

便秘にも特性があるんです

便秘は万病のもと

便秘のひとこの指とまれ!!と言うと
 どれだけ多くの人が集まるでしょうか??
 便秘とは、多くが何らかの原因で腸の
 動きが悪く、内容物を上手く運ばずに排
 泄できない状態です。そして、その多く
 の原因がストレス、食生活の乱れ、運動
 不足と言われています。また、便秘を感
 じてても我慢する習慣があると、便秘にな
 ることもありえます。他の病気からくる便
 秘もありますが、今回は中医学から見た
 便秘を中心に話します。

● 熱証タイプ

野菜不足、辛い物の食べすぎ、熱を持
 ちやすい体質の人に多いです。水分が足
 りず便秘が出にくいのです。

● 気滞タイプ

ストレス等が原因で抑鬱状態になると
 体を動かすもとの気の流れが停滞して
 便秘が出にくいのです。運動不足の人もこ
 のタイプが多いです。

● 気虚証タイプ
 病後や産後、又は虚弱体質の人は便
 意があっても排泄できません。
 りず、排泄できません。

● 寒証タイプ

冷え症の人に多いです。体を温める
 エネルギーが弱く、物質代謝が上手く
 できず便秘になります。

熱証 (陰虚)	顔色赤い 頭痛 尿量が少ない	身体が熱い(ほい) 口が渴く 黄色い
気滞 (肝気虚)	食欲不振 イライラ ため息	めまい げっぷ 肩こり
気虚 (気血両虚)	汗、かき 顔色ツヤなし 目のかすみ	息切れ 動悸 爪に縦のズギがある
寒証 (陽虚)	手足の冷え 足腰がだるく、力が入らない 尿量が多くて透明	顔色白い

()内のタイプでも同様の症状が出る場合も
 あります。ついでに、複数の証が合併することもあり。

自律神経が排泄と関係しているとも言
 われます。逆に言うと、便秘の改善が自
 律神経の改善にもつながります。
 また、中医学では大腸と肌はとても密
 接な関係があります。便秘を治すこと
 アンチエイジングにもなるのです。

つぼのツボ

あしさんり たびたび登場する万能ツボです
足三里でも、ツボも押しすぎると疲れます。

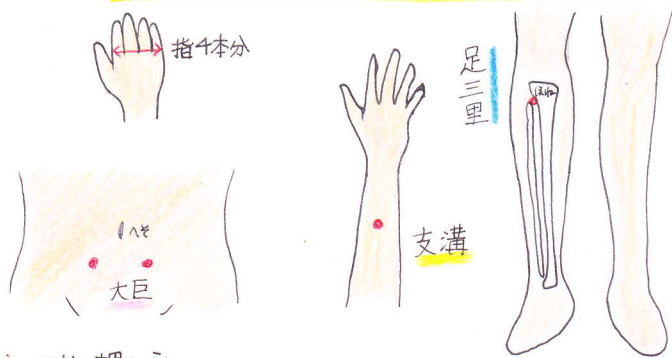
膝の皿の下のかぼみから下に指4本分

だいこ 胃腸を正常な状態に戻す働きで
大巨 慢性の便秘によく効きます

おへそから左右斜めに指3本分下がた
 ところを体の中心に向かって押す

しこう 10月号でも出ましたね。
支溝 便秘の名穴です

手の甲の手首から指4本分 肘側



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。
 ほど良い強さで1回3~5秒を繰り返し、3回程度行う

*不快感、発熱時、飲食後30分、サウナの後はツボへの刺激を避けて下さい

食卓

家族に熱証の人でも寒証の人もあるわ!という時には、全員が寒証対策のものを食べ、熱症の人だけ熱証対策のものも食べるというですよ。

熱証には

白菜、水菜、バナナ、こんにゃく、パイナップル、豆腐 など



気滞証には

そば、大根、かぶ、らっきょう、みかん、ジャスミンなど

気虚証には

さつまいも、山芋、じゃがいも、蜂蜜 など



血虚証には

ほうれん草、小松菜、にんじん、落花生 など



寒証には

ごま、松の実、くわみ、海老、ナマコ など



推拿にはツボを刺激することによって、体の中の熱を取り除いたり、巡りを良くして温める作用もあります。さらに、自律神経を整える効果も期待できます。

日常生活で気をつけること

○ 運動をする

運動をすることで腹筋力がつき、腸の働きが活発になります。

○ 食物繊維を摂る

水溶性 - 水分を保持し、便を柔らかくします。

芋類、りんご、野菜、こんにゃく、海藻類

不溶性 - 便のかさを増やして、腸のぜん動運動を促します。

ごぼう、野菜、穀物(未精製)、豆類

水溶性と不溶性 1:2 が理想です。

○ 水と油も適度に摂る

水分や油分が少ないと、便が固くなったり、滑りが悪くなったりして、便秘の原因にもなります。

○ よく噛んで食べる

消化しやすくなるだけでなく、腸の動きも良くなります。

○ 便意を我慢しない

○ 夜更かしをしない

夜更かしすると体の潤いが不足し、腸の動きが悪くなります

簡単レシピ ♪

かぶの葉ふりかけ

材料

かぶの葉	大根や小松菜等	1束分
酒・はちみつ・みりん		各大さじ1
醤油・ごま		各大さじ2
ごま油		小さじ1
鰹節		ひとつかみ

1. かぶの茎と葉を分けて細かく刻む。
2. 少量の油で茎を炒め、火が通ったら葉も加えてさっと炒める。
3. 酒、はちみつ、みりん、醤油の順に入れて、水分を飛ばす。
4. ごま、鰹節、ごま油を入れ、火を止める。

鰹はたんぱく質、鉄分、ビタミンA・Bが豊富で、熱症にも寒証にもオススメ。

さらに、DHAやタウリンも含まれます。