

2017 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.22

HEALTHY FOCUS...19

腸の健康 快適人生

ザ・トライアル

腸を温め「善玉菌」を優位に!

療法アラカルト

療術とは…

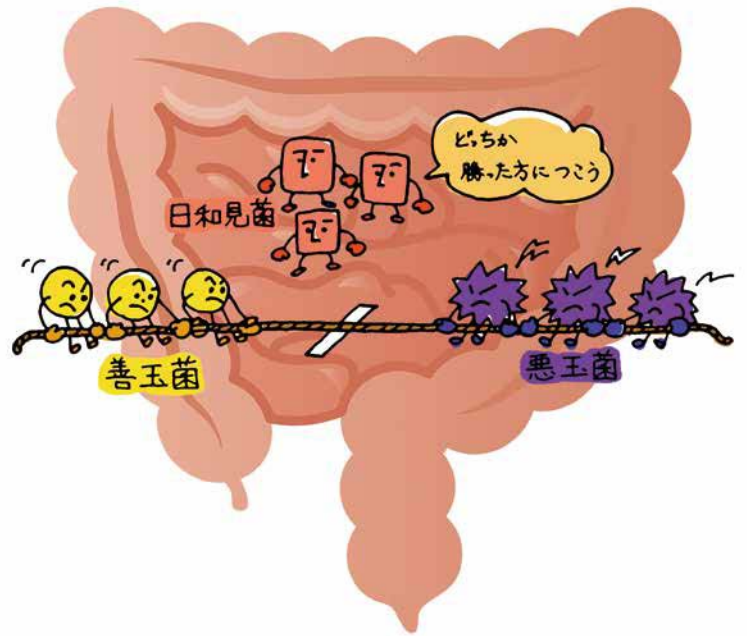
一般財団法人 全国療術研究財団

今回の焦点は、「体内環境」です。

腸の健康 快適人生

最近よく腸との関係で「善玉菌」「悪玉菌」と耳にしますが、いったいどのようなことなのでしょう。悪玉菌が作り出す有害物質が、便秘や下痢などお腹の調子を悪くするだけでなく、腸から吸収されて全身をめぐり、肌荒れ、肩こり、老化、様々な生活習慣病にも関係するといわれています。

今回は、「腸内フローラ」という言葉とともに、腸の健康と大いに関係のある、善玉菌・悪玉菌について正しい知識を身につけ、カラダ全体の健康を保つ秘訣を探りましょう。



◆「腸内フローラ」って何？

私たちの腸内には、約1000種類もの腸内細菌が生息しており、その数600兆個以上だと言われています。小腸から大腸にかけて、これらの様々な腸内細菌が種類ごとにグループとなり、腸の壁に住んでいます。顕微鏡で腸の中をのぞくと、それらはまるで植物が群生し、さながら「花畑」のように見えることから、英文で「Intestinal flora」（＝腸の花畑）と名づけられました。これを日本語では「腸内フローラ」と翻訳しました。この言い方がポピュラーです。

腸内細菌の種類や数は人種・年齢・食事・生活習慣などにより異なるため、「腸内フローラ」もそれぞれ違います。また、腸内細菌はその働きから、カラダに良い菌「善玉菌」、悪い菌「悪玉菌」、良いとも悪いともいえない菌「日和見菌」という大きく3つのグループに分けられます。

◆好、不調は「腸内環境」のバランス

3つのグループに分けられた「善玉菌・悪玉菌・日和見菌」ですが、「日和見菌」とは、状況によって簡単に善玉菌にも悪玉菌にもなるという意味で名づけられたものです。

普通に考えると善玉菌だけが腸内にあれば健康なカラダだと言えそうですが、実際は、3グループがバランスよく存在することが重要です。悪玉菌も必要で、タンパク質を分解し栄養として摂取できるようにしてくれるという大事な役目があります。また、悪玉菌があることで、免疫機能というカラダの防衛機能を作るきっかけとなります。「悪」と呼ぶのはチョッピリ可哀想かもしれませんが。しかし、悪玉菌が増えると健康が損なわれるという意味からするとこのようなネーミングも仕方ないですね。

3つのグループの数のバランス状態を「腸内環境」といいます。「腸内環境」のバランスがベストな状況の時はカラダは快適で、すっきり爽やかな排便があります。一方、腸内環境のバランスが悪く悪玉菌が増えると、便秘や下痢、異常なガスの発生、きつい便臭といった結果となり、カラダの不調につながります。

バランスを崩す原因は、加齢や生活習慣の乱れ、睡眠不足、ストレスなどが挙げられます。「腸内環境」のバランスを崩したままにしていると、高血圧や高血糖になる恐れもあり、やがて重篤な病気へと発展しますから十分な注意が必要です。

◆「善玉菌」優位をキープする努力を

悪玉菌の代表格は、大腸菌やブドウ球菌などですが、タンパク質やアミノ酸により増殖し、増殖した悪玉菌のせいで腸内はアルカリ性になってしまいます。腸がアルカリ性になると食べたものが腸内で腐敗し、腐乱臭をまきちらし口臭や体臭、オナラの原因になったり、有害ガスや発ガン性物質などを作り出してしまいます。

現代社会の環境は、どうしても、悪玉菌優位となりやすいというのが現状です。そこで、悪玉菌の増殖を抑えるには、乳酸菌やビフィズス菌などの「善玉菌」に優位に立つてもらうことが必要です。善玉菌はオリゴ糖や多糖などの糖分や食物繊維で増殖し、腸内を弱酸性に保ってくれる働きがあります。悪玉菌は弱酸性の腸内では活動できなくなり、おとなしくなります。また、善玉菌が優位になると免疫力が高まり、お腹のトラブルを解消してくれ、発ガン物質も無効化してくれます。

◆善玉菌を生きたまま腸へ届ける

腸内菌の理想比率は、善玉菌30%、悪玉菌10%、日和見菌60%と言われています。3グループの中で一番多く生息するのは善玉菌

でも悪玉菌でもなく、日和見菌です。善玉菌が優位になれば日和見菌は善玉菌の味方となり、一気に腸内を善玉菌に傾かせることができます。これは逆も言えるので、日和見菌の存在は諸刃の剣というわけです。

善玉菌は腸に定着しないので、増やす努力と毎日継続的に補充することが大事です。食物繊維は腸まで届き、善玉菌の栄養素となるものです。これを積極的に摂取することで、腸内の善玉菌が増殖します。また、オリゴ糖は善玉菌の大好物だということをよく覚えておきましょう。また、食物繊維は腸内で分解されると有機酸を生成し、腸内を酸性に維持することで悪玉菌が増えるのを抑制してくれる効果があります。

善玉菌を補充するには、ヨーグルト、牛乳、チーズなど乳製品、キムチなどの漬物、味噌、納豆などの発酵食品を多く摂取することです。ただし、従来の乳酸菌は消化の際に死滅するものがほとんどです。そのため、生きて腸まで届くことはあまり期待できませんでした。しかし、今では研究が進み、胃酸に強い乳酸菌が開発されていますので、これらの成分を含む商品を選ぶようにします。目安としては、一部のヨーグルトなどについているトクホ（特定保健用食品）マークを参考とすると選びやすいです。

また、先に挙げたキムチなどの漬物や味噌、納豆など、植物に由来する発酵食品は、胃酸に対して比較的強く、善玉菌をしつかりと腸まで届けてくれます。

■食物繊維を多く含む食品
野菜類、サツマイモなどのイモ類、果物、海藻、豆類など。



■オリゴ糖を多く含む食品
玉ねぎ、ニンニク、アスパラガス、キャベツ、じゃがいも、ごぼう、とうもろこし、大豆、バナナ、ハチミツなど。



◆腸を鍛える

現代人の生活習慣も善玉菌を減らす原因となっています。過度



悪玉菌には最高の援軍。

のストレス、睡眠不足、アルコールやタバコ、食べ過ぎ。また日本人にとっては肉の摂り過ぎから、腸内の悪玉菌が増え続け、悪玉菌優位の状況を作っています。

便秘、お腹の張り、肥満、疲れやすいなどはお腹からの悲鳴です。食べ物に注意するだけではなく、腸が働きやすい環境を維持することも大切です。そのためには、次のような心がけをしたいものです。

- ・十分な睡眠。
- ・規則正しい生活サイクル。
- ・余裕を持って、排泄時間を確保。
- ・暴飲暴食の禁止。
- ・アルコール・タバコは、ほどほどに。
- ・最低1日一度のリラックスタイムを確保。

生活そのものを見直し、善玉菌が常に優位になるカラダを取り戻したいものです。

療法 アラカルト

療術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています)。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちが半健康人といえます。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となつていいる臓器をみつけ、原因を除去しようといふます。つまり、患者さんという「人間」をとらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が見つかからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしてあげるといふのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。
「病気は人間の体が不具合になつたこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しづつ病気を抱えて生きているのです。
赤痢に罹つた人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが、しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するといふことはありません。腰痛や肩こりで医者に行つた方は、「トシですから（治療法はありません）」とお医者さんに言われてシヨックを受けたことでは

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なつており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

AQ 療術はどのような治療法があるのでしょうか。

療術には、大きく分ける四種目があります。手技療法は、主に手指を使つて、体を揉んだり叩いたりさすつたりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティクや整体術があります。カイロプラクティクとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることによつて障害を修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで施術効果があげようとするものですが、カイロプラクティクなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによつて神経系の機能

を正すもので、施術の体系が異なることとなります。電気療法は、麻痺や疼痛などを治療するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙つたものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えましょう。

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西18丁目1-45 エステート大通501 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 金谷典一郎 0166-46-3778

●東北ブロック

(一社)青森県療術師協会 039-1102 青森県八戸市一番町2-5-14 会長 北 久幸 0178-23-5700
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田 善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 989-3126 宮城県仙台市青葉区落合3-4-3(飯田方) 会長 熱海 哲也 022-392-3515
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齊藤 亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木 和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術師協会 310-0801 茨城県水戸市桜川1-5-10 会長 浅野 博 029-225-5458
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 会長 手塚 貞男 0286-78-0581
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森 四郎 0270-62-7514
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市市場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 277-0858 千葉県柏市豊上町2-15 会長 千田 武志 04-7143-3083
(一社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(一社)神奈川県療術師会 235-0036 神奈川県横浜市磯子区中原2-9-18 会長 佐藤 英勝 045-772-3263
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤 清典 025-270-3784
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山 寄 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 432-8061 静岡県浜松市西区入野町16419-4 会長 佐竹 教之 053-440-3267
愛知県療術師会 440-0027 愛知県豊橋市多米中町2丁目3-31 会長 荒川 恵史 0532-63-7685

●近畿ブロック

全療協三重県本部 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長 杉山 好人 0596-26-0128
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡 勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 546-0021 大阪府大阪市東住吉区照ヶ丘矢田2-6-25 会長 倉津 弘一 06-6702-9498
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 藤原 幸子 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8202 奈良県奈良市川上町259-2 会長代行 北道 成美 0742-25-0645
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味 田聖二 0739-25-5290

●中国ブロック

岡山県療術師会 711-0923 岡山県倉敷市児島阿津2-5-15 会長 洲 脇 孝二 086-472-6369
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くろめ木1-1-27 会長 豊田 武紀 082-229-4321
(一社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山 祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 790-0801 愛媛県松山市歩行町2丁目4-24 サンシャイン松山703 会長 森 英昭 0893-24-5611
高知県療術師会 781-5235 高知県香南市野市町下井938-1 会長代行 山中 弘美 0887-56-4284

●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 811-0321 福岡県福岡市東区西戸崎3-4-80 会長 松田 正利 092-603-0453
佐賀県療術師会 849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山 浩 0955-56-7803
(一社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0125 大分県大分市松岡1456 会長 佐藤 正 097-520-2184
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城市志比田町10899-4 会長 東脇 健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

お腹、冷たくないですか？

お腹に手を当てると、洋服の上からでも冷たさを感じられる人がいます。腸が冷え切って、いつもお腹の調子を崩し元気がない人です。「善玉菌」がまったく活動をしていないので、消化機能が悪く、便秘と下痢を繰り返し、免疫力が低く、しょっちゅう風邪をひいていたりします。そのままにしていると大きな病気になってしまいますよ。

食べ物に気を配ると同時に、カラダを動かして、善玉菌の応援をしてください。ほんの少し「腸を鍛える」ことでお腹を温かくすることが可能です。お腹が温まる人に変身すると次のような喜びがもたらえます。想像しながら頑張ってみましょう。

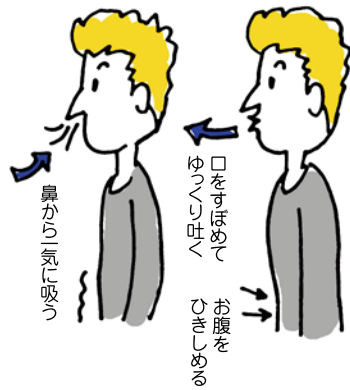
- ・腸内の善玉菌の活動が良くなり、便秘や下痢が改善されます。
- ・免疫細胞が正常に働きはじめ、免疫力が上がります。アレルギー症状なども改善し、元気な体になりますよ。
- ・腸の温度が上がると、腸の血行が良くなり、お肌も活性化、脚のむくみや冷え性も改善します。
- ・代謝が良くなり、痩せやすい体になります。



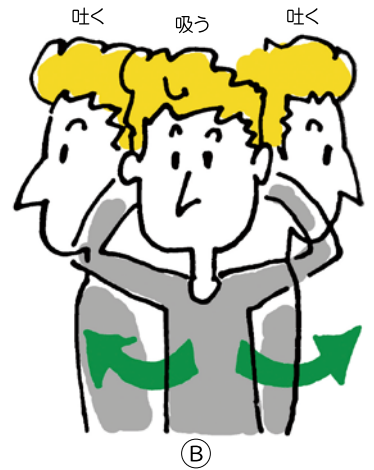
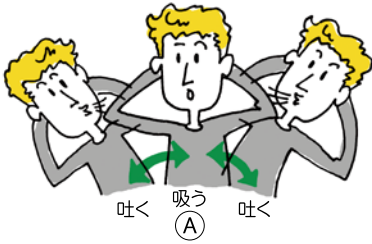
◆まずは基本からです。それは「深呼吸」

カラダの冷えている人の特徴は、息が浅く、早いという傾向があります。そこで、1日に何度かリラックスをし、ゆっくりと深呼吸してみてください。体質がガラリと変わります。

「深呼吸」の最大ポイントは、最初は息を全部出し切るころからスタートです。お腹をしっかりと引き締め、口をすぼめ息をこれ以上出せないというところまで出し切ります。息を吸い込む時は、引き締めたお腹を緩めながら鼻から一気に吸います。吸う時も吐く時もカラダのどこにも力みがありません。しっかりと吸い込んだら、口をすぼめゆっくりと息を吐き出します。心を落ち着けゆっくりと、5・6回行います。(腹式呼吸を意識するとベスト)

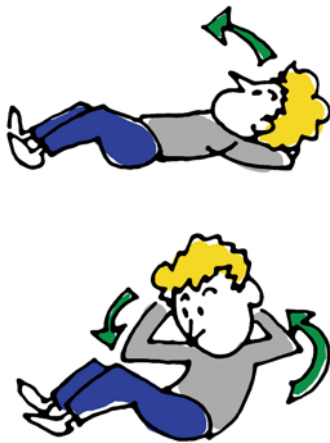


これならいつでもどこでもできますね。上手になってきたら、頭の後ろで手を組んで、胸を張りながら深呼吸に合わせて左右に倒します①。同じく左右にお腹をひねります②。(ひねりが特に効果的。それぞれ2・3回で効果があります)



◆自宅で腹筋。ポイントはひねり

外にいくとできませんが、自宅で時間を作り腹筋運動でお腹を鍛えます。床に横になり、膝を立てます。頭の後ろで手を組んで腹筋運動をしますが、ポイントはお腹をひねること。右肘が左膝につくように、左肘が右膝につくように行います。これもゆっくりと行います。(こもひねることが重要。最初は5・6回を3セットくらいで十分)



◆腸を鍛えるのは、「有酸素運動」が一番

ウォーキング、ダンス、ヨガなどで多くの酸素を摂り入れながら、軽く汗をかくのが理想です。ウォーキングなら時間がなくても通勤やお買い物の時にできますね。しっかりと顔を上げて背筋を伸ばし、少し大股・速足をすればOKです。

*最初から色々やるのではなく、無理のないようにスタートして、長く続けることが大切心がけです。

ポノス

NO.22

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な施術法です。

所属団体名

施術所名

2017年1月1日発行

●発行所 一般財団法人 全国療術研究財団

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-5-7 東専堂ビル5F

電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3264) 2793

<http://www.ryojutsu.or.jp>