。(冷たいものも一切止めたそうです。)

- ・お腹が空いていないのに、食べていてお腹に負担をかけていたので、お腹が空くまで食べないようにする。

- ・調子が悪くなったら、お粥で過ごす。

などを、しっかりと毎日実行していたらしいのです。

その結果、胃痛は全く出なくなり、体調も良くなってきたところ、本格的な夏に突入。

この流れで、食欲低下もなく、夏バテにもならず、夏痩せせずに体重はキープ。

そのため、体調が非常に良いとのこと。

すごくうれしい報告でした。

夏バテの原因は冷えにあり

私は、

**夏バテを起こしやすい人に、必ず注意する事**

があるんです。

それは、飲み物。

しかも、



## 「食前に何を飲むか？」

です。

この、食前の飲み物が、夏バテの原因の全てといっても過言ではないでしょう。

## 夏バテの原因は、胃腸の冷え

です。

夏なのに、室内でクーラーにあたり、汗もかかず、それでいて冷たい飲み物や、食べ物を食べる。

しかも、汗をかきたくないからと、湯船にも入らずシャワーだけ。

これが、夏バテを起こす人の特徴です。

従って、夏なのに、身体の中が温まってないんですね！

胃腸が冷えれば、食欲低下を起こし、食事がのどを通らなければ、栄養失調で痩せてきます。

こんな痩せ方は不健康ですよね！

そこで、食事の前に、温かい飲み物（コーヒー以外）を飲むようにしてもらいます。（なぜ、コーヒーはダメなのか？）

食事の前に胃腸を温めることで、機能を改善させ、食事を取れるようにするんですね！

## ❖ 8 : 原因不明の胃の痛みは胃の冷えと胃の熱？

胃の痛みというとストレスと言われる。

胸やけというと飲み過ぎと言われる。

胃が動かないと言っても「異常はない！」と言われる。

胃の症状には、さまざまな感じ方があり、いろんなタイミングで感じる場合があります。

胃の検査と言ったら、胃カメラやバリウムを飲んで行う上部消化管造影検査などがあります。

これらの検査の特徴は、胃がんや胃潰瘍など、胃や十二指

腸に通常ではあるはずのない腫物（ガンやポリープ）や凹み（潰瘍や憩室）、そして荒れている（胃炎など）を、発見することができることです。

従って、胃の周辺に痛みがある場合に、真っ先に病状を把握するうえで、非常に有効な検査方法となります。

けれど、中には、まったく痛みの原因がこれらの検査では、見つからない場合があります。

原因が見つからなくても痛みがある場合には、大抵、胃薬が処方され、経過観察。

そして、痛みが続くようだと再検査という流れになると思います。

けれど、それでも痛みの原因が見つからず、原因不明になると、ストレスの問題が浮上します。

すると、心療内科等で安定剤などの胃薬とは違う薬が、処方されるようになっていきます。

安定剤を飲めば、一応痛みが和らぐので、本人も、ストレスを実感しているしていないにかかわらず、

「やっぱり原因はストレスなんだ！！」

と、結論付けしてしまうわけです。

けれど、薬を止めてしまうと、嘘のように痛みは復活！！

いつになったら胃の問題から解放されるのか？

と、途方に暮れてしまうわけです。

これが、新たなストレスとなり、さらなる胃の痛みを作ってしまうことさえあります。

このようなことはなぜ起こってしまうのでしょうか？

答えは簡単です。

病院は、病気を探しているからです。

病気ではないものに対して、病気を探しても、病気は見つかるはずがありません。

病気であれば、始めの検査で、相当判断ミスしない限り、明らかに診断できるはずです。

であれば、検査で異常が診られない胃の痛みに関しては、

病気ではない胃の痛みということがいえるわけです。

## 病気ではない胃の痛み？

胃が痛みを出す状態というのがあります。

それは大きく分けて、

## 胃の冷えと胃の熱

というものになります。

単純に、

- 胃の冷えは、活動力が低下している状態
- 胃の熱は活動しすぎている状態

と、なります。

このことから、

- 胃の冷えは副交感神経が活動している
- 胃の熱は交感神経が活動しすぎている

ともいえるわけです。

少し長くなりそうなので、続きは次回に書くことにします。



## ❖ 9 : 胃の冷えが原因となる胃の痛みの改善策は？

前回、病気ではない胃の痛みの原因には、二つあるという事を書かせていただきました。

その二つとは、

- 胃の冷え
- 胃の熱

ということでしたね！

覚えていない方は、こちらから、再度ご確認ください。

[原因不明の胃の痛みは胃の冷えと胃の熱？](#)

それでは、本題に入っていこうと思います。

## 胃の冷えを作る原因

胃の冷えで病気になることはほとんどありませんが、胃下垂という有名な状態に関しては、皆さん一度は聞いたことがあると思います。

胃という臓器は、お腹の臓器の中で、熱を持ちやすい特徴があるため、お腹の中でも上の方に位置しています。

熱は、上に上る（煙は上へ昇りますね！）習性があります。

逆に、冷えは、下にたまる習性があります。

ですから、胃が冷えると、下に落ちてしまうのです。

これが胃下垂という現象。

ただ、胃下垂は病気ではありません。

そのため、病気を治す専門である病院では、治療方法がほぼないと考えていいでしょう。

では、どうすれば、胃下垂を改善することができるのか？

そのためには、まず、胃の冷えを作る原因を知る必要があります。

1. 呼吸が浅い
2. 一気に食べ物を詰め込むことが多い
3. あまり噛まずに飲み込むことが多い
4. 食べた直後や食べている最中に動き回ることが多い

## 5. 胃炎を何度も繰り返している

このようなものがあります。

呼吸が浅いと、横隔膜が動きません。

横隔膜が動かないと、胃の運動量が落ちますので、胃の周辺に血流障害が起きやすく、冷えるというわけです。

また、食べ物を多く詰め込んだり、大きいまま飲み込んでしまうと、胃が大きく膨らみます。

そして、大きく膨らんだ胃は、重くなり、やがて下方へと落ちていくわけです。

大きく膨らみ下に落ちた胃は、そのまま下腹部に居座って

しまうことがあります。

これが、胃拡張と胃下垂という状態ということになります。

また、重さを抱えた胃に耐え切れず、喉から胃につながっている食道が下に伸びてしまい、胃下垂になることもあります。

胃の中に食べ物が入った状態で、動き回っていると、上記と同じ現象が起きます。

胃下垂となり胃が、腹部の下側に位置するようになると、腸と胃が混在するため、血液が流れにくくなります。

その結果、胃が冷えてしまうということになるわけです。

また、胃炎を起こすと、修復する際に、胃壁の厚さが、少し厚くなります。

これは、傷口でも同じですが、修復する際には、少し厚さが増してしまうのは仕方ありません。

そして、また胃炎を起こし、また修復し厚くなる。

このようなことが何度も繰り返されることで、胃壁の柔らかさが保てなくなるほど、厚くなってしまふことがあるんです。

このような時に、胃カメラをしても胃の内面は、すでに炎症を修復した後であるため、きれいに見えてしまうことが多いようです。

胃壁が柔らかければ、食物が胃に入っただけでも、胃全体が動きます。

そのため、食事をするだけで、胃の周りの血流は活性化されるわけです。

しかし、胃壁が厚くなり、食べ物が入っても、胃の動きが起きなければ、胃の周辺血流は低下します。

そのため、胃が冷えてしまうわけです。

## 胃の冷えと胃の痛みの関係と改善策

胃だけではなく、冷えがあるところには痛みがある。

という考えが東洋医学にはあります。

なぜなら、

## 冷え＝血液不足

ですので、血液が少なければ、疲れたところの修復も単純な新陳代謝もしにくくなります。

ということは、壊れた細胞がそのままになってしまう可能性があります。

これが、痛みの原因となります。

新陳代謝ができていない細胞を診断する機会は、現代医療にありません。

病気を診断するうえでは、あまり必要ないからです。



ですので、このような痛みに関しては、なかなか原因の特定ができないということになるわけです。

さて、このように、胃の冷えにより起きた胃の痛みの流れは理解できたと思いますが、改善するためにはどうすればいいのでしょうか？

それは、原因をなくすことが先決です。

1. 普段の呼吸を深く行うようにする
2. ゆっくり嚙んで食べる
3. しっかりと一口ずつ飲み込んでから次を食べる
4. 食べた直後に動き回らない
5. 胃炎を起こす原因をなくす

このようなことが改善策になります。

最後の胃炎に関しては、次回書いていこうと思います。

## ❖ 10 : 胃の熱が原因となる胃の痛みの改善策は？

病院で各種検査をしたにもかかわらず、原因がわからず異常なしとされる胃の痛みがあります。

これまで、この原因不明の胃の痛みとは、

### 胃の冷えと胃の熱から発症する

と、書いてきました。

ということで、今回は、胃の熱による胃の痛みについて書いていこうと思います。

胃の熱は、

1. 胃が活動しすぎている状態
2. 胃に炎症がある場合

この二つに分けられます。

## 胃の熱を作り出す原因

胃が活動しすぎる原因には、

1. 食べる回数が多い
2. 食べるスピードが速い
3. 冷たいものを取りすぎない
4. 揚げ物を摂りすぎない
5. 緊張することが多い
6. 考えることが多く
7. イライラすることが多い

8. じっとしているのが嫌
9. 睡眠時間が短い
10. 寝る時間が遅い
11. 便秘がちである

このようなことが上げられます。

現代人に多いパターンですね！

そうなんです。

考えることや、やることが多く、時間が足りないと思い、  
日々一生懸命に生きている人の、特徴パターンとなります。

このような、生活が続くと、交感神経が働く機会が多くなります。

そのため、交感神経によって働いている胃の活動時間も長

くなるということになります。

胃が活動している時間は、胃酸が出やすい時間とも言えます。

従って、食事回数が多い場合には、食べ物を頻繁に胃に入れることができるため、胃酸を消去することができます。

そのため、胃酸が胃壁を痛める可能性が減るわけです。

しかし、社会人になると、いつまでも自由に食事を取ることができません。

そのため、胃の中が空っぽの状態では、胃酸が出続けてしまうタイミングができてしまうわけです。

その結果、胃酸に胃壁が溶かされ、胃炎が起きてしまうこ

とがあります。

また、寝る時間が遅かったり、睡眠時間が短かったり、便秘がちというのも、交感神経が働きすぎているサインなんです。

睡眠中には、副交感神経が活動します。

この時間に最も活動的になる臓器が腸なんです。

要は、腸という臓器は、副交感神経で働いている臓器ということなんです。

そのため、腸を働かせる時間（睡眠時間）が短ければ、逆の神経である交感神経が活動しているということになります。

腸が働かないということは、便が作られない、もしくは流れないということになりますので、便秘という症状が発症することになるわけです。

その裏では、交感神経が活動するため、着々と胃に胃酸が流れ込み、胃炎を作り出すわけです。

冷たいものを取りすぎると、胃に熱を持たなければ、胃が冷えすぎて食欲が落ちます。(夏バテの状態)

そのため、冷たいものを取ることで、胃に熱を持ちます。

揚げ物自体は、胃に熱を作る食べ物になります。

このようにして、胃が活動しすぎている状態、交感神経が働きすぎている状態、胃に熱がある状態では、胃炎を作り

やすく、胃の痛みが、発症しやすい環境にあるということになります。

## 胃の熱による胃の痛みの改善策

胃の熱を下げるポイントは、

1. 睡眠時間をしっかりとるようにする
2. PM10 時までには寝るようにする
3. ゆっくりと食事を取る
4. 空腹になるまでは、口に何も入れない
5. リラックスする時間をできるだけ多くとる
6. 笑うことを多くする
7. 深呼吸を頻繁に行う
8. 温かい飲食物を取るようになる（決して熱すぎないこと）



このようなことが挙げられます。

温かいものを取ったら、逆に熱を強めるのでは？

と、思われる方もいるかもしれません。

しかし、これらは、全て、副交感神経を高めるための方法  
なんです。

副交感神経が活動しやすい環境を整えることで、胃の活動  
を抑え、胃の熱をひかせていく。

このような流れを作る必要があるわけです。

今の世の中は、胃の熱を作りやすい環境が整っています。

できるだけ、副交感神経を活動できる環境を、意識的に増  
やすように、生活コントロールをしていきましょう。

# 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