



**内臓の問題改善
食欲不振・胸のつかえ編**



もくじ

1 : 便秘による食欲不振	3
2 : みぞおちがつかえる感じで食欲が出ない.....	9
3 : 胃下垂が原因となった食欲不振.....	15
4 : 朝起きると胸がつかえる。	21
5 : 朝方に胸のつかえを感じ1か月 CT や心電図を取っても ...?	28

❖ 1 : 便秘による食欲不振

生後4ヶ月半 女児

私の娘の話。

先日、朝6時半にミルクを飲んでから、全くミルクを飲まなくなった。

朝飲んだ後は、すやすやと睡眠を取り、3時間後には、普通に泣き始めたため、通常通り、ミルクをあげてみると、3分の1ほどで、もう要らないの合図。

このようなことは、今まで一度もなかったのだが、「まだお腹が減っていないのかな？」程度にしか考えていなかった。

そして、その1時間半ほど後にも、大泣きをする。

そこで、またミルクを上げようとする、全く口にするどころか、手で「哺乳瓶をどけろ！」とばかりに、はねのけるようなそぶり。

「これは、何か調子を崩したかな？」と、思いつつも、私は仕事の時間となり、家を出た。

仕事でも、「泣くからミルクをあげると、要らないとされる。だから、まだ何も飲んでいない。」と、報告が入る。

まったく、ミルクを飲まないが、ミルクの時間には、しっかりと泣く。

そして、それ以外の時間では、笑ったり、寝返りをうって

遊んでいるとのこと。

これは、「離乳食にした方がいいのかな？」とも、思ったが、この二日便が出ていないのも気になり、家に帰るなり、お腹の触診を始める。

特別、炎症反応はなさそうである。

次に、舌の状態を診る。(火傷や出来物があって、痛がって飲まない可能性があるため)

これも、問題なし。

次に、全身のツボの反応を診ると、大腸の冷えを発見。

おそらくこれが原因であろう。

大腸の冷えを取り除き、便通を改善できれば、飲めるようになるだろうと思い。

鍼（刺さない鍼）→棒灸→マッサージの順で、正味20分ほど行った。

終了後、私はようやく、夕食にあり付けた。

それも、私の大好きなカレーライス。

満足げに食べていると、「ボン！ブリブリブリ～！！！」と、今まで聞いたことのない音が！！

瞬間的に、娘を見ると、真っ赤な顔で気張っているではないか！

それを見て、「早っ！！もう、反応が出たの？」と、聞いてしまった。

見事、大量排便！！

(お食事中の皆様、汚い話ですいません。)

しばらくすると、泣き始めたので、「これで飲むでしょ！」と、ミルクをあげると、やっとという感じで飲み始める。

しかし、すぐに睡魔に襲われたようで、眠ってしまった。

「次に起きた時は本気で、お腹が空くだろう。」と、全員就寝。

朝5時半頃、娘が動き始めたので、ミルクをあげると、あっという間に飲み干してしまった。

やっと、通常元気っぱいの娘に戻ったようだ。

良かった良かった。

大腸の冷えは、最近、寝返りができるようになり、うつ伏せ寝が多くなり、畳の上でも寝てしまう。

気温が下がってきたことで、畳の冷えがお腹に影響しているのだろう。

気をつけねば。

それにしても、治療に対する反応の速さには驚いた。

子供って、純粹で良いですね！！

❖ 2 : みぞおちがつかえる感じで食欲が出ない

70代 女性

2年前に大腸癌の手術を受け、その後から、ちよくちよくみぞおちがつかえたり、げっぷのようなものが上がったりして、食欲が落ちることが多いとのこと。

今回は、1か月ほど前から、症状が出始め、病院の検査では何も異常がないため、メンタルクリニックを紹介されてしまったとのこと。

患者さん本人としては、精神的な問題があるとは考えにくく、知人の紹介で来院した。

まず、脈を診ると、かなり興奮性が強い。

この状態では、何かが上がってくるような症状を起こすことが多い。

例えば、吐き気やげっぷやしゃっくりなどである。

そして、さらに、脈には固さもあるため、その固さの所在を明らかにするため、全身をくまなくチェックしていった。

通常は、手足の肘から先か膝から下に現れているはずが、この患者さんには全くそのような場所が見当たらない。

さらにお腹を触っても、背中を触っても出ていない。

そこで、どのような姿勢で一番感じることが多いか尋ねて

みると、座っている時だということなので、座って背中を触ってみた。

すると、横隔膜の真裏の辺りが非常に固まっていることが判明した。

固さが見つかれば、固さを取ればいいのだが、この固くなった原因がどこかにあるはず。

今度は、この原因を探すべく、再度全身を丹念に調べる。

その結果、太ももの筋肉が非常に貧弱になっていることが分かり、そのために前かがみになってしまう姿勢を取らざる負えなくなっていたことが分かった。

筋力低下の原因は、歩くことが少なくなっていたからとい

うことが分かった。

元々、この患者さんは掃除の仕事をしていたが、手術前に退職し、日常から歩くことが激減したということであった。

このことから、まず、歩くことを日課にしてもらうことは当然として、今やるべきことは、太ももの筋力がつくことで、どれだけ楽になるかを実感してもらう必要がある。

そのため、太ももの筋肉へ棒灸を行い、筋肉の活性化をはかった。

すると、どんどん筋肉の形がしっかりしてきて、先程まで、げっそりと痩せていた腹部にも力が出てきたようだ。

それに伴って、急激に胃腸が活発に動き出し、「先生、急に

お腹が減ってきたけど、これは、治療が終わった後に、食べて良いものなの？」と、聞いてきた。

私は、微笑みながら、「食べ過ぎと早食いだけ気をつければ大丈夫ですよ。」と、答えた。

その言葉に、患者さんは非常に安心したのか、「本当にお腹空いてきた。何食べに行こうかな。」と、

さっきまで、全く食欲がなく、食べることなど考えにも及ばない状態だったのが、嘘のように食事のことばかり考えるようになっていた。

身体の変化には、必ず原因がある。

原因も分からずに、症状だけ取っていても、何の対策にも

ならないことは、臨床を多く経験するとわかってくるものである。

全ての症状に原因があるとは思いますが、意外とその全てを見つけたことが難しい。

臨床の一番大変なところではなからうか？

❖ 3 : 胃下垂が原因となった食欲不振

70代 女性

半年ほど前から、食欲不振に陥り、食事が楽しめなくなりました。

心筋梗塞の既往もあり、寒くなってきたこともあるのか、胸がつかえる感じがあり、寿命を心配し始めているとのこと。

そのような状態を見かねた家族からの紹介で来院。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行うと、脚力が落ちている以外には、あまり心配するような状態はなさそうであ

る。

すこし、足の力を出すようにお灸と整体を行い、仰向けになっ
てもらおう。

お腹は、かなり凹んでいて、触ってみても全く力が感じら
れない。

これでは、食欲もわかないはずである。

お腹の膨らみを出すようにお灸を行っていくと、予想もし
ない固まりが、臍の周りに現れた。

《癌か？》と、一瞬息を飲んでしまったが、とりあえず、
この固まりに直接お灸を試してみる。

何も変化がない。

次に、周りの凹んでいるところへお灸を行い変化するか確認しても変化しない。

「これは、やはり癌なのかもしれない。何て言わせばいいだろうか？」と、悩みつつ、最後に、その固まりへ、囲い灸を試みることにした。

すると、固い部分だけ触っていたため、気付かなかったが、この固まりの淵に、お灸を置いていくと、ある形が現れた。

それは、胃の形である。

しかも、通常大きさを優に超えた大きさである。

これは、相当大食いで、胃が伸びて大きくなったような状態である。

この患者さんは、元々食事が大好きで、何を食べてもおいしく感じ、家族の残り物も食べてしまう毎日を過ごしていたようである。

そのため、いつの間にか胃が大きくなり、それに伴い負担も大きくなったことで、

本来柔らかいはずの胃が固くなってしまい、食欲不振が起きたものと考えられる。

そこで、何度か囲い灸を続けていくと、胃の大きさが少しずつ、通常大きさに近づいてきた。

そんなタイミングで、

「先生！何だかお腹が空いてきたみたい。この後、何か食べに行ってもいいの？」

と、このような言葉を聞いた瞬間、《もう、大丈夫だ！！》と、確信した。

一時は、癌の疑いを持ったが、早まって口に出さなくて良かった。

しかも、原因がわかり、対処できて本当に心からホッとした瞬間だった。

「食べ過ぎたり、がっついて食べなければ、なんでも食べて大丈夫だと思いますよ！」

という、私の言葉に、笑顔で、

「じゃあ、食べて帰っちゃお！」と、元気に帰って行かれた。

その後ろ姿を見送った私も笑顔になってしまった瞬間でした。

❖ 4 : 朝起きると胸がつかえる。

70代 女性

半年前から、朝起きると胸からみぞおちにかけて、何かがつかえている感じがしてつらい。

そのため、胃癌を疑い総合病院で精密検査を受ける。

しかし、いたって健康という診断結果しか出なかった。

本人としては、毎日つらさがあるため、胃癌の不安感が抜けず、日に日に食欲も落ちていて、お腹が空く感覚がなくなっている。

うつ伏せで背中を診てみると、かなり疲れが出ていてむく

みがある。

脈は、心筋梗塞で倒れた経験があり薬を服用しているため、何も問題ない。

というか、薬による流れのため、本来の状態がわからない。

まずは、このむくみを取るようお灸を行う。

仰向けになり、お腹を触るとみぞおちから下に巨大な塊。

これには一瞬「本当に癌では？」とってしまった。

あまりにも大きいので、囲い灸（塊の周りを囲うようにお灸すると、その塊が小さくなる。）はできない。

そこで、固い中にある弱さというか柔らかさをもっているところにお灸を行い、同時に脚でこの塊を柔らかくするように、誘導的なお灸を行う。

すると、徐々に塊が柔らかく小さくなってきた。

実際に癌であれば、これほど早く変化が出ることはない。

ならば、この塊は何なのか？

その答えを探しながら、お灸を続ける。

解決ポイントは、「朝起きた時は調子が悪いが、動き始めると問題がなくなる。」というところにあった。

これは、完全に冷えている状態の症状である。

では、どこが冷えてつかえている感覚が出ているのか？

それは、胸からみぞおちにかけてのつかえ感と、みぞおちから下の巨大な塊がヒントをくれていた。

そして、決定的だったのが、「最近、年を取ったせいか、鼻水が予告もなく急に流れ落ちるのよねえ。年って嫌ねえ。

だから、外に出る時はマスクして、鼻水が流れても、人に見られないようにしてるのよ。」と患者さんが言った言葉だった。

鼻水が急に流れ落ちる＝肺の冷えである。

そして、肺を大きく動かす筋肉である横隔膜が固まると、みぞおちの運動量が減り、つかえる感じが起きる可能性がある。

肺を大きく動かすには、

- 大声を出す。
- 歌を歌う。
- 深呼吸、特に腹式呼吸をする。
- マラソンや水泳のような、有酸素運動を行う。

などをしなければならない。

そして、半年前から症状が出ているということは、横隔膜が動かなくなったのは、その3年ぐらい前から徐々に起こり始めているはず。

その原因は、孫の成長にあった。

この患者さんは、孫を3人育てながら、息子夫婦の食事や洗濯も一人で行っている働き者だ。

孫が小さい時は、大声を出して孫の世話をしていただろうが、孫も上の二人は既に家を出ている社会人。

そして、一番下の孫は、高校生になっている。

ここまで、成長すると大声を出すのは、孫の方になりおばあちゃんは我慢することが多くなる。

このような背景があり、横隔膜が固まり肺の冷えを作って、つかえ感を出していたことがわかった。

そのことを踏まえて、お灸をしていくと最後に「久しぶりにお腹が空いてきた。我慢できないから、帰りがけに高島屋で食事して帰る。」と急いで帰って行った。

恐るべきお灸の即効性である。

このような変化が簡単に出せるので、東洋医学は面白い。

❖ 5 : 朝方に胸のつかえを感じ 1 か月 CT や心電図を取っても…?

朝方に胸のつかえ感がある。

こんな寝起きは気分が滅入りますね！

けれど、体力が落ちているときや、お年寄りには、起こり
やすい症状の一つなんです。

大抵、このような症状がある場合に、病院へ行っても異常
は見つかりません。

なぜなら

病気ではないからです！

では、何なのか？

診ていきましょう。

今日の悩み相談は、

————— ここから —————

母 76 歳は、朝方に胸のつかえを感じだし（1 カ月近くなります）、呑酸など時折あり内科に行きました。

胸の CT と心電図、耳鼻科を訪れ鼻からカメラを通し喉あたりまで診ていただきましたが全て異常なしでした。

母は少食です。

朝のつかえを感じた時に何か口にすると比較的楽になるよう
うです。

胃などに特に違和感や症状はないようです。

胸や喉にも痛みはありません。

胸のつかえが気になりだしてからは吞酸もないのです。

食欲は少食ですが変わらずです。

朝方の喉（胸）のつかえ以外に症状はなしです。

持病として高血圧・高コレステロール・心臓。

昔に肝臓を悪くして入院。

不安症で口が渴きます。

————— ここまで —————

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

感謝しています。

さて、今回の相談内容は、朝方の胸のつかえ感ですね！

呑酸は、胃の興奮が上に上がってきたときの感覚です。

胃の興奮とは、胃が活発に動くということです。

要は、胃酸が出過ぎている状態。

また、つかえ感は、名前の通り、通るはずのものが、途中で止まってしまったもの。

そして、お母さんの年齢は、76歳ということですよ。

年齢的に、陰気が低下する年齢。

簡単に言うと、副交感神経の働きが衰え始めるということですよ。

副交感神経は、基本的に眠っている間に活動する神経ですよ。

お年寄りになると、朝が早くなる。

要は、副交感神経を使い続ける時間が短くなるってことですよ。

副交感神経が、働かないと交感神経が働きます。

これが自律神経の特徴です。

朝方になると、まだ体は寝ているのに、副交感神経から交感神経へと切り替わってしまいます。

そのため、胃酸が出てしまい、胃酸の熱が上部へと上がるのが呑酸の症状でした。

しかし、年齢とともに、陰気が減ると、徐々にではありませんが、陽気も減ってきます。

陽気は活動力を表すため、外出を億劫がるなどの症状が出ます。

また、胃酸の出も悪くなるため、食欲も低下します。

通常この流れになるのですが、お母さんは、胃酸の出が悪いにもかかわらず、熱が上部に上がってきています。

しかし、もっと上まで上がるパワーがないため、途中で止まっているんです。

けれど、胃には胃酸があるので、少し食事を取ると、つかえ感がなくなるということになるんですね。

つかえ感が出てから、呑酸がなくなったということが、これで理解できたでしょうか？

お母さんの問題点は二つですね！

一つは、陰気も陽気もなくなりかけているということ。

人間の身体は、この二つの気のバランスで生きています。

ですので、このままの状態が続けば…？

もう一つは、つかえ感です。

呑酸の場合は、過剰に胃酸が出てしまい、勝手に上部へ上がってしまうものです。

しかし、つかえ感の場合、それほど大量に胃酸が出ているわけではない。

なのに、上に上がってしまう。

これは、横隔膜の弱体化が考えられます。

要は、呼吸の低下ですね！

声が小さくなったとか、しょっちゅう息切れがあるとかありませんか？

この二つを改善するには、やはり呼吸です。

少しでも、大きく、吸って吐いてを、繰り返すようにしてみてください。

どこから吸うとか、お腹はどうとかは考えなくていいです。

1回1回の呼吸が、1秒でも長くなればいいです。

そして、昨日より今日、今日より明日の方が、深くなって
いけばいいです。

これで、横隔膜が鍛えられ、同時に陽気も補充できます。

さらに、横隔膜の運動は、内臓のマッサージの役割もある
ので、長く続けることで、内臓が活性化し、陰気までも、
補充できるという優れものです。

だまされたと思って、最低3か月試してみませんか？

毎日コツコツチャレンジしていれば、改善してくるはずで
す。

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