

Vol.9

院長 関の

Face to Face

2009年 3月 1日発行

痩せている人でも下腹だけぽっこり出てくるのは何故でしょうか。原因としては内臓下垂が考えられます。「胃下垂」は皆さんよくご存知だと思えますが、理屈は同じで腸など他の内臓も下に下がって来るのです。内臓の中には平滑筋という筋肉があります。この筋肉が加齢・ストレス・疲労・自律神経などの異常により弛緩

痩せている でも『お腹ぽっこり』



(しかん)した状態になります。平滑筋の収縮力が弱くなってしまうと伸びたような状態になると想像していただきます。内臓を周りに支えている腹筋・背筋・殿筋の低下も下垂を助長しています。腹部には体全体の血液の約六十パーセントが集まって

いるといわれています。内臓が下がると血液もよどみ、下腹がうっ血し、代謝異常が発生、脂肪が付きやすくなり、ぽっこり状態に陥るのです。解決策としては、

断食などで内臓を休ませる 腹部のマッサージや体幹部のストレッチなどで内臓に刺激を与える 毎日の生活で下腹部(丹田)に力を入れるよう意識する 腹筋・殿筋を鍛える

根気が必要ですが、少しずつ改善していきましょう。

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