



# むびょうニュース

秋の季節に起きてしまう体調不良の原因は、夏の季節にどう過ごしたかが重要なポイントとなります。油もの、冷たいものは特に注意してください

## まず、スムーズに「出す」ことを考えよう！

何を摂取するかという「入れる」ものばかりに注目してはいけません。どう「出すか」、つまり不要になった物をスムーズに排泄できるかが、とても大事なのです。東洋医学でも「入れる」以上に「出す」を重視しています。便秘が、うつや不眠症の原因になる、という話をお聞きになったことはありませんか？臨床の場でも、うつで苦しんでいる人が、同時に便秘に悩んでいるケースがとても多いのです。引きこもりで家庭内暴力の少年が、便秘の症状を改善させただけで暴力がおさまった例がありました。腸が鈍ると、基底顆粒細胞によって腸で生み出されるセロトニンなどの物質の生成が出来にくくなって、心のバランスまでも崩れていくわけです。「便秘」はただ単に大腸だけの問題ではありません。肝臓が弱って、血の巡りが悪くなったり、脾臓や胆のうが弱って、消化や吸収機能が弱ってくると「便秘」になってしまうのです。うつの患者さんのお腹を触ってみると、張っていたり、痛がったり、どこか異常があるのです。肝臓が弱ってくるとイライラしやすくなり、脾臓が弱ると不安感が強くなったり、様々な症状が出るのも知られています。そこで、まず腸を中心にした「腸管」全体をケアして、スッキリと排泄ができるようにしなくてはなりません。

決して抗うつ薬の役割を否定するつもりはありません。薬を使わなければ、うつ状態が進行して、ついには自殺に至る方もいるでしょう。ただし、腸管の働きを改善し、スムーズに「出す」ようにすることで「心の病」を良くしていこう、と考えるなら、抗うつ薬は決してありがたい薬とは言えません。なぜなら、抗うつ薬には、飲んだ方全てではないにしろ、「便秘」の副作用が付きものだからです。簡単にメカニズムを言えば、抗うつ薬には腸管の拡張を引き起こす作用があり、その上に、薬を飲んでいるような患者さんは家に引きこもっているケースが多いために、運動不足になります。医師の中には、抗うつ薬と便秘薬を両方いっぺんに処方する人も多いようです。便秘薬は、強引に便を外に押し出すものであって、体全体にあまりいい影響は与えませんし、第一、常用していると、次第に効き目がなくなっていきます。もっと強力な薬を、と頑張って「薬漬け」がどんどん進行していくのです。

家庭でできる東洋医学考根論 西諫早病院 東洋医学研究所 田中 保郎

## 体験談

### 1年で6キロ減！頭痛がなくなりました！

昨年6月頃より、夕方あたりからひどい頭痛に悩まされていました。整体の先生の勧めで昼食を酵素とおむすび1個にすると、頭痛もなくなりホッとしていたところ、大和酵素さんから「昼よりも夕食を酵素に置き換えたほうがいい」と助言があり、月曜から金曜まで「一食（夜）抜き酵素療法を始めました。すると1ヶ月に1kgペースで体重が減り始め、体重計に乗るのが楽しみになってきました。最初食べないことがストレスになっていましたが、それも日が経つにつれ徐々に慣れてきました。体重が減るとメイクをするときに頬のカーブが明らかにシャープになってきたのがわかります。いつもは辛口の娘から「お母さん痩せたよね」と言われ単純な私はますます酵素で頑張ろうという気が湧いてきました。1年で6kg体重を落としたので、あと4ヶ月で3kg落とすのが目標です。

何事においても同じですが、目標を持つことがダイエット成功の秘訣だと思います。休日（土日）には夕食をとりましたし、平日の15時のおやつは毎日食べていました。

最近、体重の減り方が停滞期に入ったようなのですが、ここが踏ん張りどころと前向きに捉え、夜抜きを継続しています。よくダイエットをするとリバウンドに悩まされる方がおられますが、私の場合徐々に痩せていったのでリバウンドを起していません。無理せずストレスを溜めすぎないことが体調にとって一番の薬ですね。

広島県 H・Wさん 46歳

## 体験談に対するコメント

食べ過ぎて肝臓が疲れて脂肪処理がうまくいっていないようなお体でした。頭痛も肝臓のうっ血から来ていたようなので自律神経（リラックス神経）を整えるのも併せて、夕食抜きをしてもらいました。お腹まわりだけでなく、あごも締まってきていますね。カロリー減のダイエットではなく、肝臓のサビとりのダイエットですから食生活が不摂生にならない限り、リバウンドはないと思います。よく1年間頑張られましたね。