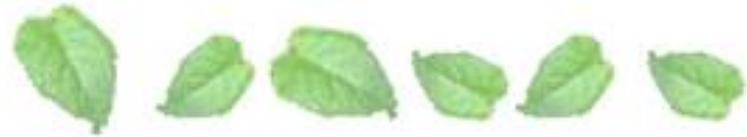


# 胃腸の問題勉強会 完全ガイド



## ❖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 : 便秘と下痢について .....	6
2 : 宿便がないと餓死しやすい? .....	13
3 : デトックスのための下痢とは?.....	23
4 : ジュースクレンズや酵素ドリンクで行うファスティングは善か悪か? .....	29
5 : 短期間のファスティングであれば効果的? .....	49
6 : アレルギー体質対策として肺・腸・肝を弱くするものと強化する方法 .....	56
7 : 慢性的な下痢の原因となる1 2個の要素.....	66
8 : 慢性的な下痢を改善する方法 その1 .....	75
9 : 慢性的な下痢を改善する方法 その2 .....	84
10 : 慢性的な下痢を改善する方法 その3 .....	92
11 : 慢性的な下痢を改善する方法 その4 .....	107
12 : 食欲旺盛と食欲不振について.....	120
13 : 飲酒と頭痛・吐き気の因果関係とは? .....	133

14 : 糖質を取りすぎると精神異常や痛みが出る原因と対処法とは？ .....	144
15 : 胃腸に対するお灸のツボの取り方.....	155
16 : 胃腸の問題を改善するための経絡について....	166
17 : 感染性胃腸炎の改善法 .....	173
18 : 食べ過ぎの5つのパターン .....	182
19 : 食べ過ぎの5つのパターンに対する2つの質問	193
20 : 食べ過ぎになる9つの原因 .....	207
21 : 食べ過ぎてしまった後の4つの対処法.....	218
22 : 胃拡張と胃酸過多の対策 .....	230
23 : 食べ過ぎ・胃拡張・胃酸過多は睡眠不足の証？	240
24 : 睡眠不足を改善するための2つのポイント....	248
25 : ガス腹解消法 .....	260
26 : 宿便とはいったい何もの？ .....	265
27 : 宿便を作る8つの根本原因とは？.....	275
28 : 宿便を改善するための8つの対策 その1 ....	284

- 29 : 宿便を改善するための8つの対策 その2 . . . . . 294
- 30 : 固定観念がなぜ腸周辺の環境悪化に? . . . . . 302

## ❖ 1 : 便秘と下痢について

便秘も下痢も腸の単なる症状で、別々の状態。

だ、なんて思っていないでしょうか？

実は、下痢は最大の便秘を表している場合もあります。

しかも、1日に1回便が出ていれば、便秘ではないと思っているかもしれませんが、1日に10回出ても便秘は便秘なのです。

この意味合い理解できているでしょうか？

便秘が、最も体を守る上で、重要な役割をしている場合もあるし、下痢も同じように、身体を守るために起こってい

る場合もあるということ。

この便秘と下痢は、どのような状態で、何を表し、どのようになるといい状態で、どのようなものが悪いのか？

一緒に考えていきましょう。

まずは、そもそも論から行きましょう。

便秘も下痢も大腸の反応で理解できるもの。

便は、大腸の最後にある直腸から肛門を通して、排泄されるものです。

ここはわかりますよね。

大腸は、腹部の右下から、右上に上り、左上まで横移動し、左下に向かい、骨盤の中に入っていき、肛門から便を外部へ出していく流れを持ちます。

大腸の前には、小腸があり、胃から食物を消化したものを受け入れ、さらに消化を行い、必要な栄養素と不要な物質に分け、必要な栄養素を、腸管から外へ押し出し、腸の外にある血管内に栄養素が入り、血液と共に、全身を巡り、各細胞へと配られていくわけです。

不要な物質は、徐々に小腸内を下へ下へと、いろは坂を下るように、少しずつ降りていきます。

そして、最終的には、右下腹部で大腸に不要な物質を受け渡すという流れを持っているわけです。

そして、この不要な物質を大腸内で、便の形を作るように、押し固められながら、直腸まで上で説明した流れで、進んでいくわけです。

ですので、食事を取ったら、咀嚼と唾液と胃と小腸で、より細かく砕かれ消化され、必要なものと不要なものに分けられ、それぞれが、分別され行く道が決まってくるのです。

では、便秘とはどこでどのような状態になったものなのでしょうか？

いわゆる便なので、小腸では分類しているだけで、まだ便にはなりきれていないですね。

なので、大腸内で便が秘結（固まって出ない）し、うまく出せなくなった状態を便秘と言っているわけです。

西洋医学では。

ということで、世に言われているデトックスでは、大腸内の洗淨を行うのが定番化しています。

大腸内がきれいさっぱりすれば腸内洗淨ができたというわけです。

本当にそうなのでしょうか？

この点に関しては、追々話していくとして、次に下痢は？

ということになりますが、下痢はどのようなことが考えられるのでしょうか？

不要な物質が大腸に入ってくる過程では、まだまだ水分も

多く含まれている状態。

水分が多いと、便を固めようとしても、なかなか固まりません。

とはいっても、理想の便は、バナナ一本分の形と大きさと  
言われています。

このような大きさと形に整えるには、水分を少しずつ絞り  
出さなければなりません。

この水分排除も大腸で行う仕事の一つなのです。

そして、この水分排除ができなくなった状態、もしくは、  
逆に水分が何らかの影響で、増えてしまった状態で、排出  
されたのが、下痢と言われています。

西洋医学では。

ですので、固くて出にくいのが便秘、ゆるくて水分量が多いのが下痢という、世間一般で言うところの便秘と下痢ということになります。

では、良いのか？悪いのか？

便秘は良いのか？悪いのか？

下痢は良いのか？悪いのか？

あなたはどう思いますか？

まあ、先にこの辺の話はしていますので、もうわかっていますよね。

ということで、もう少し突っ込んだ話を次回話していこうと思います。

## ❖ 2 : 宿便がないと餓死しやすい？

便秘は、嫌なものです。

できれば、きれいさっぱり、体内の宿便は、なくしておきたい。

そんな欲求に駆られていないあなたは、絶対に読んでください。

基本的には、大便というのは、身体の不要物を固めたものなはずです。

ですので、できるだけ、きれいに排出したい。

当たり前の感覚なのですが、もしあなたが、何らかの災害

にあったとします。

そして、1週間以上、食料が届かない環境にい続けなければ  
ならない。

そんな場面を想像してみてください。

絶対にそんなことは起きないと、これまでもそんな体験は  
ありえなかったと、考えてたとしても、東日本大震災のよ  
うに、気づいた時には、もう命がなくなっていた。

そもそも気づくことさえできなかった。

そんな人もいたと思います。

そして、誰もが、

## こんなことが起こるとは・・・？

と思ったと思います。

でも、我々は、自然界に生きているわけですから、天災はいつ起きてもおかしくないわけです。

しかも、生かされている自然を、平然と破壊しようと生きているのが、我々人間なのですから、生かしてくれている自然が、どんなことを起こしても、人間の誰もが文句は言えません。

ですから、何が起きてもおかしくないという前提で生きていくのが普通なのでは？と、私は考えるわけです。

まあ、自然災害であれ、人災であれ、何らかの影響で、食

料の調達ができなくなる場合は、どう考えても起こりうるわけです。

となると、食料が調達できるようになるまでの、期間は、雨水ぐらいでしのがなければならぬかもしれません。

このような時に、人間の能力というのは非常に優れていて、体内に、宿便が残っていれば、その宿便から、栄養素を取り込もうとするわけです。

そもそも宿便は、排泄された大便とは違い、栄養吸収するために、吸収能力が高まるまで待っている便なのです。

なぜ、吸収せずに残っているのかというと、吸収しなくても良いような生活しかしていないから。

一番大きな原因は、運動不足です。

人間の身体には、600 以上もの筋肉があるとされています。

この筋肉は、動くために生まれてきているわけですし、動くことで、人間の身体を利用できるようにしているわけです。

では、筋肉が動かなければ？

骨も動かず、関節も機能しない。

その結果、血液も流れない。

血液が流れなければ、栄養が行き渡らないので、細胞の新陳代謝も起こらず、錆びつくのが速まるのです。

しかし、ここで考えなければならないのは、身体に備わっている細胞や筋肉は、必要だからあるわけです。

けれど、動かさないから、栄養を流せない。

身体としては、何か異変を感じずにはいられないですよ。

動くべきところが動かないわけですから。

あなたも準備していませんか？

何か起こった時の準備として、備蓄をしていませんか？

その中には、必ず食料と飲み水が含まれているのではないのでしょうか？

人間の身体の備蓄は、宿便と脂肪になります。

まず、危機的な状況に直面した時に、真っ先に栄養源になってくれるのが、宿便となります。

次に、脂肪から栄養を吸収し、そして、最後には筋肉から栄養を摂取します。

生きていくためには、保温する機能や動く機能よりも、生きる必要があるのですから、まずは、食べた分の残りの食糧である宿便から、栄養を取り、足りなければ、保温や保護をするために必要な脂肪から栄養を取り、最後には、動くために必要な筋肉から栄養をむさぼりとり、生き抜こうとします。

その後、栄養が足りなければ、死を迎えることになるのですが、通常は、保温するための脂肪がなくなるだけで、精神が崩壊し、暴れてしまうことから、無駄に栄養を消耗し

てしまい、早目に亡くなってしまうものです。

いかがでしょうか？

あなたは、それでも宿便を憎むでしょうか？

目線を変えれば、自分が動かないことが、宿便をためている原因になっているにもかかわらず。

その自分の行為は棚上げし、いらぬものはいらぬという価値観で生きていきますか？

まあ、このメルマガを読んでいる人の中に、そんな偏屈な人は含まれていないと思いますが、宿便のことは、このように考えてください。

## 最後の最後に、あなたを守ってしてくれる最後の砦

ということ。

けれど、このような危機的状況にならない限り、病気の元になってしまうのも、宿便の難しいところ。

というよりも、運動不足の穴埋めをしにくい価値観で生きている人間の、一番難しいところなのです。

最後の最後に、わからなくなってしまった人もいられないかもしれません。

物事には、良い面と悪い面の両極が必ずあります。

学校教育により、○は○であり、×は×と育ってきた我々は、○の中にも、×があり、×の中にも○があるということが理解できなくなっています。

でも、中性が認められ始めた今だからこそ、自然的発想で、多極的に物事を捉えられるように、頭の柔軟性を鍛えていきましょう。

### ❖ 3 : デトックスのための下痢とは？

デトックスというものが流行っています。

もうすたれ始めているとも言えますが、まだまだデトックス志向の強い方は大勢存在しています。

もし、あなたもデトックス志向が強いのであれば、このようなことを経験しているかを振り返ってみてください。

中るようなものを食べたわけでも飲んだわけでもないのに、急な腹痛の後、下痢をしてしまった。

けれど、何度も続くわけではなく、1・2度下痢をしたら、なんだかスッキリした感じになってしまった。

これは、何を物語っているのでしょうか？

よくあるパターンとして、

1. 食べ過ぎた後に起こった
2. 便秘が続いた後
3. 睡眠不足が続いた後
4. 何らかの運動を久しぶりに行った後

などなど。

このような状況の後に、急な腹痛と共に、下痢をする。

これは、本能的なデトックスなのです。

余分なものがずっと腸内にい続けられては、新鮮な栄養素

を取り込めなくなってしまう。

また、そのような状況がずっと続けば、栄養を取り入れられなくなっている細胞も、疲労物質がたまってしまった場所も、増えてしまうわけです。

ですので、体内を守り続ける、自然治癒力や自律神経が、異常を改善するために、急発進したのが、

## 何かに中ったような下痢

ということになります。

では、この下痢は、身体にとっていい下痢でしょうか？

それとも悪い下痢でしょうか？

となれば、答えは簡単ですね！

そうです。

このような下痢は、非常に良い下痢と言えるのです。

それなら、良い下痢と悪い下痢の見分け方は？

という疑問が起こると思います。

これは、意外と簡単なのですが、

1. 発熱がある
2. 発汗がある
3. 便意と便通が何度も起こる
4. 便を出しても出しても腹痛が止まらない

5. いつまでもスッキリしない

このような場合は、

**悪い下痢**です。

このような便の状態は、ウイルスや細菌感染が考えられ、  
明らかに中ったというものですので、悪い下痢ということ  
になります。

逆に、

1. そもそも便がたまってる感はある
2. 2・3回で落ち着く下痢
3. 排便終了後は、身体が軽くスッキリしている

このような場合は、

**良い下痢**ということになります。

ここまでの話は、急性の場合の話。

これまでは、通常の便が出ていた。

もしくはずっと便秘だった。

というところから、急激に腹痛と共に下痢を起こした状態  
説明になります。

次回は、慢性的な下痢についてお話していこうと思います。

## ❖ 4 : ジュースクレンズや酵素ドリンクで行うファスティングは善か悪か？

女性であれば、非常に気になるワードがタイトルに並んでいると思います。

**ジュースクレンズ**

**酵素ドリンク**

**ファスティング**

理解されている人は理解できていると思いますが、全く知らないという人もいます。

ですので、まずは用語説明から行きます。

ジュースクレンズは、ジュースでクレンズ（腸内洗浄）す

るというもの。

酵素ドリンクは、体内に必要な栄養素を飲んで健康になろうというもの。

ファスティングは、断食です。

要は、ジュースや酵素ドリンクを飲んで、腸内洗浄をしたり、断食をしましょうというもの。

ジュースは、新鮮な野菜や果物から作ったもの。

例えば、こちら

[ジュースクレンズ](#)

そして、酵素ドリンクはこちら

### [酵素ドリンク](#)

いかがでしょうか？

ここで違和感を感じる人と、身体に良さそうと感じる人と別れると思います。

違和感としたら、

栄養入れすぎじゃね？

ドリンクにするまでの過程はどうなってんだ？

加工などしていないのか？

こんな量を栓を空けて置いておけば酸化するよね？

という感じ。

身体に良さそうと感じる人は、栄養は様々なものをとれば  
とるほど体に良いと思っている。

そうではありますか？

そもそも、酵素は体内にあるものです。

体内の中に入ってきた、様々な栄養素を、体内で別の形に  
変換し、その人に見合った状態を作り上げ、機能させるた  
めのものです。

そして、最も重要なことは、噛まずに栄養をこれだけ取り

入れるということ。

また、これだけの栄養素を取り込んで、数日のうちに、結果を出すという発想。

この部分をしっかり考えていきましょう。

我々人間は、空腹を感じたり、おいしそうな匂いや音が聞こえてくると、唾液をだし、すぐさま消化できる準備を行います。

要は、食べる気満々の状態にしているということ。

そこで食事を取る。

もちろん、食材や料理を歯で噛んで、かみ砕いて飲み込む

ことで、胃の中の消化液である胃酸でさらに細かく消化し、十二指腸に入ったところで、肝臓や胆のう、膵臓などから、消化酵素が出てきて、さらに細かく消化されるわけです。

そして、さらにさらに、小腸内で、体内に必要な状態に変換するために様々な酵素が、その役割を果たします。

その中で、必要な栄養素と、不要な物質に分け、血液内に入っていくもの、排泄するために大腸へと流れていくものに分かれていきます。

このようなサイクルから、血液に乗った栄養素により体を作り上げていくわけですが、安定するまでには、最低3か月、通常であれば半年から1年ぐらいかかって、徐々に体というものとは変わっていくもの。

これが、本来の人体における流れになります。

さて、もう一度ジュースクレンズと酵素ドリンクを見てみましょう。

ジュースクレンズ

酵素ドリンク

1日から5日？

どういうこと？

って思いませんか？

単なる断食ダイエットで、感覚的には、栄養満点のジュースを飲んでいるから、体に良いことをしているという実感

の元、ダイエットを行える。

けれど、根本的に、嚙まずにさまざまな栄養素が入ってくるような状態に、本来身体はなっていません。

なのに、嚙まずに、通常では食べきれないほどの栄養素がガンガン入ってくる。

もちろん、空腹を感じ、嚙んで食べているわけではないので、胃酸の準備もない状態です。

ということは、ドリンクがほぼ消化されずに、腸までたどり着く。

だから、すぐさま、栄養吸収できるはずという発想です。

ところが、身体には順番があって、唾液が出て嚙んで、胃酸が出て、飲み込んで消化する。

この流れ以外には、まともに栄養吸収することはできません。

ということは、栄養価たっぷりと思っている、ジュースを飲み込んだが、身体は受け入れ態勢にないので、ほとんどの栄養素が、肛門から出ていくだけ。

しかも、付着するようなものを料理として取っていないければ、自然と腸内はきれいになっていきます。

そして、栄養吸収も、最小限のもので過ぎていく。

その結果、腸内洗浄もダイエットも達成できてしまうので

す。

そして、さらに重要なことは、この方法を取り入れるのは、暴飲暴食して、腸内に大量の宿便があるというのが大前提です。

もちろん、何日も便秘で苦しんでいる時に行う方法と言えます。

この状態で行うので、最小限の栄養吸収で、固形物を取らずに、胃腸を休ませていく。

その結果、元々の胃腸の状態に、戻ってくれば、食欲もわき、また大量に食べれるようになるのです。

こちらでも酵素ファスティングの失敗パターンというもの

が書かれています。

### 酵素ファスティングの失敗パターン

あなたが、もし総入れ歯であまり噛むことができず、最近  
は料理を作ることもできず、まともな食事を食べていない  
という場合には、そのまともではない食事と共に、このよ  
うなドリンクを飲んでいけば、徐々に体調が戻る可能性は  
あります。

けれど、栄養素的には、かぶらないように食事をコントロ  
ールしなければなりません。

サプリメントも同じことですが、ある栄養素を取りすぎて  
しまうと、他の栄養バランスを保つことができません。

○○には効果的でも、▲▲には、××には、■■には、全く効果がないという状態になる可能性が高まってしまいます。

しかも、加工して崩れてしまった栄養素や、酸化してしまった栄養素を、あたかも体に良い栄養素と信じて。

最後に、ちょこっと面白いことを書いておきましょう。

上記で挙げた酵素ドリンクのページ最後を見てください。

そこには、ドリンクに含まれているものがたくさんありますよね。

このような表をこれまでいろんなもので見てきていると思いますが、見方はご存知でしょうか？

この原材料の表は、一番先頭に書かれてあるものが、一番量が多く入っているということ。

この酵素ドリンクの場合ですと、

マルチトールシロップ

デキストリン

という順に書かれています。

これ、どちらも炭水化物です。

トウモロコシやジャガイモなどから分解して加工した、人工的な甘味料です。

だからおいしく感じるのです。

加工したものは、ほぼそのままの状態、腸までたどり着きます。

その他の、野菜や果物は、ほぼ栄養素の状態ではない、崩れた状態で腸まで届く。

そもそも、炭水化物は、動くための栄養素。

ですので、このドリンクを飲んで、十分に運動すれば、効果は出るでしょうね。

短期間で。

維持しにくい体として。

そして、歯はボロボロになっていく。

自律神経も崩れていく。

噛まずに、瞬間だけでも栄養満点のものが入ってしまうと、  
普通の食事では満足できなくなる。

これは、身体が感じているのではなく、脳が異常反応を示  
しているだけ。

そのうち、依存状態に陥っていくでしょう。

もう私の食事は、ドリンクで十分。

という状態になり、いずれ総入れ歯になっていくわけです。

歯は、骨の余りです。

骨の量で、血液量が決まってきます。

歯が抜けるということは、血液を作れる場所が減っていく  
ということ。

そうなれば冷えは当然のこと、身体の衰えは日に日に、ひ  
どくなっていくことでしょう。

試しに、このようなドリンクを味見程度に飲むのであれば、  
良いかもしれません。

けれど、このようなもので体を変えようなどと思ってしまう  
えば、変化した後の、本格的な変化に、あなたがついてい  
けるかどうか？

その期待していない不都合な変化用のドリンクは、販売さ

れていませんよね。

いかがでしょうか？

## デトックス・腸内洗浄・断食

昔から行われている方法ですが、この方法は、どれも病的な状態から脱するための、最終手段として行っていたもの。

なのに、今では流行りで行っている。

なぜ、最終手段で行っていたのかというと、それだけ危険性があるからなのです。

本来は断食などは、医者管理の下、行わなければならないもの。

ところが、プチ断食などが流行ってくると、ファスティングなどと、横文字にすることで、新たな方法と考えてしまう。

健康情報は、いつもこんな感じです。

いつもいつの時代もと言ってもこの2～30年の話ですが、デトックスは、昔から浣腸や下剤で行っていたものを、もう少し取り入れやすく行うようにしただけ。

断食などは、絶食ダイエットでは、かなり危険が伴うので、栄養吸収しにくいもので、あたかも栄養満点と思わせ、心が落ち込まないように、精神衛生上のことも考え、さらに横文字を使うことで、最新の流行という状態を作り上げているだけ。

要は、馬鹿にされているだけなのです。

ちょっと言葉を変えれば気づかないでしょ？

ちょっとやり方の打ち出し方を変えればわからないでしょ？

ただ、それだけ。

本質的な見方ができないと、いつまでもバカにされ、流行に流され、一向に健康は手に入らない。

何のために情報を得ようとしているのか？

そもそもあなたはあなたのことを知っているのか？

どうせ知らないからバカにされ、流され続けるのです。

でも、今日で終わりにしましょう。

もうバカにされるのは、バカなりにはやりについていくのは、よししましょう。

あなたには、しっかりとした考えられる脳があります。

これまで経験した実績があります。

その実績には、流行に乗ってきたものばかり。

今度は、自分自身の身体が求めていることに、目を向け、その体からの情報を取り入れ、実践した実績を残していきましょう。

それが、最も早い健康法です。

## ❖ 5 : 短期間のファスティングであれば効果的？

先日公開したこちらの記事に、

[「ジュースクレンズや酵素ドリンクで行うファスティングは善か悪か？」](#)

以下のような質問が2つ来ていますので、その回答をしていきます。

————— ここから —————

胃を休め、消化吸収に必要な臓器を休めることが体に良い影響を与えるということはないのか（短期間のファスティングの場合）

————— ここまで —————

前回の記事で、サラッと流してしまいましたが、もう一度書きます。

## ファスティング（断食）は、暴飲暴食で宿便が大量にたまった時に行うもの

ですので、普段小食で、毎日排便がある場合には、短期間であっても、やる必要はありません。

むしろ、体力を奪われ、肉体的にも精神的にも異常反応が出る可能性がありますので、できればやらないに越したことはありません。

胃腸を休めるという意味がご理解できるでしょうか？

大量に食べ、睡眠不足を続けた結果、体調を崩した時に、胃腸を休めるために、食事量を減らし、睡眠時間を伸ばす

という発想が起きます。

単純に、毎回の食事は少なめで、間食はしょっちゅう何かつまんでいるという場合には、まず、ファスティングを行う前に、間食を止めればいだけ。

もし、間食も止めれないのに、ファスティングしようものなら、必ずリバウンドします。

これは、**必ず**です。

暴飲暴食していながら、なかなか太れず、排便もしっかりある場合には、食事でうんぬんではなく、どう睡眠の質を高めるか？

どこに栄養を送るようにするかということで運動を行う

か？

このようなことを考え、短期的にファスティングを行うのは、良いと思います。

続いてこちらの質問。

————— ここから —————

先日添付したブログにジュースクレンズやローフードで花粉症が治ったということが書いてあり、私も数年前にダイエットで水断食から野菜のみ、その後ローフードを厳格にやっていた時は花粉症の症状が消えたのですが、腸内環境？などが改善されたからということはないのでしょうか？

————— ここまで —————

ブログなどには、様々な体験談が書かれているものがあり、私にもこれは会うかとも思うことがあると思います。

そもそも、花粉症をはじめ、アレルギー疾患は、肺と腸の問題に、肝の状態が加わった時に発症するもの。

ですので、

1. 肉食
2. 油
3. 食品添加物
4. アルコール
5. コーヒー

などで、腸を荒らしている場合。

要は、腸に炎症もしくは、熱を持った状態の時には、ジュースクレンズやローフード（生食）で、熱を冷ますことで、過剰反応を抑えることが可能です。

しかし、ジュースクレンズやローフードを、いつまでも続けていていいのか？

というと、そうではありません。

アメリカのように、油油のような食習慣の場合には、思い切って、このような食習慣に切り替えることで、根本的に体質改善ができるでしょう。

けれど、日本人であれば、そこまで熱がこもるような食事を取ってはいません。

なったとしても、数年ぐらいの期間で起きた体質であり、いわゆる一過性のもの。

ということで、ジュースクレンズやローフード等も短期間で、症状が改善したら、少しずつ、身体を温める食事に戻してあげないと、いずれ、冷えによる諸症状に侵されるようになるだけです。

ただ、こちらも、食事だけコントロールすればいいのか？  
ということではありません。

肝が強ければ、アレルギー症状は出ないので、肝を弱める習慣があるはずです。

それを見極め、肝を強化していかなければ、いずれ、何をやっても変化が起きない体になってしまいます。

一つの症状や一つの臓器に目を奪われることなく、全体像として、身体を見られるようになるといいですね。

## ❖ 6 : アレルギー体質対策として肺・腸・肝を弱くするものと強化する方法

先日、アレルギー体質になるポイントとして、肺と腸と肝が重要と書きました。

そこで、アレルギー体質を回避するために、知らず知らずに行っている、これら臓器を弱めることと、自力でできる臓器の強化方法を、書いていくことにします。

### 1. 肺を弱める7つの方法

まずは、肺を弱める方法として、

1. 呼吸が浅い
2. 声が小さい

3. 心肺機能を使う運動を行っていない
4. 悲しみに浸っている
5. 泣くことが多い
6. 辛味が大好き
7. 皮膚に何かを塗ったり貼ったりすることが多い

特に、過去に心肺機能を相当使っていた人が、急に使わなくなつた場合に、肺は弱くなりやすい。

そう考えると、理解できると思いますが、乳幼児の時に、大泣きしないで育ってきた人は、

肺を強化していないので、弱い状態で成長しているということ。

従つて、肺の病気にはなりやすいということが言えます。

## 2. 腸を弱める7つの方法

腸を弱める方法としては、

1. 睡眠不足
2. 過食
3. 冷飲食
4. 炭水化物とタンパク質の摂取量が多く運動量が少ない
5. 腹巻を常用している
6. 骨盤を動かすような動きがない
7. 腹部の冷え

特に空腹ではないときの食事というものが、最も腸に負担をかけます。

さらに、嚙まずに飲み込むような食事も負担が大きいものです。

### 3. 肝を弱める 7つの方法

肝を弱める方法としては、

1. 刺激物を好む食習慣
2. 化学薬品
3. 目の使い過ぎ
4. 筋肉の弱体化
5. 運動不足
6. 出血することが多い
7. イライラすることが多い

刺激物や化学薬品の代表的なものには、

1. コーヒー
2. アルコール
3. たばこ
4. 薬
5. サプリメント
6. 食品添加物

などがあります。

#### 4. 肺・腸・肝の強化の下準備

肺と腸と肝を強化するのに、最も適している筋肉が、横隔膜になります。

横隔膜は、腹式呼吸の時に、お腹を膨らませたり凹ませたりする力を持った筋肉です。

また、大声を出したり、深呼吸する上で、最も重要な筋肉にもなります。

横隔膜を強化する上で、最も重要なことは、呼吸です。

大きく吸って、大きく吐く、もしくは、途中で長く息を止める。

できれば、1分間で、1回の呼吸になるぐらい、長い呼吸をすること。

このような運動をすることで、横隔膜の動く範囲が飛躍的に大きくなります。

## 5. 肺・腸・肝の強化法

肺と腸と肝は、ほぼ横隔膜が力強く動くことで、強化が可能です。

下準備で、大きく動ける横隔膜が手に入ったら、次に行くことは、力強く動かすこと。

1. 大声で歌う
2. 腹の底から笑う
3. 吹奏楽器を行う
4. 風船を膨らませる
5. スポーツ吹き矢を行う

以上のように、力強く息を吐くということで鍛えていきます。

一番理想は、アニマル浜口の「気合いだ～あ！！」です。

このような動きで、力いっぱい横隔膜を機能させ、臓器を鍛えていきましょう。

## 6. 腸にはプラスこの運動

肺と肝は、ほぼ横隔膜の運動だけで、十分効果が見られます。

けれど、腸は、そうはいきません。

ということで、腸をさらに強化するために、何が必要なのか？

それが、大腰筋になります。

大腰筋は、ちょうど臍の裏側付近の高さにある背骨の前側から、太ももの内側上部につながっている筋肉です。

この筋肉は、たくさんの説があり、正しい動きというものが、定まっていないのですが、筋肉のつながり上、脚を斜め上（内側）へ引き上げる動きをしている筋肉であると、私は考えています。

ですので、最も大きく動かすのは、サッカーでシュートする時の動き。

そのため、前後に脚を振り子のように動かすということが大事になります。

前後だけでなく、斜めにも前後に振るような動作を行うと、かなり大腰筋が動いてきます。

強化法としては、大股歩行になります。

振り子の原理で、脚を大きく前に踏み出しながら歩く。

その時、後ろ側にも脚が残るように大きく脚を踏み出し歩いていくと、かなり強化されていきます。

ポイントは、一直線上を、まっすぐ歩いていくようなイメージを持ちながら歩いていくと、より良い大腰筋の動きが可能になります。

このようなことが、日常で、普通に行えるようになると、アレルギー体質が、徐々に改善されていきます。

もちろん、これ以外にも、食事や睡眠、運動が重要になりますが、根本の体質としての、内臓の弱さを克服することで、かなりアレルギー症状の悩みは軽減されることでしょう。

## ❖ 7 : 慢性的な下痢の原因となる 1 2 個の要素

昔から、慢性的に下痢を起こしていて、むしろ体質だと思っている人がいます。

確かに、小さい頃から、あまり形のある便を出した経験がないと、大便とは、そういうものだ勘違いをしている可能性があります。

では、原因にはどのようなものが考えられるでしょうか？

慢性的な下痢の原因には、

1. 小腸の機能低下
2. 大腸の機能低下

3. 大腸の宿便
4. 水分の過剰摂取
5. 腹部の血行障害
6. 下腹部の筋力低下
7. 腸管が細い
8. 緊張しやすい
9. 冷えている
10. 塩分量が多すぎる
11. 睡眠不足
12. 呼吸不足

などが考えられます。

## 1. 小腸の機能低下による慢性的な下痢

小腸の機能低下があれば、便を生成することができません。

従って、形のまとまった状態での排便は難しくなります。

## 2. 大腸の機能低下による慢性的な下痢

大腸は、排泄するための老廃物から、水分を搾り取り、形を作っていく過程の働きを行います。

当然、水分を取りきれなければ、水分の含んだ便が出るようになります。

## 3. 大腸の宿便による慢性的な下痢

大腸の内壁にこびりついている宿便があれば、老廃物から水分を搾り取る作業が行えません。

従って、水分が大量に含まれた便を排泄することになりま

す。

#### 4. 水分の過剰摂取による慢性的な下痢

水分の過剰摂取は、腸の機能低下、もしくは腸を働かせる時間が足りない状態があつて、さらに、水分を過剰に摂取すると、当然、水分を老廃物から搾り取ることが難しいため、水分を含んだ便になるということ。

#### 5. 腹部の血行障害による慢性的な下痢

過去に交通事故や、転落事故、手術や虐待などで、大きな怪我をした場合には、腹部にオケツという血の滞りが起こってしまいます。

または、何時間も座りっぱなしのことが多く、腹部を大き

く動かす習慣がない人は、必ず、腹部の血行障害が起こってしまいます。

その結果、腸の機能低下が起こり、下痢を起こしやすいという環境を作ってしまいます。

## 6. 下腹部の筋力低下による慢性的な下痢

下腹部の特に、腸腰筋（大腰筋と腸骨筋、そして、小腰筋）を動かし機会が無かったり、そもそも成長しきれずに成人になってしまった場合に、腹部の冷えを作りやすく、その結果、下痢を起こしやすくなります。

## 7. 腸管が細いから慢性的な下痢

腸管は、成長過程で大きさや形が決まってきます。

もちろん、遺伝的なところもありますが、その遺伝というのは、親や先祖の食習慣によるところが多い。

特に、塩分や辛味、カフェイン、冷飲食を習慣化している場合。

もしくは、浅い呼吸や、常に腹部に力が入るような癖を持っていたら、腸管が細くなる可能性があります。

## 8. 緊張しやすいから慢性的な下痢

腸管の細さと共に、精神的なストレスを受けやすい環境に育ってきてしまうと、腸管も緊張状態を作ってしまう、細いのが普通になってしまいます。

そのため、便の形が、細～く出てくるようになってしまい

ます。

## 9. 冷えているから慢性的な下痢

冷えというものは、機能低下を起こし、血管も神経も腸管も細くなります。

その結果、便も細くなってしまいます。

## 10. 塩分量が多すぎるから慢性的な下痢

塩分が多すぎると、血管が細くなってしまいます。

血管が細くなると、その血管の周辺を冷やしてしまいます。

その結果、腸の機能が低下し、便が細くなったりゆるくな

ったりします。

## 1 1. 睡眠不足による慢性的な下痢

そもそも腸の働きは睡眠中に行うものです。

従って、睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪いと、腸の機能がしっかりと働けず、便を作れなくなってしまいます。

## 1 2. 呼吸不足による慢性的な下痢

呼吸は、そもそも肺で行うものですが、その肺を最も大きく動かす筋肉が、腹部の屋根に当たる部分になっている横隔膜という大きな筋肉。

そして、この横隔膜を大きく上下動するような動きをしな

がら呼吸を行うのが、腹式呼吸。

従って、腹式呼吸を行えないと、腹部を動かす機会が少  
ないともいえるので、腸の働きも鈍ってしまいます。

このように12個もの要因・要素が、慢性的な下痢を作り  
上げる原因であるということ。

では、改善するには？

ということを次回、書いていこうと思います。

## ❖ 8 : 慢性的な下痢を改善する方法 その 1

慢性的な下痢の原因には、

1. 小腸の機能低下
2. 大腸の機能低下
3. 大腸の宿便
4. 水分の過剰摂取
5. 腹部の血行障害
6. 下腹部の筋力低下
7. 腸管が細い
8. 緊張しやすい
9. 冷えている
10. 塩分量が多すぎる
11. 睡眠不足

## 12. 呼吸不足

などがあると、先日の記事で話しました。

今回は、これらの原因をどのように改善すればいいのか？

ということから、それぞれの改善策を見ていくことにしましょう。

### 1. 小腸の機能低下を改善する方法

小腸の機能低下を改善する方法には、小腸が機能低下を起す原因をさらに探さなければなりません。

小腸の機能低下には、

1. 空腹でないときに食事を取る
2. あまり噛まずに食べる
3. 大食い早食い
4. 食直後に動き回る
5. 常に緊張している
6. 考え事が多い
7. 座っている時間が多い
8. 冷飲食
9. 睡眠不足

などなど、多くの原因があります。

従って、

1. 食事のとり方を改善する
2. 食後にはゆっくりとする時間を取る

3. できるだけ深呼吸をする機会を増やす
4. ラジオ体操を毎日行う
5. 温かいものを摂取するようにする
6. 睡眠時間をしっかりと取るようにする

このようなことが小腸の機能回復には必要です。

## 2. 大腸の機能低下を改善する方法

大腸の機能低下を改善するには、大腸の機能低下を起こす原因が必要になります。

大腸の機能低下には、

1. 冷飲食
2. 腹部を振じったり捻ったりする機会が少ない

3. 睡眠不足
4. 股関節の運動不足
5. 骨盤が固い、もしくは、冷えている

などが原因となります。

従って、

1. 温かいものを摂取する
2. ラジオ体操などで、お腹周りを万遍なく動かす
3. 睡眠時間を確保する
4. 股関節や骨盤を十分に動かし、常に血流をよく保つ

このようなことが大腸の機能回復に必要なこととなります。

### 3. 大腸の宿便を改善する方法

大腸の宿便の原因には、

1. 睡眠不足
2. 冷飲食
3. 糖質・油過多
4. 腹部や骨盤の運動不足

などが原因になります。

大腸の宿便を改善するには、

1. 睡眠時間の確保
2. 食習慣を改善する
3. 腹部や骨盤の運動量を上げる

などが考えられます。

## 4. 水分の過剰摂取を改善する方法

健康のためには、1日の水分量を2リットル以上取らなければならないという都市伝説があり、あたかも義務的に2リットル飲もうとしている人がいます。

しかし、この2リットルという目安は、毎日運動し、たっぷり汗をかいていることが前提の水分摂取量になります。

あなたは、そのような運動量を毎日こなしているでしょうか？

大抵の場合、そこまで運動をしていないはずです。

であれば、2リットルなどという水分量は、返って水分過多という状態を作り上げてしまうだけ。

頻尿や下痢などを起こしている時以外は、それほど頻繁にそして大量に水分摂取はしなくていいのです。

水分摂取量が多ければ多いほど、大便にも大量の水分が含まれていても不思議ではありません。

体内のほとんどが水分でできているので、過剰に取っても無駄ではないのでは？

と思う人もいるかもしれません。

けれど、必要なところには、必ず水分を配置しているのが、人体に備わっている恒常性というもの。

従って、過剰に水分を摂取したところで行き場がないのです。

行き場がない水分は、大小便から出すしかありません。

従って、下痢になる確率は高くなるということになります。

かなり長くなりそうですので、続きは次回にします。

## ❖ 9 : 慢性的な下痢を改善する方法 その 2

慢性的な下痢の原因には、

1. 小腸の機能低下
2. 大腸の機能低下
3. 大腸の宿便
4. 水分の過剰摂取
5. 腹部の血行障害
6. 下腹部の筋力低下
7. 腸管が細い
8. 緊張しやすい
9. 冷えている
10. 塩分量が多すぎる
11. 睡眠不足

## 12. 呼吸不足

などがあると、先日の記事で話しました。

前回 4 まで改善方法をお話ししたので、今回は、5 から再び改善方法を行っていこうと思います。

## 5. 腹部の血行障害を改善する方法

まず、腹部の血行障害というのは、

1. 交通事故
2. 転落事故
3. 手術
4. 格闘技
5. 座りっぱなし

## 6. 運動不足

などが原因となります。

従って、簡単には、改善できないものが多いと言えます。

その中でできることといえば、

1. 腹式呼吸
2. 大股歩行
3. ラジオ体操

このような運動の習慣化により、腹部の血行障害をある程度は改善することが可能です。

## 6. 下腹部の筋力低下を改善する方法

下腹部の筋力低下の多くは、

1. 座りっぱなし
2. コルセット
3. 腹巻
4. 坂や階段を上ることが少ない

などが原因になっています。

そこで、下腹部の筋力低下を改善するためには、

1. 脚上げ腹筋
2. もも上げ運動
3. 大股歩行

4. ラジオ体操

5. ブリッジ

などが重要になってきます。

## 7. 腸管の細さを改善する方法

腸管が細くなる原因には、

1. 腹部の冷え

2. 腹部の緊張

3. 腹部の筋力不足

4. 腹部の運動不足

5. 辛味や塩分過多

6. 冷飲食

などがあります。

従って、食習慣の見直しと、腹部の筋力アップが改善には必要な要素になってきます。

## 8. 緊張しやすさを改善する方法

緊張しやすい状態というのは、意外かもしれませんが、骨格上のどこかに緊張状態の部分があるからということがほとんどです。

例えば、

1. 血管
2. 神経
3. 筋肉

#### 4. 骨

などが細いだけでも、緊張状態を作り上げます。

または、

1. 常に筋肉に力が入っている
2. 歯をかみしめる癖がある
3. 呼吸が浅く早い

このような状態がさらに緊張感を作り上げます。

そして、緊張対策として、最も重要なことは、呼吸になります。

呼吸には、吐くと吸う、そして止めるという 3 つの要素が

あります。

**吐くは、リラックス**

**吸うは、興奮**

**止めるは、緊張や耐える**

ということを表します。

従って、吐く時間をできるだけ多くとることで、リラックスできるようになっていくということが理解できます。

さらに、続きますので、次回をお待ちください。

## ❖ 10 : 慢性的な下痢を改善する方法 その3

慢性的な下痢の原因には、

1. 小腸の機能低下
2. 大腸の機能低下
3. 大腸の宿便
4. 水分の過剰摂取
5. 腹部の血行障害
6. 下腹部の筋力低下
7. 腸管が細い
8. 緊張しやすい
9. 冷えている
10. 塩分量が多すぎる
11. 睡眠不足

## 12. 呼吸不足

などがあると、先日の記事で話しました。

そして、前回、8までの改善方法をお話ししたので、今回は、9から再び改善方法を話していこうと思います。

## 9. 冷えを改善する方法

冷え対策は、世の中たくさん出回っています。

けれど、本質的に冷え対策を理解できている人は、本当に本当に少ないような気がします。

気がするというのは、実は知っているんだけど、なかなか行動に結びつけられないというだけなのかもしれないから

です。

というのも、あなたが、行動し続けられない限り、本質的な冷え対策にはならないということであって、単純にこれさえやれば、大丈夫などという対策は、我々人間の身体である限り不可能なことだからです。

そもそも、冷えをなぜ感じているのでしょうか？

それは、

1. 温めすぎている
2. 運動不足
3. 筋肉不足
4. 呼吸不足
5. 柔軟性不足

6. 血管が細い
7. 血液量が少ない
8. 血液がドロドロ

このようなことが原因で冷えを感じているわけです。

と考えれば理解できると思いますが、常に温めすぎていると、身体は体温調節の恒常性というものが働きません。

一定の体温を保つことはできても、発熱したり、気温の変動には、ついていけなくなります。

いわゆる、空調に守られた現代病と言えるものです。

この他は、筋肉が動かないと血液は流れないということをつまみかたればわかると思いますが、運動をしても、血液ド

ドロドロになるような食事をしていたり、温める食事を取っていても筋肉を動かさずに、血液を流す習慣を持っていなかったり。

または、運動して、体に良い食事を取っていても、柔軟性を高めることは忘れていたり、運動中は肺活量をたっぷり使っていないながら、仕事中は呼吸が止まっていたり。

と、ちぐはぐな方法だけを取り、全体像で、身体を捉えられなくなっているのです。

このような状態では、いくら健康情報を受け取り続けても、一向に改善することはありません。

当然ながら、血液がドロドロになるような食事ばかり取っていたら、血液は流れませんので、そのような食事はなし

にして、バランスの良い食事を心がける。

そこから冷え対策はスタートします。

できるだけ、心拍数を上げすぎずに、汗ばむ程度の運動を行うこと。

これがスタートです。

次に、運動した筋肉や関節の疲労物質を運動直後に流す意味でも、ストレッチや柔軟体操を必ず行う。

ストレッチや柔軟体操で、絶対やってはいけない行為が、筋肉を伸ばそうとする行為です。

ここで、大抵の方は、目を疑うでしょう。

そもそも、ストレッチや柔軟体操って筋肉を伸ばすためにやるんじゃないの？と。

では、あなたは、伸びたゴムを見たことあるでしょうか？

伸ばせば伸ばすほど、筋肉の柔軟性が高まるということは、伸ばせば伸ばすほど、ゴムの縮む力が強くなるということです。

なぜゴムが伸びきってしまうことがあるのでしょうか？

そう、伸ばしすぎです。

無理やり伸ばしすぎることで、ゴムは縮むことができなくなります。

筋肉で言ったら、

「ん～ん、伸びる～う！！」

と感じたら、すでに伸ばしすぎの兆候です。

筋肉が伸びている感覚が少しでも感じたら、ほんの少し戻して、伸びているか伸びていないかわからない微妙なところで、深呼吸をしていれば、次第に筋肉は程よく伸びていきます。

これが、リラックスして、無駄な力が抜けていく感覚です。

柔軟体操も同じことで、筋肉が引き裂かれそうな位、呼吸が止まるぐらい、青筋立てる位、顔が真っ赤になるぐらいの勢いと力で、やっているのは、ゴムを伸びきった状態に

するための行為になります。

要は、ダメな筋肉を作る行為ということになります。

日本人にとっても、最も難しく、やりがいを一切感じない運動ですが、実はこれが最も大事なところになります。

筋肉を伸ばしすぎると、筋肉はどんどん細くなります。

筋肉の細さは血行障害の元となり、冷えの元にもなりますので、冷え対策で、冷えてしまうような筋肉をわざわざ作ってしまったのは、何をしてきたのか全く分かりません。

ですので、何度も繰り返し読んで、柔らかく実践的な筋肉をしっかりと作り上げていってください。

とは言え、一旦いい筋肉を作り上げたら、それで万々歳か  
というところではありません。

筋肉は、動かさないとすぐに固まります。

固まった筋肉をさらにほっておくと、やがて委縮が始まり  
ます。

筋委縮というものは、筋肉が短くなり、細くなり、伸び縮  
みできなくなった状態を表します。

スポーツを引退し、何も運動をしなくなってしまった人の  
典型パターンがこれです。

こうならないためには、筋肉の柔軟性を保ち続けることが  
大事なのです。

筋トレは毎日行う必要はありませんが、柔軟性を保つための運動は、毎日行わなければならないのです。

この毎日柔軟性を保つ運動をし続けることが、最も冷え対策には重要な肝になります。

ただし、これだけでもありません。

運動して付けた筋肉の柔軟性を保つ運動まではできた。

けれど、仕事や勉強中に身体は固まってしまうものです。

そんなじっとしていなければならないときに、柔軟体操はなかなかできません。

そこで重要になってくるのが、呼吸になります。

仕事や勉強中、特に集中力が増している時に、人は呼吸が浅くなっているものです。

呼吸が浅いと筋肉の動きはわずか。

となると血流もわずかとなります。

血流がわずかで温かさを作り上げることはほぼできません。従って、血流が盛んになるような呼吸を癖づける必要があります。

そこで、私が提唱している呼吸法に

## 1 秒呼吸

というものがあります。

## 1 秒呼吸を極めて筋肉を固まらせなくするための6つのステップ

この1秒呼吸は、

### ステップ1

普段行っている呼吸の秒数を数えてみる（吐くのに何秒、吸うのに何秒）

### ステップ2

吐く時間と数時間をどちらか長い方に合わせる（吐く2秒、吸う3秒であれば、まず、吐く方を3秒にできるように、吸って3秒、吐いて3秒の呼吸になれていく）

### ステップ 3

吐く吸うの時間が同じになったら、吐く方を 1 秒だけ長くするように心がける（吸う 3 秒、吐く 4 秒）

### ステップ 4

ステップ 3 の呼吸に慣れてきたら、吸う方も 1 秒長くしてみる（吸う 4 秒、吐く 4 秒）

### ステップ 5

4 秒 4 秒の呼吸に慣れてきたら、再度吐く方を 1 秒増やしてみる。

### ステップ 6

1秒ずつ徐々に増やしていき、最終目標点を、吐く30秒吸う30秒の1分間1回の呼吸を目指す

このように、1秒呼吸をコツコツと毎日暇さえあれば行っていき、目標の1分間1回の呼吸ができるようになると、かなり温かい体が身に付いてきていることに気づくでしょう。

もちろん、この先にも方法はあるのですが、これをクリアできなければ、この先に行くことはできませんので、到達者が増えてきたところで、この先の説明はします。

ですので、今の段階では、冷え対策は、この流れで行っていき、常に血流をよくするように意識していくこと。

今回は、異常に長くなってしまいましたので、10から先は、また次回ということにします。

## ❖ 1 1 : 慢性的な下痢を改善する方法 その4

慢性的な下痢の原因には、

1. 小腸の機能低下
2. 大腸の機能低下
3. 大腸の宿便
4. 水分の過剰摂取
5. 腹部の血行障害
6. 下腹部の筋力低下
7. 腸管が細い
8. 緊張しやすい
9. 冷えている
10. 塩分量が多すぎる
11. 睡眠不足

## 12. 呼吸不足

などがあると、先日の記事で話しました。

今回は、10から先の改善方法について、書いていこうと思います。

### 10. 塩分量が多すぎる場合の改善方法

塩分量は、血管を細める役割があります。

血管が細くなれば、やる気と集中力が増します。

ところが、細くなりすぎると冷えてしまいます。

また、血管から栄養が必要な細胞へ配給されなくなる危険

性が出てきます。

なぜなら、血管が細くなれば、栄養配給を必要としている細胞との距離が広がってしまう場合があるからです。

腹部で冷えを作れば、下痢は起こりやすくなります。

腸への栄養配給ができなくなれば、腸の機能が低下します。

腸の機能低下は、下痢を起こす可能性があります。

従って、下痢の原因となる可能性があるということになります。

この改善方法とすれば、基本塩分摂取を控えるということになりますが、環境や体調上、塩分を減らせないという場

合があるかもしれません。

その場合には、水分摂取量を増やすというを行い、血管内に入ってきた塩分からの栄養素を、薄めることで、血管を細くさせる力を弱めることができます。

また、汗をかくということは、汗で塩分も排出させていることになります。

ということは、摂取した過剰な塩分量を、汗で洗い流すことも可能と言えるのです。

ただし、この場合にも、しっかりと水分補給が必要ですし、運動直後の栄養摂取を忘れてしまえば、全く意味がないどころか、かえって血管内の脱水を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞の元になってしまう場合もあります。

このようなことが起きないように適量を心掛ける必要があります。

## 1 1. 睡眠不足を改善する方法

睡眠不足ということは、腸の働き不足とも言えます。

なぜなら、最も腸が働く時間が、睡眠時間だからです。

睡眠時間が足りなければ、腸の仕事量も減ります。

睡眠の質が悪ければ、腸の働き具合も本調子にはなりません。

従って、腸の問題は、睡眠の問題ともいえるのです。

そこで、一番頭に入れておかなければならないのは、あなたの身体は、何時間の睡眠で、快調な状態になるのか？

基本的には、7時間30分から9時間ぐらいまでの間が、最もいい睡眠を維持するタイミングになりますので、過去をふり返りつつ、どの程度の睡眠時間がすっきりとした目覚めと体調維持ができていたのか？

このようなことを考えてみてください。

今の世の中では、4時間程度の睡眠で、スッキリさわやかとうたっている短時間睡眠論者がたくさん生まれていますが、このような人たちは、基本的に早死にに突っ走っている人たちの群集ですので、健康に突っ走って、あっという間に人生の幕を閉じることが、あなたの生き方だと捉えている場合には、短時間睡眠を目指してもいいかもしれませ

ん。

ただ、気を付けてほしいのは、あなたではなく、あなた以外の人が、あなたを健康優良な人であると勘違いした目で見ているということ。

もちろん、あなたも健康と言っているかもしれません。

## 昨日まであんなに元気だったのに！

と言われながら、何事もなく亡くなっていく本人は、良いとして、何十年もこれから生きていくと信じてきた人たちは、あなたがいなくなったことで、すべての流れが狂ってしまうことが良くあります。

これが、健康に見える元気な人の怖さです。

亡くなるときは、本当に交通事故で即死のようにあっさり  
と亡くなります。

だから、苦しまずに済む可能性があります。

運が悪いと、一生半身不随や、車いす生活になってしまう  
かもしれません。

このような睡眠の問題がある人は、大抵便通の問題があり、  
唯一の悩みだったりします。

けれど、他の問題が大きく感じられることはないので、放  
置することが多い。

こうならないようにするには、毎日の生活で、最低ライン  
として、

1. その日の内には就寝すること
2. 起床までに目を覚ますことがないようにすること
3. 夢は見たような気がするが覚えていない程度にコントロールすること
4. 寝始めた体勢と起床時の体勢が必ず違っていること
5. 就寝時間と起床時間は、毎日同じタイミングにすること

このような睡眠を、毎日、欠かさず行っていくことで、腸の機能を安定させることができるようになります。

## 1 2. 呼吸不足を改善する方法

呼吸は、肺の機能の一つです。

肺と対になっている臓器に大腸があります。

これは中医学の基礎理論である五行思想の考え方によるものです。

従って、肺の機能低下は大腸の機能低下でもあるということが理解できます。

ただし、本当の問題はそこではありません。

最も重要なことは、深い大きな呼吸をしていないということとは、横隔膜の機能低下にあります。

横隔膜は、内臓の洗濯機でもあります。

唯一内臓全体を活性化させる動きを作り出すことができる筋肉なのです。

よく言われる呼吸法である腹式呼吸が、この横隔膜の運動  
なのです。

横隔膜の筋力が低下してしまうと、内臓を動かす力がない  
わけですから、当然腸の働きも弱まります。

そんな超の機能低下の原因ともなる横隔膜の強化には、

1. 大声で叫ぶ・歌う・泣く
2. 吹奏楽器を行う
3. 心肺機能を鍛えるような運動を行う（有酸素運動）
4. 大声で歌う
5. スポーツ吹き矢
6. 風船

などの方法があります。

このような運動を、できるだけ毎日繰り返し、横隔膜を動かすのを日課にすると、かなり内臓の機能を助けられるようになります。

その結果、下痢を改善することもできるという流れになります。

いかがだったでしょうか？

何日も慢性の下痢について考えてきましたが、大抵の場合、体質や遺伝を原因として、諦めている人たちがいます。

けれど、ほとんどの場合、あなたの生活習慣が作り上げた単なる癖になっている症状であるだけなのです。

であれば、その癖を作り出す生活習慣を見直すことさえで

できれば、長く苦しんでいる症状を改善することができるということになります。

後はあなたが過去を振り返り、何をしてから狂い始めたのか？

そして、その原因はどうすれば改善できるのか？

また、今後再発させないためには、どうすれば癖にせずに済むようになるのか？

このようなことを考え、行動し続けることが、最も重要な改善策になります。

## ❖ 12：食欲旺盛と食欲不振について

食欲旺盛と聞くと、健康優良児？

食欲不振と聞くと、元気のない人？

こんなイメージがないでしょうか？

もしくは、単純に、元気な時と病気の時と分けて考えている人もいるかもしれません。

まず、はじめに考えなければならないのは、食欲というのはどこから来るのかということ。

すべての欲は、

## 自分にないものを欲している

この状態に欲というものが湧くのです。

ということであれば、

1. 元気
2. 筋力
3. 体力
4. 回復力
5. 美しさ
6. 記憶力
7. 想像力
8. 経済力
9. 能力
10. 魅力

などなど、いろいろなものが、ないと自分自身で感じた時に、その状態を欲して欲というものが生まれます。

## 食欲旺盛とは？

そう考えた時の食欲旺盛というのはどういったものが足りないのでしょうか？

1. 征服欲
2. 満足感
3. ストレス発散
4. 胃拡張
5. 胃酸過多

征服欲や満足感は、出されたものすべてを胃袋の中に取り込みたい征服欲やすべてを入れることによる満足感。

そして、ストレスが体内にたまっている感覚を、押し出すために、どんどん口から料理を詰め込み、ストレスの居場所をなくすような行為。

このようなことを可能にしているのが胃拡張や胃酸過多。

はじめから胃が大きかったり胃酸が大量に出ていることはありません。

何度か、大量に詰め込むような食べ方をした結果、胃が伸びて大きくなったり、大食いの経験上、その量に見合った胃酸を分泌する癖がついてしまった状態。

これが、食欲旺盛の状態になります。

そして、この状態が何度か繰り返されると、常に胃の中に

何かを入れていないと満足感を得られなくなってしまうので、その結果、交感神経優位型という状態になっていくのです。

ここに見ていくと、胃拡張というのは、

1. あまり噛まずに飲み込む
2. どんどん口の中に料理を詰め込むような食べ方
3. 食直後に動き回る
4. 温かいものを取りすぎている

このような原因の元、常に呼吸が浅いという場合には、起きやすく、胃酸過多は、

1. 頻繁な食事（間食含む）
2. コーヒー・アルコール・たばこ

3. 焦ったり急いだりして食べる
4. あまり噛まずに飲み込む
5. どんどん口の中に料理を詰め込むような食べ方

このような習慣が原因になり、食欲が止まらなくなったり  
します。

さて、この流れで、食欲旺盛は健康に見えるでしょうか？

いっぱい食べれるのは、健康ではなく、不健康になるため  
の直線距離を最短距離で走るがごとく、交感神経を高め、  
突っ走っている状態と言えるのです。

ただ、本人としては、交感神経が高ぶっているかどうか  
など感じる余裕もないほど、交感神経が働いていれば、疲れ  
ている感じも自分の身体に起こっている異常感も感じるこ

とができないので、常に健康にいるという自覚を持ってしまふのです。

この状態がよくあるパターンの

## 昨日まであんなに元気だったのに

という亡くなり方をする人。

これが、典型パターンになります。

## 食欲不振とは？

食欲不振とは、食欲がないということでもあり、足りないものはないと身体が認識しているのかもしれませんが。

足りないものがないから欲しないは、別に問題があるような気はしませんよね。

でも人は、みんなで食事を取る時に、1人だけ、食欲がないからと食べないと、心配してしまう。

心配されるのは嫌だからと、無理に食べてしまう。

こんなことはないでしょうか？

これも病気を作るポイントになります。

食欲がないということは、胃酸も出ていないのです。

なのに無理に食べてしまえば、

## 必要ではないときにも、この人は食事をするんだ

と身体が気づいてしまえば、胃酸をいつでも出していなければ、準備不足の時に、ダメージが大きいのは胃になるわけですから、防御するためにも、胃酸を出すということをしなければなりません。

逆に、本当に食欲不振で、食べる必要がないという状態を、身体全体で自覚している場合であれば、食べた直後に吐き出し、胃腸の負担を最小限に食い止めるようにします。

本来は後者の方が、健康体なのですが、無理をして食べたことによって、戻してしまうと、なぜか、ウイルス感染や食中毒と勘違いしてしまう人が出てきてしまいます。

もちろん、これまでの蓄積として、腸に宿便がたまりすぎ

ると、食事を取ってもすぐに満腹になり、多くを食べれなくなる場合があります。

これも、正しい反応ですよね。

別に病気でも何でもないのです。

なのに、食べれないことをおかしいと、こんなはずはない、今までこんな感じになったことはない。

こんなことを思い出し、自分を病気と認めてしまうようになるのです。

でも、腸に詰めるだけ詰めてきた長年の食習慣があるのであれば、しばらくは食べれなくなるのが当然です。

ただし、このような食べれる時期と食べれない時期が長い  
スパンで起きたりすると、完全に自律神経失調症になりま  
す。

その理由はわかりますか？

太陽が、一切沈まなくなって早3か月と思いきや、今度は、  
太陽がいつまでも昇ってこない5か月間を過ごすなんてこ  
とをあなたは経験したことがあるでしょうか？

私は、経験がありません。

必要以上に食べ過ぎている時は、夜の時間になっても太陽  
が沈まない日であるということ。

いつまでも食欲がわかないということは、ずっと夜のま

になっているということ。

しかし、このような状態を作ったのは、過去のあなたの生活パターンが切っ掛けであるのです。

ただそれだけ。

ただそれだけなのです。

それ以上でもそれ以下でもありません。

ただそれだけなのです。

食欲旺盛も食欲不振も、どちらが健康でも不健康でもありません。

どちらも身体の反応がそうになっているだけで、あなたの進むべき道を示しているだけなのです。

**食欲旺盛は、冷静になれよ**

**食欲不振は、しばらく待てよ、もしくは少し  
は動いて消費すれば？**

という身体からのサインです。

あなたは見逃していませんか？

無視していませんか？

あなたが気づかないと、誰も気づけないのですよ。

## ❖ 13 : 飲酒と頭痛・吐き気の因果関係とは？

飲酒後には必ず頭痛や吐き気があるという人がいます。

あなたも経験があるかもしれませんね。

なぜ、この頭痛と吐き気がセットになるのでしょうか？

そして、なぜ、アルコールが入ってくると、このような現象が起きるのでしょうか？

実は、このような現象を、西洋医学的に見ると、

### 頭痛は頭（脳）の問題

## 吐き気は胃の問題

と捉えます。

従って、受診するとなると、頭痛外来と消化器内科の二つを受診しなければなりません。

飲酒後につらい症状を抱え、二つの病院をはしごするなど、誰もやりたくないですね。

だから市販薬を飲むか、治まるまで我慢するか、の二つの選択しかないわけです。

中にはウコンなどの健康食品やサプリメントに頼る人もいるでしょう。

または、賢い人は、カラオケやお笑いライブなどで、呼気（呼吸で吐く空気）からアルコールを発散させる方法を取る人もいるかもしれません。

アルコールが体内から抜ければ、頭痛は吐き気がなくなる可能性もあります。

しかし、無くならないこともあります。

これは、なぜなのでしょう？

実際は何が原因でこのような現象が起き、何をどうすれば治まっていくのでしょうか？

ここで考えなければならないのは、飲食にしる、飲酒にしる、口からものを取り入れ、行き先は、食道を通過して下へ

下へと向かいます。

であれば、飲酒で取り入れたものに関しても、下に行っているのが通常の流れです。

なのに、症状は、口の上である頭であつたり、吐き気という食道を逆行する感覚。

これは何を意味しているのでしょうか？

これは、**気**によるものなのです。

このメルマガを読まれている方にとっては気というのは、大分浸透してきた言葉だと思いますが、知らない人もいますので、まず水を考えてみてください。

水のままであれば、何も起こりません。

この水を少しずつ、温めていくとどうなるでしょうか？

徐々に温まってきますよね。

するとどうなるでしょうか？

水が温まりお湯の状態になると、水蒸気が上がってきますよね。

この水蒸気は、水が熱によって蒸発した気。

そう気なのです。

温まった気は必ず上昇性の動きを持ちます。

従って、なぜに火をつけ、何かを焼けば、水蒸気ではなく煙が立ちます。

これも気の流れに乗っているもの。

ということは、アルコールを入れるとどこかに熱が作られるということがあれば、その熱により熱を持った気が上に逆行してきてもおかしくありませんよね。

そうこの熱の発生源が胃と肝臓になっているのです。

アルコールは刺激が強く、胃酸がなければ、あっという間に胃壁を荒らします。

この胃壁が荒れた状態は、いわゆる火傷の状態になります。

火傷ということは熱が加わった状態になるわけですから、熱が発生していると考えerわけです。

次に、アルコールというのは、脳の中に勝手に入っていく危険物質として、身体は基本的に拒否反応を起こします。

従って、この拒否反応を起こす臓器が、解毒を行う肝臓になります。

肝臓の力で難なく解毒できるレベルであれば、何の問題も起きません。

ところが、肝臓の働きだけでは解毒しきれない量のアルコールが入ってきてしまうと、徐々にオーバーワークとなってしまう。

オーバーワークはオーバーヒートになりますので、熱を持ちます。

肝臓は、胆のうとつながり、胆管を通して、十二指腸につながります。

十二指腸は、胃から小腸に移行する部分にある臓器。

その十二指腸に熱を持った気が流れていけば、後は上に向かう道を探します。

そうです。

十二指腸の上には胃があり、胃の上には食道があり、食道の上には口がある。

これが吐き気の流れとなります。

もちろん、この気が口から出ていくだけでは収まりません。

熱を持った気は、口から鼻腔に入っていきます。

耳にも入ります。

そして、脳の中にも入ってきます。

鼻や耳は外に開いていますので、熱は外に発散され、これ  
と言って症状は出ません。

ところが、脳内は、頭蓋骨に守られ熱の逃げ場がありません。

逃げ場のないところに熱がたまると、気球のように膨らんでいきます。

頭蓋骨の中で膨らんだ気により、頭蓋骨の周りにある筋肉や皮膚も引き伸ばされます。

その結果、締め付けられるような痛みが、頭全体を襲い始めるわけです。

もちろん、飲酒と共に、糖質や油を多くとってしまえば、血流障害になってしまう場合もあります。

この血流障害が起きている場所には、痛みが起きます。

頭に起きれば頭痛が起きるのはこの影響もあるわけです。

締め付けられるような全体の痛みは熱によるもの。

ピンポイントの痛みであれば、血行障害によるもの。

どちらにしろ飲酒により、起こる症状として、頭痛や吐き気というのは、このような流れで起こっているということ。

熱を下げるのは、意外と簡単で水を飲む。

臓器の疲労を抑えるのは、食事量を控えつつ消化しやすいものを取る。

胃の痛みには、はちみつが有効。

このようなちょっとした方法を知っているのと知らないのとでは回復スピードが違ってきます。

参考になりましたでしょうか？

## ❖ 14 :糖質を取りすぎると精神異常や痛みが出る原因と対処法とは？

糖質というと、ごはん・麺・パン・いも・バナナ・甘味などなど、基本的には、誰もが中心に食しているものになります。

しかし意外や意外、糖質による諸症状というのは、かなり多く、それでいてかなりやばい症状を發します。

### 糖質を取りすぎるとこんな状態に

例えば、うつ病になっていた30代男性は、アイスや甘いパンが大好きでした。

不安神経症になった30代女性は、食事がほぼ炭水化物だ

けの毎日でした。

首から肩にかけて以上に強い痛みがあり、左側を向けなくなっていた40代男性は、飲酒の後にラーメンを毎日のように食べていました。

左肩が痛みで動かせなくなった40代女性は、クリスピークリームドーナツを、毎日食べる生活が続いたことが切っ掛けでした。

いかがでしょうか？

このような症例がたくさんあります。

上述のように、すべて糖質が原因で起きていた症状です。

それでいて、

うつ病には抗うつ剤が

不安神経症には安定剤が

首から肩にかけての痛みは頸椎椎間板ヘルニアと診断され、

肩の痛みは四十肩と診断されました。

ところが、治る気配さえありませんでした。

もちろん、糖質を取りながら治療を受けていたわけですので、治るわけがありません。

## 糖質って何？

ここで、糖質と炭水化物がどうつながっているんだ？

と疑問に思った方もいると思いますので、説明しますが、

炭水化物は、糖質の中心です。

砂糖もはちみつも果糖も糖質です。

噛めば甘く感じるものすべてが糖質です。

理解できましたでしょうか？

では、なぜ糖質を取ると、精神疾患と、痛みが起こるのか？

ということを説明していきます。

糖質というのは、運動エネルギーなのですが、糖質を取る

のであれば、ちゃんと運動していますか？

というところが最も重要ポイントになります。

運動をせずに、糖質を取ってしまうと、血液が徐々にドロドロになり、血管内壁にコレステロールという形に変性して、こびりつき始めます。

もちろん、ゆっくりとですが流れているものもあります。

流れていても、糖質は一粒一粒が大きいので、細い血管にたどり着いてしまうと、そこで血液が止まってしまいます。

血管内にこびりついたものも、そこを他の血液が流れにくくなり、ストップしてしまうことがあります。

この血液が止まってしまった状態が痛みの元になっているのです。

また、活発に身体や感情が動いている時には、血液も活発に動いているものです。

ですので、逆に、血液がドロドロダラダラ流れていると、心も体もダラダラやる気が起きません。

自分自身に自信が持てなくなります。

この状態がうつや不安などを作り上げているのです。

**糖質による諸症状を食い止めるためには？**

そうならないために必要なことは、

**糖質を取るなら動け！！**

## 動かないのであれば糖質制限あるのみ！！

ということになります。

ただし、糖質制限と言っても、全く取らないということは絶対にしないこと。

日本人の遺伝子を持っている我々は、炭水化物を食べて生き残ってきている歴史があります。

従って、炭水化物は生きて上での必須栄養素と言えるもの。

ですので、絶対に完全に抜くことはしてはいけません。

いっても、トイレには行くし、人と話すし、食事もとる、ベッドからも起きますし、お風呂にも入る、何となくでは

ありますが、知らず知らずのうちに誰もが運動をしているのです。

ですので、その運動分のエネルギーは絶対的に取らなければなりません。

ただし、必要以上に取ってしまい、糖質を体内に残し続けていると、今回の記事で取り上げたような問題が起きるのは必然と言えるのです。

とはいえ、こよなく糖質を好きで好きでたまらないという方は、仕方ありません。

コーヒーを糖質と一緒に飲むようにしましょう。

コーヒーが飲めない人は、水分摂取をこまめに行いませよ

う。

ここで言う水分は水か白湯のみです。

少しでも色や味がついているものは、血管内に付着する可能性を秘めています。

ですので、純粋な水か白湯を取るようになる。

このような対処を行っていれば、多少なりとも、好きでおいしい食べ物を取れるようになります。

悪いと言われるものをたっちゃダメということではありません。

好きなら好きで結構。

摂取するからには、その悪影響を最短で食い止めるのは自己責任です。

その方法さえ手にしていれば、何の問題もありません。

気軽に生きていけるようになります。

その方法も手に入れていないのに、好き勝手生きていけば、病気になります。

しかし、好き勝手生きてきた結果の病気は、現代医療の天敵です。

なぜなら、まだまだ現代医学の研究結果は、豊かな時代でない厳しい時代に見つかった病気治療が中心だからです。

ですので、あと30年ぐらいは、贅沢病にかかってしまうと、非常に苦しい状態を経験することになります。

だからこそ、今自分で自分の身体を守ることが重要になっているのです。

あなたは大丈夫でしょうか？

## ❖ 15 : 胃腸に対するお灸のツボの取り方

胃腸の問題を自力で改善する上で欠かせないのがお灸です。

自分で行うお灸の欠点は、背中や腰にできないということ。

けれど、最も重要なツボは、肘から先、膝から下に集中しているのです、それほど問題にはなりません。

もちろん、腰や背中の筋肉の問題により胃腸が狂ってしまった場合に、背中や腰の処置ができないというのは、かなり大きな問題になってきます。

しかし、ほとんどの場合、そういうことではなく、睡眠や食事やストレスにより、胃腸の問題は起こっていることが多いのです。

従って、腰や背中に処置をしなくても大半は自力で改善できるということになります。

さて、胃腸を正すために、お灸をしようと思った時の、注意事項から話していきます。

それは以下の3点があります。

1. 上腹部（みぞおち付近）に明らかな動悸を触れる場合
2. みぞおちの形（左右の肋骨の間）が狭く細長（縦に）  
になっている
3. 膝から下の外側の筋肉が、パンパンに膨れ上がっている

まず、動悸が触れる場合には、かなり内臓が悪い状態であるということが想定できます。

そのため、真っ先にその動悸へ、直接お灸するのは控えた方が良いでしょう。

そういう時に行く場所は、膝から下の内側のラインで、力の抜けている所。

みぞおちが狭くなっている場合は、ストレスが強く表れ、心臓にも胃にもストレスがかかっているという証拠。

ですので、この場合にも、膝から下の内側ラインからスタートするのです。

そして、膝から足首にかけて、スネの外側のラインが膨れ上がり固まっている場合も、同様に、膝から下の内側ラインからスタートする。

要は、基本的に、ここから始めれば、ほぼ問題はないという順番になります。

この膝から下の内側ラインには、脾経と肝経があります。

脾経は胃腸すべてを制御している経絡です。

そして、睡眠時の吸収力を測る場所でもあります。

吸収できていない場合には、力がなく、フニャフニャしています。

吸収しすぎの場合には、腫れあがりパンパンに固まります。

睡眠の質が高ければ、吸収力もあり、睡眠の質が悪ければ、吸収もできていないという感じで、スネの内側の筋肉を触

るだけで、胃腸の状態、睡眠の状態、吸収力などが理解できるのです。

基本的に我々の身体は、食べたものから得た栄養素で作られていますし、機能しています。

従って、吸収できれば、食べたものによる体ができますし、吸収できなければ、いくら食べても、身体は弱っていきなげなのです。

さらに睡眠の質を上げるためにも、脾経のラインは強化する必要があります。

飲食から入ってくる毒素を解毒するのも、病原菌を退治するのも肝臓の働きですので、肝経の強化も重要になります。

ということからも、まずは、足の親指から、足首の内側、スネの内側を通して、膝の内側までの流れで、凸凹で言ったら凹の方を、筋肉の状態で言ったら、固いところと柔らかいところでは柔らかいところにお灸をしていきます。

っこで言う柔らかさは、弾力性のある柔らかさではなく、のぼせてふやけたような、力の抜けた柔らかさがあれば、そこを目標に行います。

次にはお腹を行います。

お臍の周り、肋骨の際、臍から恥骨までの間などは、特に重要なポイントになります。

このような場所にお灸をしていくと、大抵スネの外側の固さが緩んできます。

いつまでお灸をしても、スネの外側の固さが、柔らかくならない場合には、最終的に、その固い場所へ直接お灸をしていきます。

手にも、大腸や小腸のツボはあるのですが、まずは、上記の流れで行うことをおすすめします。

と、ここまで読んできて、疑問に思わなかったでしょうか？

ツボの話は？

というと、ツボの話はしていません。

なぜなら、ツボは覚える必要がないからです。

あえて知っておいた方がいいのは、経絡ぐらいです。

ツボは駅を表し、経絡は線路を表します。

駅名は知らなくても、どこ行きの電車かを知っていれば、その電車で行けるかどうかは理解できると思います。

逆に駅名しか知らないと、例えば大手町のように、何本も電車が重複していると、どこの路線に乗っていいのかさえわからなくなります。

しかも、その駅に乗車客がいるのかいないのかが理解できなければ、そのツボに刺激を入れるべきかどうかも分からなくなります。

ツボというのは、身体の異常を発しているサインなだけ。

例えばある駅に、乗車客が来たよと、電車にわかるように

ランプをつけてる状態が、ツボなのです。

そのランプを見つけられなければ、ツボなど探しても、的外れなポイントを探すだけになります。

ですので、まずは、胃経と脾経と肝経と胆経を調べて、流れだけは頭に入れといてください。

お灸や銀粒などの貼るタイプの治療道具を一切使わないという場合には、調べなくても結構です。

ただし、この経絡を知ると、痛みが出た時に、どこの内臓関連で出ているか、瞬時に分かってしまいます。

すると、過去を振り返ることで、何が原因だったか、誰でもわかるようになるのです。

要は、病院を探し、わざわざ病院へ足を運び、長々と待たされ、不要な検査をされ、無駄な診断をされ、必要ない薬を出され、なかなか治らないという経験をする前に、あなた自身で治せてしまうようになるのです。

だから知っておいて損はないのですが、あなたはどうしますか？

ツボはツボでも凸凹で探していきましょう。

まずは凹んでいるところ。

凹みが消えると大抵凸も消えます。

凹みが消えても凸が残っていれば、最後に凸を責めればいい。

ただ、それだけで治療は完了します。

ねっ！

誰でもできると思いませんか？

後は数稽古次第です。

何度も何度も触って試して、実感する。

自分の身体だから自由にできますよね。

さあ、今日からあなたは、あなたの身体の唯一のプロです。

## ❖ 16 : 胃腸の問題を改善するための経絡について

胃腸を改善する上で、覚えておいて損がないもの。

それは胃腸のツボ。

けれど、ツボは生き物。

常にそこにあるわけではないものというのは、すでに理解されていると思います。

電車で言ったら、どこからどこまでの電車であるということがわかっていれば、

例えば、大阪駅から東京駅行きの電車があるとします。

すると、途中の駅では、混む駅とガラガラの駅があります。

この混む駅が良く出るツボです。

もし、大阪から東京行きの電車が胃経という経絡だったと  
します。

すると、最も混む駅が足三里という名前の駅。

だから、胃腸を治す代表的なツボを足三里としている場合  
が多いのです。

ただ、多いというだけであり、いつもということではあり  
ません。

何も問題が起きていないときに、足三里のツボに刺激を入

れば予防になるのか？というとなりません。

ただ、慢性的に胃の問題があり、常に足三里にツボが出ている場合には、毎日足三里にお灸をしたりすることで、予防になったりすることはあります。

しかし、いつまでも同じツボにお灸をしていたりすると、いつの日か、反応がなくなります。

毎日すごい混み具合の駅だったとしても、いつの日も、多めに乗客数を受け入れるように、電車が数多く停まるようになると、他の駅よりも少ない人数が駅ホームに待つようになる時が来るかもしれません。

なのに、いつも胃腸は足三里と考えていると、実は、隣の駅の方が、効果的なツボになっている場合もあります。

従って、ツボを覚えることよりも、もっと重要なことは、  
経絡というもの。

経絡は、ツボとは違い、いつも同じような場所にあるわけ  
ではありません。

駅じゃない線路上に、人が待っている場合もありますし、  
途中で降りたいという人も電車の場合にはあるかもしれま  
せん。

これは、経絡も実は同じこと。

いつもここがツボと思っている場所とは違う場所にもツボ  
が現れることは非常に多いのです。

だから、いつも身体の隅々を触って感触をチェックしてお

かないと、変化に反応できない場合が多くなってしまいますの  
です。

ということで、最も重要な経絡は、胃と小腸と大腸という、  
胃腸の名称がついているものと、捉えがち。

けれど、これまでも上げてきたように、

- 胃腸を取りまとめるのは脾経の働き
- 小腸は心と裏表にある臓器
- 大腸は、肺と裏表にある臓器
- 胃腸に入ってきたものを解毒するには肝経も重要
- 肝経は、胆経と裏表
- また肝経の中には膀胱も含まれる

このように多くの臓器が絡み、多くの経絡を見ていく必要

があるのです。

多くの経絡を見なければならないのに、たった一つのツボだけを知り、そこに刺激を入れていけば、何でも治せるなどという呑気なことを言っている治療家がありますが、それは、多くの胃腸不良を見ていないも同然です。

中医学では、

**病気も怪我也も治すためには、胃腸が正常でなければ治る力などできるものではない**

という概念があります。

どのような状態であれ、胃腸の問題を正すことで、治す力が発揮されるのです。

だから、たくさんの臓器が絡むのは当たり前。

経絡は、ネットで探せばいくらでも出てきます。

経絡が出てくれば、必ずツボが表記されています。

このツボは、その経絡と絡む臓器の問題が出やすい目安となる場所。

といっても、その場所だけではなく、経絡上どこにでも異常反応は出てきますよ。

だから、経絡の流れは絶対に忘れないでくださいね。

これがツボ治療の最重要課題です。

## ❖ 17：感染性胃腸炎の改善法

感染性胃腸炎に関しては、即効性がないと命に係わります。

胃腸炎程度で死ぬことはないと考えているのは、現代医学のど真ん中で生きている証拠です。

現代医学であるからこそ、死なずに済んでいることが多い感染性胃腸炎。

医者が嫌い、薬を飲むのが嫌という人が増えてきてはいるものの、細菌感染、ウイルス感染の影響を最小限に抑えるのは、やはり西洋医学がナンバー1です。

ということで、感染したという自覚がある場合には、何はともかく、病院を受診するということを選択肢に入れずに、

治すということは、なかなか難しいと考えてください。

仮に、治せたとしても、抗生物質のような即効性は出せませんので、体力の低下や内臓の機能異常というものは、かなり大きなダメージとして、長期間抱えてしまうことになるでしょう。

ですので、まず、怪しいと感じた場合には、すぐに病院を受診しておいて損はありません。

ただし、病院に行けば 100%安全か？

というとそういうことではありません。

抗生物質というのは、かなり強烈な毒物です。

毒が強いからこそ細菌やウイルスをやっつけることができるのです。

ですから、解毒するために働く肝臓のストレスもかなり強くなります。

とはいえ、抗生物質がなければ、肝臓と免疫力だけで、細菌やウイルスと闘わなければなりません。

免疫力は経験しているものでなければ、効果を出せません。

従って、初めての感染であれば、肝臓の働きが重要ポイントとなります。

その分、肝臓の疲労も半端ではありません。

肝臓の強さは、視力の良さと血液量そして筋肉量で表されます。

そのため、目や血液、筋肉のいずれかで自信を持ってない部分があれば、肝臓は弱いと言えるのです。

肝臓が弱い場合には、細菌やウイルスの滞在時間を最小限に食いとどめなければなりません。

そこで、抗生物質を飲みながら、肝臓の疲れを最小限に抑えることで、薬の危機を最大限に持ち上げ、細菌やウイルスと闘う力を倍増することで、短期決戦に打ち勝つことを狙います。

ということで、抗生物質を飲みつつ、肝臓の補助をしていく必要があるということ。

肝臓の疲労回復や、血液の増量、血流改善などを行うことで、戦う力と肝臓をいたわる能力を最大化する。

その結果、感染性胃腸炎を早期に改善することができるわけです。

## 肝臓をいたわる5つの方法

肝臓をいたわるには、

1. 肝臓領域に湿布を貼る
2. 深呼吸を積極的に行う
3. 大声を出す
4. 全身の筋力を強化する
5. 白湯とお粥だけの食生活をしばらく続ける

このようなことが重要になります。

ところが、感染性胃腸炎になっているところで、2～4 に関してはなかなかできません。

従って、感染してからできることは、1 と 5 ということになります。

しかし、2～4 をほっておいていいわけではありません。

感染性胃腸炎だって、なるべくしてなったとしても、ほぼほぼ本人の自覚はなく、感染するもの。

となれば、あなたも明日にはわが身かもしれません。

そう考えると、日々肝臓をいたわっておくことで、最低限

の予防は行えるということになります。

当然、予防する前に感染したとしても、なるべく早く治療を行い、体調を良くしてから、肝臓強化に励むことで、今後同じような感染を食い止めることができるようになります。

大抵の場合には、症状がある時だけ必死になって治そうとします。

しかも、自力で何とかしようというよりも、

**誰でもいいから一日でも早く私を楽にして**

という欲望のままに治療を求めています。

その結果、楽になれば、忘れてしまったかのように、元の世界へと戻ってしまいます。

このようなことを何度繰り返しても人は、なかなか理解できません。

なぜなら、医師や治療家が治してくれるから。

では、あなたの周りに医師や治療家が一人もいなくなってしまうたら、あなたは、どうするつもりなののでしょうか？

もし、保険が使えなくなり、風邪の治療で、1回10万円とか請求される世の中が来てしまったら、あなたは、どうやって治そうと思うのでしょうか？

私は心配で仕方ありません。

まだ、このメルマガを購読されているあなたは大丈夫かもしれないかもしれません。

けれど、あなたの身近にいる人は、全員、このようなことを学ぼうとはこれっぽっちも思っていないでしょう。

そして、何か問題があれば、病院や治療院へ行けばいいと思っています。

ですので、それに気づいているあなたは、1人でも多くの身近な人を救うこともできるし、見捨てることもできます。

さて、あなたはどちら側の人？

## ❖ 18 : 食べ過ぎの5つのパターン

食べ過ぎることって、いろんな場面で起こると思います。

あなたは、こんな経験はないでしょうか？

1. ストレスを受けた憂さ晴らしで過食になってしまった
2. 久しぶりに実家に帰ったら大量に料理を作ってもらい頑張って食べきった
3. 会食続きであまり食欲はないが体面的に無理して食べた
4. 早食いやあまり噛まずに食べる癖があり気づいたら大量に食べていた
5. いつもランチタイムには空腹を感じてないがここで食べないと食べる時間がないからと無理して食べて

いる

6. 食事量は少ないが間食を頻繁に取っている

いかがでしょうか？

全て食べ過ぎです。

1. 興奮して食べているパターン
2. 食事量の限界を超えた根性で食べるパターン
3. 食べ方によるパターン
4. 胃が食事の準備をしていないにもかかわらず食べているパターン
5. 頻繁に何かを口に入れ胃酸を常に出しているパターン

これらのパターンは、それぞれ状況も違えば、身体に対す

る影響も違い、当然ながら改善策も違ってきます。

もしかしたら、上記のような状態を食べすぎという認識になっていなかった人もいるかもしれません。

それでは、それぞれのパターンを見ていくことにしましょう。

## 1. 興奮して食べすぎてしまうパターン

興奮してしまうパターンには、先に挙げた精神的なストレスだけではありません。

1. 飲酒
2. コーヒーやカフェイン
3. 筋肉の過緊張
4. 辛味や塩分過多

このようなものも興奮するもとになります。

筋肉が固まったり、筋肉や血管が細くなるような状態を作ってしまうと、交感神経が高まり、胃酸過多になってしまいます。

## 2. 食事量の限界に達した後の根性食いパターン

他人に気を遣ったり、残すのがもったいないからと、満腹感を感じたにもかかわらず、余ったものを処分する代わりに、胃袋の中に押し込むパターン。

このような食べ方をしてしまうと、胃拡張・胃下垂・腸の機能低下・宿便・便秘・胃酸過多・逆流性食道炎などの元になってしまいます。

### 3. 食べ方による食べ過ぎのパターン

食べ方によっても、食べ過ぎてしまうということがあります。

多くは、早食いやあまり噛まないということが元になります。

どちらも、あまり細かく食材を砕く前に飲み込んでしまうため、胃酸量が多くならなければ、消化できない状態になってしまいます。

従って、嫌でも胃酸過多になります。

さらに、大きめのものをそのまま飲み込んでいると、その重さにより、胃下垂になってしまったり、飲み込む量が多ければ、胃拡張になってしまいます。

胃の大きさが大きくなれば胃酸の量も当然ながら増えてしまいます。

基本的には、胃酸の量が食事量になりますので、勝手に食事量も増えていくことになります。

#### 4. 胃の準備前に食事を取ってしまうパターン

空腹になる前の段階で、食事の時間が来てしまい、他の人とペースを合わせるために、無理して食べているパターン。

このようなことをしてしまうと、腸が働く時間を無理やり取り上げるようなもの。

従って、腸の機能低下を起こしてしまいます。

腸の機能低下は副交感神経が低下することになり、その結果、交感神経が高ぶってしまう。

結果、食べ過ぎの状態を生み出してしまうわけです。

## 5. 間食が多いパターン

普段の食事量は少ないので、食べ過ぎてはいないという人の中に、頻繁に間食しているから大事な食事をしっかり取れない人がいます。

食事時には、交感神経が、食後には副交感神経が働き、自律神経が身体の調子を整えるコントロールをしてくれています。

胃の大きさと腸の大きさを比べれば、誰もがわかると思い

ますが、この大きさの差が仕事に必要な時間の差になります。

ですので、胃よりも腸の働く時間の方が多く割いてあげなければなりません。

だから一日三食というのは、それぞれの食事の間に適度な時間を空けていなければならないわけです。

ところが、食後 2 時間もたたずに、何か口に入れていたりすると、それも食事としてカウントします。

食事をするために胃が活動して、食材を取り込むことができます。

そして、食事が終わったので副交感神経が働き始め、消化

活動が始まります。

この消化活動は、当然ながら、食事量により、時間の長短が決まってきます。

そんな中、すぐに間食をしてしまうと、せっかく消化活動をしているところに、また交感神経を高めなければなりません。

そして、一通り噛むことが終わると、また消化活動のために副交感神経が働きはじめます。

ところが、また数分後には、何かを口に入れている。

こんなことを繰り返していると、いずれ、常に胃酸を出しておく必要があると認識してしまいます。

その結果、副交感神経よりも交感神経の働く時間が多くな

ってしまうのです。

いわゆる

## 交感神経優位型

と言われる状態。

このような様々なパターンで食べすぎというものが起きます。

そして、何度か食べすぎた結果、

1. 胃拡張
2. 胃下垂
3. 胃酸過多
4. 交感神経優位

その結果、

1. 腸の機能低下
2. 睡眠の質低下もしくは睡眠不足
3. 緊張しやすいストレスタイプ
4. 冷え体質
5. 神経質体質
6. 怒りやすい

このようなことになってしまいます。

では、食べ過ぎた結果の体質をどのように、改善していけばいいのでしょうか？

次回考えていきましょう。

## ❖ 19 : 食べ過ぎの5つのパターンに対する2つの質問

先日、メルマガで流した、「食べ過ぎの5つのパターン」に対する質問が来ていますので、回答していきます。

まずは、こちらの質問から、

————— ここから —————

私の場合1と5が原因で●の結果が顕著に出ています。

それで最近ダラダラ食べ続けることと間食を減らすために「ガム」を食べています。

でも結局ガムも何かを食べていることに変わりなく、糖分

…しかも人工甘味料！

摂取すれば当然分解・解毒のために胃も肝臓も活動しなければならぬ。

でもガムを摂ることで、食事は終了・間食無しになるなら、

1. ガムを食べた方が良い？
2. まだマシというレベル？
3. 食べたら間食摂ったのと変わらない？

また飲み物の場合はどうでしょうか？

少しずつ時間をかけてゆっくり飲むのは、やはり胃酸をずっと出し続けることになりますよね。

お茶や白湯でも同じですか？

よろしく申し上げます。

————— ここまで —————

ということで、食べ過ぎのパターンとして、以下の 5 つがあると前回言いました。

1. 興奮して食べているパターン
2. 食事量の限界を超えた根性で食べるパターン
3. 食べ方によるパターン
4. 胃が食事の準備をしていないにもかかわらず食べているパターン
5. 頻繁に何かを口に入れ胃酸を常に出しているパターン

そして、この方は、1と5が該当していると。

そして、間食代わりにガムはどうか？飲み物はどうか？と  
いうことです。

さて、食べ過ぎているという実感はわきました。

では、食べ過ぎを治さなきゃと思うのはわかります。

けれど、食べ過ぎていることで、どのような問題が起こっ  
ているのか？

悪いから止めるというのは早計ですよ。

必要だから食べすぎている人もいます。

そして、食べ過ぎているから健康を維持できている人もいます。

何かを改善する上で、食べ過ぎを止めなければという場合には、いいでしょう。

けれど、何か身体に悪そうだから、止めるために一生懸命やらなければというのは、いたって不健康な考えです。

ということを前提に、これからも記事を読んでください。

それでは、この質問に対しての私の回答ですが、ノンシュガーのガムであっても飴であっても、大抵人工甘味料は含まれています。

人工甘味料は入っていないなくても、おいしく思わせる食品添

加物は必ず含まれています。

従って、このようなものを、食事以外に口に入れば、それは1回の食事とカウントします。

ただし、摂取カロリーや栄養素的にはほとんどないので、この食事で健康を手にすることはできません。

健康うんぬんは抜きにして、食事を取るということは、胃酸が出る回数を増やすことになります。

ですので、食事と食事の間ずっとガムをかんでいたということは、ず~~~~~と長~~~~~い食事を取っていたということになります。

そのため、副交感神経が働く機会を奪い、交感神経優位の

状態にしていると言えます。

とは言え、これは、食後、ある程度満たされた感覚がありながら、口直しでガムをかむという場合のこと。

要は、空腹を感じていないのに、ガムや飴を食べてしまえば、胃酸を無理やり引きずり出すことになります。

自然治癒力の崩壊ですよね。

交感神経が働き終わったら、副交感神経にバトンタッチしなければなりません。

食後で胃酸がおさまり交感神経から、副交感神経にバトンタッチしようとしている時に、また口に物を入れてしまえば、嫌でも胃酸が出ざる負えません。

なぜなら、いくらガムといえども、身体はそれを理解していないのですから。

基本、口に何かが入り、舌で味を感じ、若干でも何らかの栄養素がのどを通れば、その後胃に何か物体が落ちてくる可能性があるわけです。

いやいや、ガム飲み込まないし！！

というのは、身体の反応ではありません。

脳であなたが思っているだけです。

胃酸も出ていないのに、何かを食べてしまっているのも、脳が要求したのではなく、あなたの目がそれを選んだだけ。

身体としては、なぜ食後にこんなものが入ってくるんだ？

これから何が始まるんだ？

となってしまう。

このようなことをいつも行ってしまうと、自律神経はうまく機能しなくなります。

この状態を

## 自律神経失調症

といいます。

ところが、習慣的に間食をしてしまっている人が、間食を

なくすために、ガムなどで代用するのは良いでしょう。

ただし、上記のように、まだ空腹を感じていないときに食べるのはNGです。

それはわかりますよね。

そろそろ何か食べたいなと思った時に、ガムや飴を食べると、味と若干の栄養物が入ってきます。

ほんの少しの空腹感であれば、これだけで胃は満足します。

するとこれだけで間食を完了することができます。

水か白湯であれば、なおいいですよ。

なぜなら、胃酸を薄めるだけで、余計な毒素を取り入れていないわけですから。

人工甘味料も食品添加物も、ほんの少しでも含まれているものを取れば、嫌でも肝臓が働かなければなりません。

ほんの少しの間食が、胃も肝臓も働かせてしまうことになるのです。

しかも食事と食事の隙間時間に何度も。

ですので、タイミングというものが大事であり、何のためにとということも重要になるのです。

では、次の質問に行きましょう。

————— ここから —————

今日ももりだくさんありがとうございます。

食べ過ぎと一言で言っても、ほんとにいろんなケースがあるんですね。

私が食べ過ぎてしまうとき・・・

ものすごく寝不足をしたときに、なんだか満腹中枢がおかしくなってしまったのか・・・

食べ過ぎてしまいます。

これは、自律神経が乱れちゃって、交感神経が優位になってしまい常に胃酸過多になってしまってるんですかね。

質問です！

気になったのが 4の胃の準備前・・・の食事 なんですが、  
飲み物・・・は やはり 白湯（水） 以外は コーヒー、  
酒 以外 でも、同じように考えたほうがいいんでしょう  
か！

---

ここまで

---

まずは、寝不足による食べ過ぎの回答としては、交感神経  
が優位になった結果ということではほぼ正解ですね。

ただ、その交感神経が優位になった原因は、睡眠だけでは  
ないかもしれませんね。

さて、質問の、「胃が食事の準備をしていないにもかかわらず  
食べているパターン」に関しては、先に説明した通り、

味や臭い、栄養素などがほんの少しでも入っていれば、胃酸を無理やり出してしまいう行為になります。

ですので、やはり水か白湯ということになります。

このような質問をどんどんしてくださいね。

その方が学びは深まります。

ということは、あなた自身が健康に近づく方法を手に入れる可能性が高まるということ。

こういうところをがんばってくださいね。

## ❖ 20 : 食べ過ぎになる9つの原因

食べ過ぎになる原因は何なのでしょう？

人それぞれ理由は違うと思います。

ただ、以下の中の一つは当てはまることがあるのではない  
でしょうか？

1. 早く食べる習慣
2. 欲求不満がたまっている
3. いつでも食べ物が手に入る環境にいる
4. いつでも食べることが可能な経済力を持っている
5. つまみながら何かをする癖がついている
6. 睡眠時間が短い
7. 呼吸が浅い

8. 身体が固い
9. 身体（筋肉・血管）が細い

いかがでしょうか？

上記のいずれかの項目に当てはまっているでしょうか？

かなり大雑把に分けているので、詳細を見ていくと当てはまってくるかもしれませんね。

ということで、一つ一つ細かく追ってみることにします。

## 1. 早く食べる習慣で食べ過ぎに

早く食べる習慣には、家庭環境や職場環境が絡んできます。

例えば、

1. 大家族で早く食べないと好きなものが食べれなくなる
2. 親が食べるのが早く、自然と早食いの習慣がついてしまった
3. いつも出かける直前まで寝ていたり、他のことをやっ  
ていて焦って食べる習慣がついてしまった
4. 職場で食事の時間が数分しか確保されていない
5. 一緒に食事する人が早食いであることが多い

このようなことが、早食いの癖を作ってしまうのです。

早食いには、

- どんどん詰め込むように口に食材を運ぶ

- あまり嚙まずに飲み込む
- 水分で流し込む

このようなパターンがあります。

## 2. 欲求不満で食べ過ぎに

欲求不満というのは、食欲の話ではありません。

1. 食欲
2. 睡眠欲
3. 物欲
4. 性欲
5. 金欲

などなど、自分の欲求が満たせないもの、他の人が持って

るもの、達成できているもので自分にはないものは、すべて欲求になります。

その欲求を満たせていない状態を、欲求不満といいます。

その欲求不満の代役を簡単に果たせるのが、食というもの。

そこで起こってしまうのが、やけ食いです。

会社や家庭で、ストレスを受け、そのストレスに対するやけ食いなどは、この特徴的なパターンです。

### 3. いつでも食べ物が手に入る環境で食べ過ぎに

患者さんに多いパターンは、仕事につまみながら仕事をするというもの。

その中で、キーポイントが、いつもお菓子が回ってくる。

または、いつでも目の前にお菓子が置いてある。

というもの。

さらに家庭環境などでも、いつでも大量の食べ物が、しかもすぐにつまめるようなものが置いてあるという環境が、食べ過ぎの元になるのです。

#### 4. 豊かな経済力で食べ過ぎに

いつでもいくらのものも、簡単に手にできるだけの経済力を持ってしまうと、いつでも欲を満たせてしまいます。

中途半端に経済力を持った時が、最も危険なタイミングと

言えるでしょう。

ある程度、いつでも何でも買えることを経験し、さらにものを手にする欲求が薄れてくるほどの経済力になれば、そうはならないのですが、中途半端に豊かになってしまうと、いつでも欲を満たそうとしてしまいます。

しかも、そのようにお金さえ払えば、何でも手に入る世の中ですので、簡単に満たせる食というものに、行動してしまうのは仕方ないこと。

## 5. つまみながら〇〇の癖が食べ過ぎに

先にもあげましたが、仕事をしながらとか、車を運転しながらとか、TVを見ながらとか、何かをするときには、必ず、何らかのつまみをしていないと落ち着かないという人がい

ます。

これは、ある意味、赤ちゃんのおしゃぶりと同じことなの  
です。

残念ながら、甘えたいのです。

何かに満足できず、何かに頼り、何かを達成したい。

けれど、自分には、そのレベルに達していない自覚がある。

だから、誰かに寄り添っていてほしい。

その典型的なパターン。

そして、誰もが経験している行為として、授乳時の口の動

き。

これが最も安心感があり、ほっとする瞬間なのです。

意識せずに、その体験が、口を動かすということにつながるわけです。

当然、泣き叫んで成長してきた人は、食べるよりも誰かと話すという習慣になっていますし、ひたすら耐えるということでも成長してきた人は、

歯をかみしめてじっと耐える習慣を持ってしまうもの。

従って、授乳で満足してきた人は、何かを口に入れ口を動かしていることで安心するわけです。

## 6. 睡眠時間が短いために食べ過ぎに

睡眠中は、副交感神経が、行動している時には、交感神経が働きます。

睡眠時間が短いということは、起きている時間が長いということ。

よって交感神経が働いている時間が必然的に長くなります。

交感神経が高まると胃が動きやすいもの。

胃が動けば、何かを食べない限り、胃が荒れてしまい胃炎や胃潰瘍の元になってしまいます。

従って、食べざる負えなくなります。

## 7. 呼吸が浅い・身体が固い・細いが食べ過ぎに

呼吸が浅いのも、身体が固いのも、身体や血管、筋肉が細いのも、すべて緊張状態を表します。

緊張状態は、交感神経が働く状態です。

従って、こちらも食べ過ぎ傾向によってしまうのです。

このように食べすぎというのは、誰もがなってもおかしくない状態にあります。

この状態を改善したり、予防したりするには、かなり意識をしていかなければなりません。

そのため、今回は、食べ過ぎ予防や改善方法について書いていこうと思います。

## ❖ 21 : 食べ過ぎてしまった後の4つの対処法

ここまで、食べ過ぎの5つのパターンと9つの原因について書いてきました。

今回は、食べ過ぎてしまった後の対処方法と、食べ過ぎにならない予防方法を書いていこうと思います。

まず、食べ過ぎてしまった後の対処方法としては、超単純です。

1. 食べて分の消費運動を行う
2. 食べた分の消化吸収するための睡眠時間を確保する
3. 胃拡張や胃酸過多になる可能性があるので、しばらくお粥と白湯で対処する

この3つが王道の方法です。

基本的には、食べ過ぎた後に、

しばらく食欲がわかない か すぐ食欲がわいてしま  
う

というどちらかの現象が起きます。

食欲がわかない場合には、胃腸共に機能低下を起こしてし  
まった状態を表します。

すぐに空腹感が出てきて、さっき食べたばかりなのに、ま  
た何かを食べたくなるという場合には、胃酸過多と胃拡張  
が起きてしまったと理解できます。

## ■食欲がわかなくなったら

食べ過ぎた後に食欲が出なくなってしまった場合には、次の4つを重視しなければなりません。

1. 横隔膜を動かす
2. 大腰筋を動かす
3. 睡眠をしっかり取る
4. 空腹が出てくるまで無理して食べない

このようなことを実行する必要があります。

ちょっとした食べ過ぎであれば、空腹が来るまで待っていればいだけなのですが、継続的に空腹感を感じれなくなってしまう場合には、いつまで待っても、胃の機能が低下しているため、空腹感を感じるどころか胃酸さえ出てき

てくれません。

このような時に、大事になってくるのが運動量アップです。

運動を行うと、徐々に交感神経が働けるようになり、胃酸が出やすくなります。

ということで、ここで運動が必要になってくるわけですが、むやみやたらと運動量を上げればいいのかというと、先に挙げた横隔膜と大腰筋が動けていなければ、全く意味のない運動をしてしまったことになります。

## ■横隔膜を動かす運動とは？

では、横隔膜の運動は、どのようなものがあるのでしょうか？

1. 歌を歌う
2. 吹奏楽器を吹く
3. 風船を膨らます
4. 大声で泣く・笑う
5. スポーツ吹き矢などで力強く息を吐く

このような運動が、横隔膜の働きを高め、結果、腹式呼吸という最もリラックスしやすい呼吸ができるようになるのです。

ところが、多くの方が、腹式呼吸を腹筋運動と勘違いしていて、横隔膜ではなく腹筋を使いながら呼吸をしてしまうので、私は、腹式呼吸を進めることはしません。

なぜなら、意識的に腹式呼吸を行おうと、横隔膜をコントロールできない人が、必死にやったところで、効果として

得られるものは、

## 緊張した呼吸

というものだけ。

重要なことは、腹式呼吸は、最もリラックスしやすい呼吸  
です。

緊張した呼吸をするぐらいなら、しない方がいいのです。

## ■大腰筋を動かう運動とは？

大腰筋とはそもそも、どこにある筋肉なのでしょうか？

この筋肉は、名前の通り、腰に最も重要な筋肉です。

腰というのは、背骨の後ろ側に多くの筋肉があり、その筋肉群をまとめて腰と考えています。

ところが、家の柱の横と後側だけに、力強い筋肉があり、その筋肉がいつでも自由自在に動いてしまったら、その家はたちまち潰れてしまうでしょう。

柱は柱なので、倒れてはいけません。

となると、前後左右同じような力関係で支えられる筋肉がなければ、すぐに倒れてしまうでしょう。

ところが、背骨の前側には、筋肉がほとんどありません。

腹筋があると思われるかもしれませんが、腹筋は、背骨に接触している部分がほんの少しもありません。

ですので、腹筋では背骨を支えることはできないのです。

そこで力を発揮しているのが、大腰筋なのです。

唯一背骨の前側で支えているのが、大腰筋となります。

背骨の前側から股関節の内側につながっているこの大腰筋は、太ももを斜め内側に持ち上げる作用があります。

直進方向に進みながら、右に曲がったり左に曲がったりするときに使われる筋肉でもあります。

特に階段や坂道の際に使われる筋肉なのですが、ほとんど日常生活では使われることがなくなっている筋肉ともいえるのです。

多くの人が、座っている時間が多くなっている。

この座っている時間が長ければ長いほど、大腰筋は、短縮してしまいます。

大腰筋を伸ばす動きとしたら、前後開脚やブリッジなどをしなければ伸びることがありません。

この大腰筋が動けば動くほど、腸を刺激して、大きく動かしてくれます。

逆に、大腰筋が機能低下を起こしてしまうと、腸を動かしてくれる筋肉が他にはないので、腸の機能低下ともなってしまいます。

運動していて食べ過ぎた場合には、腸の機能低下になって

いることが少ないので、ここでの問題は、あまり気にしなくてもいいのですが、運動もせずに食べ過ぎてしまえば、腸の機能低下がある時に、腸の仕事量がさらに増えてしまうのです。

これでは、腸で渋滞が起き、全く先に進めなくなってしまい、食欲がわからないというのは、当たり前の現象と言えるのです。

## ■睡眠をしっかり取る

ここまでの流れで、食べ過ぎた後に、空腹を感じるまで待つとか、運動をして空腹を作るとかの方法は理解できたと思います。

けれど、最も重要なポイントは、食欲を出すためには、食

べたものをどんどん先に進め、不要なものは排出し、必要なものは取りこんでいく。

このことができなければ、何も話が進みません。

最も重要なこと。

それは、

**腸が最も働く時間は睡眠時間**

ということ。

しかも、

**食べれば食べるほど睡眠時間が必要になります。**

**運動すればするほど睡眠時間が必要になります。**

ここを考えない人が多すぎです。

睡眠時間を削って食べたり運動したりしている人が多い。

だから、睡眠不足は腸の機能低下を起こす根本原因と考えられるのです。

従って、腸の働く時間や機会を十分に設けて、腸の機能が活性化すれば、腸に余力が出てきますので、次第に食欲は戻ってくるということになります。

さて、今回もかなり長くなってしまいましたので、食べ過ぎた結果、胃拡張や胃酸過多になってしまったら、どのような対策が必要になるのでしょうか？

次回、このことについて書いていくことにします。

## ❖ 22：胃拡張と胃酸過多の対策

胃拡張とは、胃の大きさが大きくなったという状態。

胃酸過多とは、胃酸が出すぎている状態。

言わなくてもわかると思いますが、胃が大きくなれば、胃酸の量は増えますよね。

胃酸が増えなければ、食べ物を食べた時に、消化できないものと消化できるものの差がついてしまう。

これは、鉄板焼きをイメージするとすぐに理解できると思いますが、鉄板全体に油を引けば、どこにネタを置いても普通に焼けますよね。

けれど、小さじ一杯の油しか垂らさず、全体に伸ばそうとしたら、半分ぐらいにしか伸ばせなかったとします。

この時、料理をやる人であれば、普通に追加して油をひきますよね。

これで、胃酸は倍増したということ。

鉄板が半分の大きさであれば、はじめの油量で充分だったわけですから。

ですので、胃拡張になればなるほど、胃酸過多になるということ。

また、大量に食べ物を詰め込むように食べていると、胃の底に、山盛りの食材が滞在してしまいます。

この山盛りのものを、すべて消化するには、やはり、胃酸を大量に分泌し、食べ物を胃酸に付け置きした方が早いわけです。

噛まずに食材が大きいままで飲み込んでも同じこと。

ですので、まずは、胃を小さくさせる必要があります。

次に癖になって胃酸の量を抑えましょう。

という順番で対処していかなければなりません。

ところが、胃拡張も胃酸過多も、病気ではありません。

鍼灸学校でも整体の学校でも、これらの状態を治す方法など学ぶ機会はこれっぽっちもありません。

従って、実際、胃がどのような状態になっているのかを理解している人も少ないと言えるのです。

ですので、普通に生活していても、普通に健康情報を探していても、改善方法を手に入れることはできません。

胃拡張なので、その大きさを満たさなければ、食欲は治まりません。

胃酸も胃拡張に合わせ、出る量も多くなります。

そして、胃酸が出ている以上、何か食べないと、胃壁を溶かされてしまいます。

胃壁が溶かされると、胃炎や胃潰瘍になってしまいます。

このように、食べざる負えない状況が、さらに胃拡張と胃酸過多を作り上げてしまう。

そして、病気でない以上、医者は何も手を出せない。

胃酸ブロックという方法で、胃酸過多を止める方法はあるが、これを続けていると胃酸が出なくなり、食欲低下を起こしてしまう。

さらに、交感神経が高まらないため、集中力が落ちてしまい、仕事中でも眠くなってしまい、仕事に支障が出てしまうことになってしまうのです。

では、一旦胃拡張と胃酸過多になってしまったら、二度と治らないのか？

というところではありません。

なぜなら、キュアハウスでは、多くの胃拡張を改善してきているからです。

では、キュアハウスに通わなければ、胃拡張と胃酸過多は治せないのか？

というところでもありません。

要は、誰もその視点を持っていなかったから改善できてきていないというだけ。

胃拡張の胃酸過多も食べる頻度や量に合わせて作ってきたもの。

これは揺るがない事実です。

ですので、改善点も同じこと。

食べる胃頻度と食べる量を減らして行けば、問題は解決します。

けれど、曲者は胃酸です。

食べなければ、徐々にですが、胃拡張は改善されていきます。

けれど、食べなければ、胃酸で胃がやられてしまう。

胃酸が出ると空腹感を感じます。

その時に、食べるという選択ではなく、

## 水か白湯を飲む

ということで、本当に身体が栄養素を必要としていれば、さらに空腹が増します。

けれど、癖として、頻繁に何の意味もなく胃酸が出て空腹を感じていただけであれば、水や白湯だけで空腹は治まります。

要は、食べなくてもいい状態を作れるということになります。

すると、一食分抜くことができます。

このような感じで、食事を抜くことができ、適度に食事を  
ゆっくり少なめにとることができるようになれば、

徐々に胃拡張や胃酸過多という現象は治まります。

けれど、これだけではありません。

さらに重要なことは、この現実と睡眠が絡んでいるという  
こと。

胃拡張と胃酸過多で、十分な睡眠を取れている人はほぼい  
ないでしょう。

もちろん、酒の力で、何時間も仮死状態になっている人も  
いますし、

睡眠薬などで気絶している状態を睡眠と勘違いしている人もいます。

ですので、睡眠というものを、また一から理解しておかないと、良い睡眠を取れているかどうか分かりません。

ということで、次回、しっかりと睡眠についてみていこうと思います。

## ❖ 23 : 食べ過ぎ・胃拡張・胃酸過多は睡眠不足の証？

食べ過ぎや胃拡張・胃酸過多というのは、胃が興奮している状態。

ということは、交感神経が高ぶっている状態ともいえます。

交感神経が高ぶっていると、副交感神経が働くはずの睡眠は、なかなかいい状態を維持することができません。

疲労回復や病状回復、そして身体成長、能力アップなどなど、身体を良くしたり、進化成長するために欠かすことができないものが睡眠です。

けれど、現代は、電気があることもあり、やりたいという

欲求を満たすためには、睡眠を削ることで、簡単に達成することができるということを認識してしまいました。

その結果、欲が高まれば高まるほど、睡眠を削り、行動をとる時間を拡張するということが普通になってしまい、中には、

**やることもやらずに寝てばかりいる奴はバカだ！！**

という人たちも出てきています。

確かに何もやらずに寝てばかりというのは考え物です。

けれど、生きていくために必要だから寝てばかりいる人たちもいます。

逆を言えば、どんどん寿命を縮めながら、目の前の欲に没頭していて、一番重要な睡眠をないがしろにしているともいえるわけです。

例えば、たまたま食べ過ぎてしまった後に、頻繁に空腹を感じてしまったとしましょう。

これまで食べ過ぎた経験がなければ、空腹になることを喜んで、その都度何かしらかを食べてしまうかもしれません。

すると、確実に胃酸過多になってしまいます。

胃酸過多の状態の食べ方に慣れてしまったわけですから。

胃酸過多になると嫌でも食事量が増えます。

胃酸過多で食事量が増えれば、精神的にもどんどん興奮状態になります。

その結果、徐々に食べるスピードも上がってきます。

口の中にボンボンほおり投げるかのごとく食べ物を投げ入れていると、胃は大きく広がってしまいます。

これが胃拡張です。

食べ過ぎから胃酸過多胃拡張になっていく流れの一例です。

もう一つ例を出しましょう。

大恋愛の末失恋してしまったとします。

いつも二人一緒だったのが、急に一人になってしまった寂しさが、リラックスするということを極度に嫌うことになります。

どこかに力が入り、呼吸が浅くなり、ときには歯を食いしばり、息を止めてしまうことすらあります。

声を押し殺すように、密かに泣き続けることもあるでしょう。

この状態は、交感神経を高ぶらせるきっかけとなります。

次第にリラックスするということを忘れていってしまうのです。

そのため、睡眠をとるという感覚すら薄れていきます。

当然起きている時間が長くなるので、胃酸が出るタイミングも増えます。

結果、食べる頻度も増えてしまう。

そして、食べることで気が紛れることを知ると、いつの日か、一日中何かを口に入れていないと、虚しさがこみあげてしまうようになる。

こうやって胃酸過多や食べ過ぎという状態を生んでしまいます。

その結果、胃拡張へという道が作られてしまうわけです。

誰でも起こしやすい、交感神経優位の状態。

どちらのパターンも重要なのは、

**睡眠とリラックス**です。

睡眠をはじめから取る努力をしていれば、交感神経を高ぶ  
らせずに済んだかもしれません。

リラックスをはじめからするように意識していれば、交感  
神経を高ぶらせることはなかったかもしれません。

リラックスすれば、睡眠はとりやすく、良い睡眠状態は、  
リラックスしていなければ、得られることはありません。

よく、歯ぎしりをしていたり、眉間にしわを寄せて寝てい  
る人がいます。

これは、興奮しながら寝ていると言える状態です。

要は、睡眠とは言えない意識なく横になっているだけという状態にあるということ。

このような状態にある人は、比較的目標めが良く、スッキリと目覚めることができるケースが多いのです。

なぜなら、興奮しながら横になっていただけですので、すぐに始動できてしまうのです。

このような睡眠を改善するために、必要なことが、

**呼吸とストレッチ**です。

ということで、次回、この呼吸とストレッチのお話をして、食べ過ぎに関するパートは終了しようと思います。

## ❖ 24 : 睡眠不足を改善するための2つのポイント

食べ過ぎ・胃拡張・胃酸過多という交感神経優位型の特徴には、睡眠不足というものがあります。

けれど、本人は自覚のない睡眠不足のため、このような知識を持っていないと、

**自分なんて健康的な身体を持っているんだ**

と勘違いすることになります。

なぜなら、食欲旺盛で精力的に活動ができ、ほんの少しの睡眠でも疲れを一切感じないのですから。

ただ、これは異常に気がつかないだけなんです。

このような状態が、何年も続いている場合に、睡眠不足を改善すると、意外や意外、これまでとは正反対で、何事にも意欲がなくなってしまうことがあります。

要は、それだけ疲れ切っている状態で、突っ走ってきたということ。

これは、目隠しをしながら崖に向かって猛ダッシュしている人を想像すると、その先に何が待っているかは誰でも理解できると思います。

ですので、なるべく早く、この状態を打開しなければなりません。

交感神経優位型の特徴に、身体が固かったり、緊張した筋肉があるということがあります。

また、血管が細かったりする場合があります。

このような状態を変えるためには、

## 呼吸とストレッチ

というものが重要な要素になってきます。

とはいえ、とりあえず呼吸を腹式呼吸にして、ストレッチをガンガンやっていけばいいかというところではありません。

特に、交感神経優位型は、いつも時間を目いっぱいスケジ

ルールで埋めてしまい、余裕がない状態を自ら作ってしまいます。

そのため、呼吸もストレッチも焦って行う特徴があります。まずは、そうならないようにしていくことが重要事項になってきます。

**最大の目的は、筋肉を緩めること。**

そして呼吸が深くなれば、血液も流れ、血管も太くなってきます。

ですので、筋肉に力が入ったり、必死な感情が湧いてしまうと、うまくコントロールできません。

そこで、以下の二点を注意しながら行ってみてください。

## 1. 1秒呼吸

あなたの呼吸は、今現在、何秒で行っているでしょうか？

まずは、秒数を数えてみてください。

例えば、吐くのが3秒、吸うのが4秒だとします。

基本的には、呼吸というのは、

**吸う方を意識している時には、交感神経が**

**吐く方を意識している時には、副交感神経が**

働きやすい状態になります。

従って、今は副交感神経を優位にしたいわけですから、吐く方を意識していく呼吸が必要になります。

現在は、吐くよりも吸う方が長くなっている。

いたって普通の交感神経優位型と言えます。

そこで、吐く方を1秒ずつ長くしてみるのです。

そう、吐くのが4秒、吸うのが4秒。

これで、さっきよりも深い呼吸になっています。

大丈夫。

これが一番安全で確実な深呼吸習得法です。

この 4 秒 4 秒の呼吸が普通に行えるようになってきたら、  
もう 1 秒吐く方を長くしていきましょう。

第 1 目標は、このように 1 秒ずつ伸ばしていき、吸う方の  
倍の呼吸にしていくこと。

この場合、吸うのが 4 秒ですので、吐く方を倍の 8 秒にするのが第 1 目標となります。

ここまできたら、次に行うのは、吸う方を 1 秒伸ばすこと。

吸うのが 5 秒吐くのが 8 秒となります。

そして、また吐く方を 1 秒ずつ伸ばしていく。

最終的には、吸う方 20 秒、吐く方 40 秒という感じで、1

分間に1回の深呼吸ができるよう実践していきます。

ポイントは、決して必死に力んで行わないこと。

再度確認ですが、この呼吸は緊張を解くためのものです。

決して力技で行わないこと。

そんなこと言ったって、1分に1回なんて、頑張らないとできないよ。

という方がいるかもしれませんが、すでに焦ってしまっていますよね。

焦らずじっくりです。

すぐに結果を出そうなどと思う交感神経優位型は、あっという間に崖から落ちますよ。

## 2. 寝ながらストレッチ

ストレッチは、筋肉を伸ばすためにあるものではありません。

筋肉が伸びるように誘導するものです。

伸ばせばいいと、限界まで伸ばしてしまうと、伸びきったパンツのゴムのようになってしまいますよ。

全く締りのない、誰かの力を借りなければ、しっかりと任務を果たせないような筋肉にははいけません。

筋肉は、柔軟性のある、伸び縮みが自由に行える状態を維持していなければ、身体をスムーズに動かすことも、血液を全身にくまなく流すこともできません。

従って、無理やり切れそうになるほど目いっぱい筋肉を伸ばそうとするのではなく、自然な形で、筋肉が緩み、次第に伸びるようになっていくということを目指さなければ、ストレッチをやる意味がありません。

では、どうすればいいのかというと、

筋肉をゆっくりと伸びる方向へと動かしていき、若干でも伸び始めた感覚があれば、それ以上伸ばしてはいけません。

その場所でしばらく静止し、力の抜けた深呼吸を何度も繰り返します。

この時に、吐く息と共に、筋肉をほんの少し伸ばすように  
します。(決して伸ばしすぎないこと)

そして、吸う息と共に、少し筋肉が縮む方向に若干戻しま  
す。

そして、また吐く時に伸びる方向へと動かしていく。

このような形で、筋肉の伸び縮みに対して誘導していくの  
です。

これを続けていくことで、筋肉の柔軟性が上がってきます。

筋肉が緩めば自然とあくびが出始めます。

この状態までくれば睡眠をとれるような状態になります。

こんな運動を、毎晩行くと、よりスムーズに筋肉が緩みやすくなり、血液の流れが良くなってくると、睡眠の質が上がります。

睡眠の質が上がると、腸の働きが活動的になり、胃の負担を減らします。

すると、徐々に食べ過ぎ傾向も落ち着いてくるということになります。

なぜなら、これまで交感神経ばかりが活動していたのが普通だったのが、副交感神経も働き始めたのですから。

このような形で食べ過ぎを制限していけば、徐々に胃拡張が治まり、胃酸過多も落ち着いてきます。

## ❖ 25 : ガス腹解消法

ガス腹というものを経験したことがあるでしょうか？

お腹の中にガスがたまってしまう。

ガスばかり出てしまう。

すぐにお腹が鳴ってしまう。

お腹が空いていないのにグルグルグルグル。

周りに聞こえる位に音になってしまうようなガス腹の人も  
います。

逆に、お腹にガスがたまっているような感じもないのに、

トイレに行くと、便が出ず、ガスしか出ない。

何てこともありません。

このようなガス腹は、病気ではありませんので、当然病院でどのような検査を受けても、原因を特定することはできません。

まれに検査結果として、大腸がんや大腸ポリープなどが見つかる場合もあります。

一般的には、もしかしたら、このような病気が見つかった方が気が楽と考える人もいますが、本当にそうなのでしょうか？

確かにガス腹の原因は見つかった。

けれど、大腸がんであったら、死期が近づいている可能性もあるわけです。

それでもあなたは、原因としての病気が見つかった方がいいと考えるでしょうか？

よく、原因不明の症状を抱えている人たちは、自分の病気を自己判断でがんと結びつける傾向があります。

必死に必死に病院を探し、今度こそ今度こそとガンと診断されることを願っていたりします。

本音はそうではなく、癌ではない違う診断を受け、速やかな処置をしてくれることを望んでいるのだと思いますが、現代医学の門をくぐっている以上、ゴールは癌という診断が下るまで、そういう診断をしてくれる医師を探し続ける

わけです。

従って、癌と言われるまで病院を巡るわけですから、最終的には、がんが見つかってしまう。

というよりも、自ら癌になって、医師に見つけてもらおうとする。

これが「思考は現実化する」ということ。

この記事を読まれているあなたは、このような思考に陥らないでくださいね。

ガス何て単なる宿便の結果なのですから。

サラッと行ってしまいましたが、答えは、たった一つです。

## ガスは宿便から出るもの

それ以外の理由はありません。

断言してしまいましたが、物理的にそう考えるのが妥当です。

となると、ガス腹の原因は、宿便をためている日常の習慣  
と言えるわけです。

ということで、次回から、宿便をためてしまう日常習慣に  
ついて、詳しく見ていくことにしましょう。

## ❖ 26 : 宿便とはいったい何もの？

前回、ガス腹の原因は宿便であるということを言いました。

であれば、宿便の原因とは？

ということになりますので、今回は、宿便の原因について、  
考えていくことにします。

その前に、宿便の定義を書いておきます。

ウィキペディアでは、

宿便とは、便秘により腸内に長く滞留している糞便のこと  
である。

と書かれています。

本当に、これでいいのでしょうか？

私が疑問に感じるのは、便秘によりというところ。

「あなたは便秘の経験がありますか？」

と聞かれて、

「便秘の経験はありません。」

と、答える人の中にも、宿便の問題を抱えている人は、数えきれないほどいます。

しかし、このように便秘により腸に滞留している糞便とく

くってしまうと、

**私は便秘していないから宿便は絶対はない**

という発想になってしまいます。

以前、公開した記事の中に、

**宿便がないと早死にする**

ということを書いてあったことを思い出す人はどれくらい  
いるでしょうか？

ということは、私の定義の中に、一般的な宿便の定義がは  
まってしまうと、なんと

## 便秘しない人は早死にする

ということになってしまうのです。

んなこたないだろう！！

と言いたいところですが、ここで叫んだところで、ウィキペディアなどに書いている人や、医師会などでこのような定義を語っている人の耳には届くわけもなく、たとえ入ったとしても聞く耳も持たないわけです。

ということで、新説でも、真実でも、仮説でも何でもいいですが、私的な定義を書いておきます。

**宿便とは、腸内に長くとどまっている何か**

となります。

気づきましたでしょうか？

一般論では、糞便となりますが、私は何かです。

なぜ、何かかというと、使うものなのか、捨てるものなのか、我々は腸ではないし、脳でもないのです、わからないのです。

いやいや、腸や脳は自分のものでしょというかもしれませんが、では、あなたの腸は今どのような活動をしているのでしょうか？

その腸を伸ばしてみて、いったい何メートルの長さを持っているのでしょうか？

脳の中に入っている情報はどれだけあるのでしょうか？

これまで活動させることができなかつた脳は、全体の何%  
になるのでしょうか？

なぜ、全能力をフルに使わないのでしょうか？

あなたは、それぞれ誰にでもわかるように伝えられるでし  
ょうか？

基本、無理ですよ。

そもそもそんな能力を持っていて、私のメルマガを読んで  
いたら、私は何者？

ってなってしまう。

宿便は、出したいけど出せないでいるかもしれないし、吸収したいけどまだ吸収できていないから、

その時を待っているかもしれない。

腸壁と一体型になりすぎて、排出することをすっかり忘れて  
いるだけなのかもしれない。

決して流されないように、どこかに身を隠して、密かに腸  
内を生き延びている何かがいるかもしれない。

全てわからないこと。

誰も解明していない真実です。

しかし、我々は時に、奇跡的な生還というニュースを見る

機会があります。

何日も何か月も飲み食いせずに生き延びていたというもの。

そのようなことができたのは、絶対的に宿便という存在がなければ、達成できなかつたはず。

ということで、では宿便とはどのように作り上げているのか？

1. 食べ過ぎ
2. 睡眠不足
3. 水分摂取不足
4. 腸管が太すぎる
5. 腸管が細すぎる
6. 腸が冷えている

7. 腸の機能が落ちている
8. 腰椎椎間板ヘルニアなどで自律神経が機能しなくなっている
9. 大腰筋の機能低下
10. 呼吸量の低下
11. 横隔膜の機能低下
12. 睡眠の質が悪い
13. 排便力がない
14. 便秘
15. 感染性の腸炎の経験あり
16. 下剤や腸内洗浄によるもの
17. 化粧など皮膚に何かを塗ることが多い
18. 皮膚に火傷や傷が多い
19. 心肺機能の低下及び機能低下
20. 栄養失調

このような感じでしょうか？

宿便の原因として挙げたものは、全部で 20 個。

細かくかけば、この倍は優に超えますよね。

ということで、大雑把にこれらの詳細を次回書いていくこ

とにします。

## ❖ 27 : 宿便を作る 8 つの根本原因とは？

前回の記事では、以下の 20 個もの宿便になる原因があるということをお話しました。

1. 食べ過ぎ
2. 睡眠不足
3. 水分摂取不足
4. 腸管が太すぎる
5. 腸管が細すぎる
6. 腸が冷えている
7. 腸の機能が落ちている
8. 腰椎椎間板ヘルニアなどで自律神経が機能しなくなっている
9. 大腰筋の機能低下
10. 呼吸量の低下

11. 横隔膜の機能低下
12. 睡眠の質が悪い
13. 排便力がない
14. 便秘
15. 感染性の腸炎の経験あり
16. 下剤や腸内洗浄によるもの
17. 化粧品など皮膚に何かを塗ることが多い
18. 皮膚に火傷や傷が多い
19. 心肺機能の低下及び機能低下
20. 栄養失調

今回は、この多くの原因を改善するためにどのような認識が必要で、どのような改善方法があるのかということについて、話していこうと思います。

まず、宿便ですので、腸の中に何かたまらなければなりません。

腸にたまるということは、

たまる必要があった か うまく流れずにたまってしまっ  
た

のどちらかということ。

そして、たまる必要があるというのは最後の栄養失調だけ。

それ以外は、たまってしまった原因となります。

では、どのようにたまってしまうのかというと、

1. 腸のオーバーワーク
2. 腸の仕事時間不足
3. 食材や糞便の流れにくさ

4. 腸の機能低下
5. 腸周辺の環境悪化
6. 腸の疲労蓄積
7. 体性内臓反射
8. 内臓の表裏関係

このように8つの状況に分けられます。

## 1. 腸のオーバーワーク

食べ物を大量に詰め込んだり、あまり噛まずに飲み込んだり、食べた直後に動き回ったりすることで、

腸を過剰に働かなければならない状況を作っている場合に起こります。

## 2. 腸の仕事時間不足

腸の仕事時間は、睡眠時間、ホッとしている時、ボーっとしている時などです。

従って、睡眠時間や、リラックスしている時間が少なければ、腸の仕事時間は少ないと言えるでしょう。

## 3. 食材や糞便の流れにくさ

腸の中には、様々な酵素や乳酸菌があり、さらに水分も含まれています。

これらの腸内環境になくてはならないものがなければ、食べたものはなかなか先に進まなくなります。

もちろん、腸管が太すぎれば、なかなか栄養吸収ができません。

腸管が細すぎれば、消化吸収できたとしても流れにくくなってしまいます。

#### 4. 腸の機能低下

腸のオーバーワークや仕事時間不足などで、疲労をため込んだり、冷飲食や腹部の運動不足により、腸の周辺に血液が流れにくい状態を作り上げてしまった結果の状態

#### 5. 腸周辺の環境悪化

腸の周辺、もしくは腸内にがんやポリープができてしまったり、分厚い脂肪がたまり、腸が身動きしにくくなった場

合、当然ながら、腸の機能は低下します。

## 6. 腸の疲労蓄積

オーバーワークも仕事時間が足りなくても、環境悪化でも、悪い状態が長く続けば、疲労がたまりすぎて、機能は低下します。

## 7. 体性内臓反射

これは、皮膚や筋肉の状態が内臓に反映されること。

また、中医学的にも、大腸は皮膚のつながりが強く、皮膚に何かを塗ったり、機能しにくい状態になってしまった場合には、同じように腸内も何か塗ったような状態（宿便）や、機能しにくい状態になり宿便がたまってしまう。

## 8. 内臓の表裏関係

中医学では、心臓の相棒は小腸。

肺の相棒は大腸という役割が決められています。

従って、心肺機能が低下すると、当然ながら、腸が活性化して、助けることもあります。

臓腑の関係上、臓の力から腑の力が湧くということもあり、臓である心肺機能が落ちてしまうと、

腑である腸も自然と落ちてしまうのです。

このような状態が、宿便の根本原因となります。

ここまで分割して考えれば、後は、対策として、原因改善の方法は手に取るように理解できますよね。

ということで、また先延ばしにします。

明日改善策について考えていこうと思いますので、あなたも一緒になって考えてみてくださいね。

## ❖ 28 : 宿便を改善するための8つの対策 その1

前回、宿便の原因には、以下の8つがあるという話をしました。

覚えているでしょうか？

1. 腸のオーバーワーク
2. 腸の仕事時間不足
3. 食材や糞便の流れにくさ
4. 腸の機能低下
5. 腸周辺環境悪化
6. 腸の疲労蓄積
7. 体性内臓反射
8. 内臓の表裏関係

この原因を知ることで、宿便を解消するための方法が見えてきます。

## 1. 腸のオーバーワークの対策

腸のオーバーワークは、腸の働く時間では対応しきれないほど、飲食物を取り入れてしまった状態。

これは、睡眠時間やリラックスしている時間に対して、食事量が調整されているかどうか？ということ。

腸の働く時間よりも多くの食事量がある人は、大抵、食事中もしくは食後すぐに睡魔に襲われます。

これは、何とか腸の働く時間を確保しようとする防衛策なわけです。

会社員であれば、休日返上で、休日出勤して、働くことで、仕事をこなしていると同じこと。

ですので、普段の活動量に見合った食事量、そして、普段の睡眠時間で消費できるだけの食事量というのが、あなたの適正量ということになります。

そして、この適正量を把握し、取りすぎた後の食事は、この適正量に近づける努力、全く食べていない時間が多かった場合には、適正量に近付けるように、少しずつ食事量を増やしていく。

また、腸が働きすぎているわけですから、腸の手助けとして、良く噛んで消化しやすい状態にしてあげるということも重要になります。

## 2. 腸の仕事時間不足の対策

腸の仕事時間の多くは、睡眠時間ということになります。

後は、食後だったり、ボーっとしたりという時間も含まれてきます。

この時間が不足しているということは、基本やるべきことが多すぎるということでもあります。

やるべきことが多いので、力を抜いている時間が少ないということ。

ですので、まずやるべきことは、今やるべきと信じていることの中で、実はやらなくてもいいことがあるんじゃないか？

ということを考えていくことが大事になります。

自分がやらなくてもいいこと。

わざわざ時間がかかるようなやり方をしていること。

余計なことを途中途中に挟むことで、作業時間に効率的な作業ができていないということ。

このようなことを、見極め、あなたの腸の仕事時間を確保させてあげる必要があります。

最も重要な仕事時間は、22時から2時までの間に、熟睡していること。

寝ているということではなく、熟睡しているということが

重要になります。

### 3. 食材や糞便の流れにくさの対策

食材や糞便が流れにくいという状態には、

1. 腸が細すぎる
2. 腸が太すぎる
3. 腸内に水分が多すぎる
4. 腸内が乾燥しすぎている
5. 腸の蠕動運動ができていない

ということが考えられます。

これは、ほとんどの原因として、腹部の運動不足というものが原因になります。

もちろん、冷飲食や水分量が適量でなかったりすることが原因になります。

飲食は、身体を作るために行い、生きていくために行い続ける必要があります。

ところが、欲求のみで飲食を繰り返す習慣が、現代の食習慣になっています。

ということは、上記のような腸になるような食習慣になっているということ。

ですので、まずは、今の食生活はどのようになっているのか？

1. 水分量は多すぎないか？
2. 水分量が少なすぎないか？
3. 生きた水分（野菜や果物の中に含まれる水分）は取れ

ているか？

4. 辛味や塩分を取りすぎていないか？
5. 冷飲食に傾いていないか？
6. 熱すぎる状態で飲食することが多くないか？

などを改善することが重要になります。

## 4. 腸の機能低下の対策

腸の機能低下には、

1. 腸の仕事時間不足
2. 冷飲食
3. 腹部の運動不足
4. 自律神経の失調
5. 腹部の血流障害

などが原因になります。

この中で、腰の問題で自律神経が乱れてしまったもの以外は、基本、腹部の運動不足を改善することが重要になります。

ヘルニアやすべり症、分離症などが原因の場合には、別途腰の改善が必要になります。

腸を活性化するための腹部の運動は、たった二つしかありません。

## 腹式呼吸 と 大腰筋の運動

腹式呼吸は決して腹筋運動ではありません。

腹式呼吸は横隔膜の運動です。

従って、腹式呼吸ができるようになるためには、お腹を自

由自在に動かせるようにすることではありません。

腹式呼吸を行えるようにするためには、横隔膜を動かせるようにすることが最も重要なことになります。

大腰筋とは、股関節を動かす筋肉。

しかも外側から斜め前方内側へと動かす筋肉です。

いわゆるサッカーのシュートを行う形ですね。

このような運動で腸の機能回復を試みましょう。

ということで、ここまで 4 つの対策について話してきました。

少し長くなってしまったので、続きは時間お話ししていくことにします。

## ❖ 29 : 宿便を改善するための 8 つの対策 その 2

前回の記事では、宿便を改善するための 8 つの対策の内、4 つほどの方法をご案内しました。

今回は、残る 4 つについて考えていくことにします。

### 5. 腸周辺の環境悪化の対策

腸周辺には、背骨、腹筋、背筋、骨盤、横隔膜、子宮、卵巣、膀胱、腎臓など様々な組織があります。

もちろん、筋肉、脂肪、血管、神経なども多く存在します。

その中のどこであっても、不必要に冷えてしまったり固ま

ったりすると、腸の環境に悪影響をもたらします。

もちろん、良性悪性関係なく、各種腫瘍ができてしまえば、  
邪魔になるのは理解できると思います。

ということから、腸周辺の環境を良い状態に維持するため  
には、

1. 睡眠時間の確保
2. 良い質の睡眠
3. 考え（悩み）込みすぎない
4. 固定観念を持たない
5. 一定の位置で静止している

以上のようなことを意識していなければなりません。

冷やさないように、腹巻やカイロで温める人がいますが、これは、冷やすための方法であり、冷え対策にはなりません。

体内を温めようと、ホットコーヒーや熱燗で温めている気になっている人がいますが、これも、体内を冷やすための方法です。

温める方法はたった一つしかありません。

それは、

**筋肉を動かし血流を増すこと**です。

これ以外の方法はありません。

## 6. 腸の疲労対策

腸の疲労は、仕事量にかかわってきます。

要は、仕事量が多いのか、仕事時間に見合っていない仕事量が入ってきてしまうのか？

この二つです。

具体的な説明になると、

### 食べ過ぎ と 睡眠不足

食べる量は、睡眠時間と運動量に並行します。

睡眠不足は、寝た総時間ではありません。

質の良い、意味のある睡眠が不足しているということ。

いわゆる、睡眠のゴールデンタイムである 22 時から 2 時までの間に熟睡をしていないのに、食べ過ぎてしまえば、疲労を起こすのは当たり前。

ということは、疲労対策は、この食べ過ぎと睡眠不足を解消すれば問題は解決されるということになります。

## 7. 体性内臓反射の対策

大腸の状態は皮膚（体性）に反射すると言われています。

従って、皮膚に何か身体にとって毒になるようなものを塗ったりつけたりしていると、その悪影響が、内臓に反映される。

このような体（皮膚や爪や毛など）の影響が、内臓に反射されるのを体性内臓反射といいます。

そして、宿便になるきっかけとなる腸内に糞便が留まっているという状態が、

単純に、皮膚に何かをつけてしまい、流れをとどめてしまった。

ということであれば、皮膚を純粋な形に戻してあげれば、腸も元通りに戻っていくというのが、基本の考え方。

とはいっても、元通りに戻すのは、かなり期間が必要になりますので、できればこのような内臓にとって毒になるような行為は避けたいところ。

## 8. 内臓の表裏関係の対策

中医学の基礎理論にある五行色体表から、理解できる内容ですが、小腸と心、大腸と肺というのは切っても切り離せない関係。

ということは、腸の機能は、心肺機能で決まると言ってもいいと思います。

であれば、心肺機能の強化で、腸の強化につながり、心肺機能の使い過ぎは、腸の疲労を作るとも考えられます。

このように、対策は様々な方法がありますが、まずは原因の特定が必要。

そして、対策として、やりすぎなのかやらなさすぎなのか

によって、何をすればいいかが理解できてきます。

これを行っていけば、問題なしという方法はこの世にはありません。

常に体も時代も環境も変わっています。

であれば、その時その時の状態把握なしに、症状改善、体質改善はありえません。

ということは、あなたの観察力がすべてのカギを握っているということ。

日々体と一緒に生活できるのは、あなたの身体にとっては、一生涯あなた一人だけ。

このことを肝に銘じて、自己診断、自分観察をし続けてください。

## ❖ 30 : 固定観念がなぜ腸周辺の環境悪化に？

先日まで公開してきました。

### [「宿便を改善するための8つの対策」](#)

の記事の中で、5番目に書いた、

#### 腸周辺の環境悪化の対策

のところで、いくつか理解できないという問い合わせがあったので、詳細説明をしていきます。

1. 睡眠時間の確保
2. 良い質の睡眠

3. 考え（悩み）込みすぎない
4. 固定観念を持たない
5. 一定の位置で静止している

この 5 つが腸周辺の環境悪化の対策として必要ということを書いてきました。

その中で、3～5 に関して、理解できない人が多いと思いますので、解説していきます。

まず、簡単な 5 番から解説していきましょう。

一定の位置で静止しているということは、筋肉はどのような状態になっているのでしょうか？

大抵の場合、筋肉も静止状態だと思います。

筋肉が静止していると、血液はどうなるでしょうか？

そもそも、血液は、心臓の力で、心臓から旅立ち、身体の隅々まで流すことができます。

しかし、心臓に返すには、心臓の力ではできません。

そのため、心臓と同じようなポンプ作用を発揮できる力が  
必要になります。

そこで、重要なカギを握っているのが筋肉です。

筋肉が動くことで、心臓へ血液を戻すことができるわけ  
です。

ということは、一定の位置で、腹部や股関節などを固めて

しまうと、腹部周辺の血流が悪くなり、腸の機能が落ちて  
しまいます。

ですので、一定の位置では長時間い続けないということが  
重要になります。

ただ、書き方に問題があったかもしれませんね。

これで理解できたでしょうか？

次に、3と4ですね。

考え込みや固定観念というのは、脳の機能が活性化できて  
いない状態を表します。

脳の機能が活性化していないということは、脳の機能低下

とも言えます。

脳の機能低下は、小腸の機能低下を招きます。

これは、連動ですので、仕方ありません。

と言っても、キュアハウス独自の理論になりますが、前に  
何度も書いてきているように、

## 脳と小腸の形が酷似している

これだけでも、関連があると考えられると思いますが、脳  
も小腸も、現代医学でも現代科学においても、機能全体を  
解明できていないのです。

脳に関しては、大分機能面も病気の面も解明できてきまし

た。

しかし、まだまだ認知症やうつ病など精神や感情に関しては、解明できていないのが、現実ですし、能力というのも、まだまだ未解明の部分が多すぎます。

片や、胃がんも大腸がんも、多くの患者さんが見つかって  
います。

けれど、胃と大腸の間にある、内臓の中で最も長い臓器で  
ある小腸癌というのは、ほぼほぼ見つけられていません。

このようにわからないことが多いというのも、そっくりな  
わけです。

従って、私は、この二つを同じものとして、常に連動した

働きがあると考えています。

そのため、脳の機能低下は小腸の機能低下になるということ。

考え込んだりするときに、脳がフルパワーで働いていると勘違いしている人がたまにいますが、そうではありません。

考え込むということは、狭い範囲でしか物事を捉えられなくなっている証拠なのです。

脳内にある様々な記憶や発想をうまくかみ合わせることができれば、それほど同じことを考え込む必要がなくなるのです。

同じことを考え込むということは、脳内の同じ場所だけが

働いているということ。

ということは、それ以外は活動が停止している状態でもあるわけです。

それが小腸の中にも起きているわけですから、宿便が起きるのは容易に理解できると思います。

ということで、いつでも脳の中をリフレッシュしながら、ありとあらゆる情報を頭に入れつつ、

これまでの記憶と共に、考えあわせ、今必要な物事を、瞬間的に考え出せるような能力を作っていくと、

小腸の問題も改善しやすい環境になるということ。

この脳と小腸の関係が腑に落ちると、身体の様々な連動性を理解しやすくなり、

どのような症状に対しても、同じような発想で、原因解明できるようになります。

あせらずに、何度も読み込みながら、理解を深めていってください。

# 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