

# 胃腸虚弱の人、多いですね

月号 整月

5 推

5 ち

1 う

0 ぼ

2 つ

2 色

も

ら

攪拌

く

の

腸

の

ます

を

カ

や

胃

痛

い

...

あ

五月になり、新生活に少しは慣れてきた頃でしょうか？それとも胃の痛い毎日でしょうか？

今日は胃痛について。病名としては急性胃炎・慢性胃炎・胃潰瘍などなど：

色々ありますが、中医学からみるとどれも“**気滞**”。文字どおり気の滞った状態から胃痛が発生すると言われています。

胃の役目は**蠕動運動**(うねるような運動)と**攪拌運動**(かきまぜる運動)によって食物をよくこね、まぜることと、胃液と消化酵素のペプシンを分泌して食物を消化させ、腸へ降ろしていくことです。その為、胃の気は下へ降りるのが正しい向きになります。この胃の働きが衰えると消化不良をおこすだけでなく、**胃気上逆**(いじようかく)シムカムカや吐き気などの胃もたれ、げっぷやしゃくりといった症状が現れるのです。

胃痛の原因は大きく分けて三つ。

冷え

これは誰もが経験済みですね。これからの季節、冷たいものを一気にとると

は要注意。一度口全体に含むと少量でも満足しやすいです。昔は冷蔵庫などなかつたので、山の湧き水より冷たいものは避けるのが望ましいです。13度

暴飲暴食

胃を疲れさせ、動きが鈍り気滞につながります。

心配しすぎ、思い悩む、怒る

感情の変化でも消化器系の気の流れを阻害し、気滞となります。

仕事でストレスが溜まってるからとビール片手に肉や刺身・サラダをドカ食いして発散!!というのは結構危険な行為です。さらに喫煙すると胃粘膜の血行が悪くなるので、と弱ります。

日本人が胃腸が弱いのは湿度が高い気候と、時間や規則、他人への気遣いが多い社会が影響しているようです。また、食生活の変化により、消化に時間のかかるものの摂取や柔らかくてあまり噛まなくなつたことも一因です。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。

なるべく胃に優しい行動を心掛けると心身ともに健康に近づけますよ。



# つぼのツボ

胃熱やダイエットでも紹介しましたが  
胃の調整をしてくれるツボです

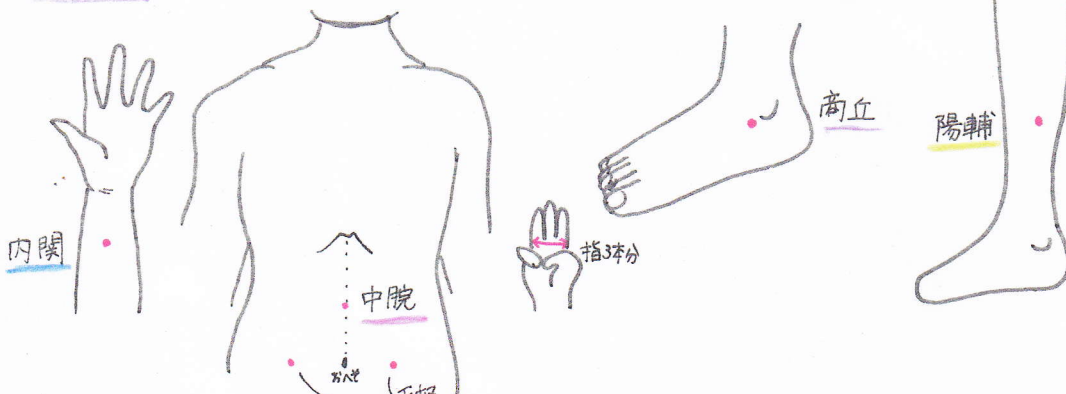
**内関** 手のひらを上向きにし、手と手首の境目  
中央から肘に向かって指3本分。

**中腕** おへそとみぞおちを結んだ線の真ん中。

**天枢** おへそから左右に指3本分。

**陽輔** 足の外くるぶしから膝に向かって指5本分。

**商丘** 足の内くるぶしのななめ下前のくぼみ



# 日常生活で気をつけること

- ストレス解消法を見つける。
- 冷やす性質の食事を控える。  
または、温める性質のものと一緒に摂る。
- 白湯を飲む  
沸騰させたお湯を、飲める温度まで冷まして、朝一番に  
飲むことで、全身の気血の巡りが良くなります。
- 堅いものも食べ、しっかり噛む(唾液がよく出るように)
- 胃酸が少ない人は少量のアルコールやカフェイン、香辛料、  
梅干しなどで分泌を促す。
- 弁当を食べる機会が多い人もなるべく温め直してから  
食べる。
- おなかの上に手を乗せて就寝  
おなかの動きが鈍い人でも20分もすればゴトゴト動き出します。

ツボの押し方  
リラックスし、息を吐きながら押す。  
吸いながらゆっくり離す。  
ほどよい強さで1回3~5秒を  
繰り返して3回程度行う。  
\*不快感、発熱時、飲食後30分  
サウナの後にはツボへの刺激は  
避けてください

食事や運動に気をつけていても、なんだか調子が悪い...と  
いう方、ぜひ推拿を受けてみてください♡

# 食事

胃もたれや食欲不振に  
鯛・鰯・キャベツ・じゃが芋・オクラ・わさび  
大麦・あわ・グレープフルーツ・キウイフルーツ・びわ  
など

気の巡りを良くするには  
ピーマン・セロリ・玉ねぎ・らっきょう・竹の子  
春菊・パセリ・みょうば・柑橘類 など

元気が出ない、疲れが取れないなど、  
気が不足しているのが原因の気滞なら  
たこ・鰻・鰻・かぼちゃ・枝豆  
えんどう豆、さくらんぼ など



# 簡単レシピ ♪

えんどう豆とじゃがいものバター煮

材料(2人分)	
えんどう豆	70g
じゃがいも	2個
水	150cc
★(バター)	10g
砂糖	小さじ1

1. じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、  
水にさらしてザルに上げる。
2. 鍋に水とじゃがいもを入れて中火に  
かける。煮立ったら火を弱めて豆と★を  
入れ、フタをして13~15分ほど煮る。
3. フタを取り、汁気がなくなったら火を  
止める。お好みでバター・砂糖・...