

Vol2

院長 関の

# Face to Face

2008年 8月 1日発行



前回、慢性疲労の原因となる内臓の疲労についてお話ししました。今回は更に詳しい説明と、解決法をお話しします。内臓疲労の中心をなすのは、消化器系です。消化器系には、胃・小腸・大腸があります。これらは膜と筋肉で構成されています。筋肉は平滑筋といい、食べものをこね、送り出す働きをしています。

## 慢性疲労を回復させるために・・・



食べ物をとり過ぎたり、心理的なストレスが加わったりすると平滑筋が疲労し、硬くなったり、逆に緊張がなくなったりして、機能が落ちます。床に仰向けに寝て、自分のお腹を触ってみてください。硬くて指が入らないような状態、逆に指がぶよぶよと入っていくような状態は、どちらも平滑筋が疲労している証拠です。

この疲労を取るには、食べ過ぎない、時間が来たからといって惰性で食べない、よく噛む、就寝前2時間は食べない、バランスのよい食事をする、など。当たり前のことのようにですが、全てできている人は少ないと思います。普段疲れやすいけれど、胃腸の調子は特に悪くないと思っている人も、もう一度食生活を見直してみると疲労の原因が見えてくるかもしれせん。

関 修一（せきしゅういち）  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す  
タイトルの「Face to Face」は「患者さん自身と向き合っていて患者さんの症状と戦う」ことを願ってつけた

\* 毎月1日の発行です