

ストレスと胃腸

私どもの小中学生の頃は野鳥の捕獲を禁止する法律はなく、秋から冬にかけてトリモチやカスミ網をもって、野山でメジロ、ホオジロ、ウグイス、シジュウカラ、ノジコ、アオジ、キビタキなどの野鳥を生け捕りにしては自宅にもって帰って餌づけをし、カゴに飼ったものでした。こうした野生の鳥を餌づけする時は、風呂敷をカゴにかけて暗くして、はじめの2～3日は水のみを与えます。はじめから餌をやっても、絶対に食べないのです。なぜなら自然の中を自由に飛んでいた小鳥を、狭いカゴの中に閉じ込めるといふ甚大なストレスを与えるからです。

同様に他家からもらってきた犬や猫も、しばらく餌を食べようとしません。新しい環境に移されたストレスが食欲を奪い取ってしまうからです。

このようにストレスがかかると、動物はそれから逃れてストレスを克服するために食を断つのです。断食したり少食にすることで、**リラックスの神経である副交感神経の働きがよくなり**、脳から快感ホルモンのβ-エンドルフィンが分泌されてストレスがとれてくるからです。

人間は、動物と反対にストレス解消のために食べ過ぎることがあります。食べ過ぎると胃腸にダメージを与え、結果的にイライラ感を高めることとなります。ストレスで下痢や便秘をすることも少なくありません。

胃腸と脳は、ある面で緊密に連帯しています。

胃腸はいうまでもなく「腹」のことですが、日本語には腹のつく言葉が非常に多いのです。「腹が立つ」「腹黒い」「腹の探り合い」「腹を固める」「腹をくくる」「腹を決める」「腹がすわっている」「太っ腹」「腹に一物」など、「腹」がいかに重要なものと認識されてきたかわかります。この「腹＝胃腸」と「心」の関係を研究する医科学領域があります。脳の視床下部に存在するソマトスタチン（ホルモン）が、消化管上皮や膵臓のD細胞でも発見されたことが端緒になり、この分野の研究が盛んになりました。さらに、消化管ホルモンであるコレシストキニン、ガストリン、インスリン、グルカゴンが、脳のニューロンにも存在することがわかり、これらは総称して「腸脳ペプチド」と呼ばれます。

うつ病の原因はセロトニンという神経伝達物質の不足と関係していますが、このセロトニンの95%は腸に存在しているのです。

腸は「第2の脳」といわれ、「考える臓器」なのです。

つまり、「ストレス」が強い時は、「やけ食い」とは反対に、一食抜いたり小食にすることをおすすめします。その代わりに体を温め、「気を開く」作用のある生姜と、脳神経細胞の栄養である糖分やビタミンB群、カルシウムを豊富に含む黒砂糖を入れた生姜紅茶を試してください。

———— 「一食抜き」健康法 石原 結實 著 ————



★★ ミニ情報 ★★

人間の体熱産生の多い臓器は、筋肉、肝臓、脳、心臓、腎臓です。この5臓器だけで体全体の8割近く（安静時）の産熱を担っています。つまりこれらの臓器への血流が豊富であれば産熱量が増え体温が上がります。しかし、大食すると、食べ物を消化するために胃腸に血液が集まります。その結果、筋肉、脳、肝臓など産熱臓器への血流が悪くなり、「肉などたんぱく質をたくさん食べているのに体温が低い」という現象が起きるのです。

1℃の体温低下で免疫力が30%以上低下するので、「体温低下＝冷え性」によって、風邪、肺炎などの感染症、潰瘍性大腸炎や血小板減少性紫斑病、シェーグレン症候群などの自己免疫疾患、種々のガンなどありとあらゆる病気にかかりやすくなります。