



# むびょうニュース

5月は真夏ほど暑くありませんが、紫外線が強いので、UV対策はしっかりとしてください。

## 消化力

「消化力の低下」と聞くと、胃腸にまつわるトラブルを思い浮かべる方も多いことでしょう。消化力の低下は、実は心身のあらゆる不調の原因なのです。たとえば「肩こり」のように「消化」とは全く関係ないように思える多くの症状でさえ、消化力の低下が引き金になっています。まず「食べることの消化力」が落ちると、必要なホルモンが適切につくられず、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が弱まります。また、脳内のホルモンや神経伝達物質がうまく供給されず、脳の血流が悪化します。そんな状態で、仕事や勉強で十分な成果を上げられるわけがありません。さまざまな依存症にも陥ることでしょう。たばこやお酒といったわかりやすいものから、過食、浪費まで…。「何かをやめられない」「何かに頼らずにはいられない」という状態は、消化力をさらに弱め、「負のスパイラル」を招くだけ。つまり、「なんとなく気分がすぐれない」「うつ気味である」などというはっきりとした診断の付かない状態は、消化力不足が原因なのです。

病気や体調の異変に気づいたら、体のみならず、心や暮らし、人生観まで見直すべきなのです。そして、その場しのぎの対症療法に頼るのではなく、まずは食事や入浴といった生活習慣の改善から消化力を上げていくとよいでしょう。消化力が上がれば、アトピーの改善やダイエットの効果も望めます。そして高い消化力を保つことができれば「未病」（病気に向かいつつある状態のこと）も遠ざけられるのです。

「消化力が弱いと、すべての体調不良や病気のおおもとの原因となる」つまり消化力こそがあなたの健康を左右するカギなのです。西洋医学では、「消化」とは消化器官（胃腸）の役割とされています。胃痛や胃もたれ、下痢や便秘などは、胃腸の薬で治すというのが西洋医学的な考え方です。しかし、「消化」を「消化・吸収・代謝」という一連の流れでとらえるならば、消化力が弱まると、「食べ物をきちんと消化・吸収・代謝しきれない」ということになります。消化しきれなかった物は、身体によくない状態で蓄積していき、病気のもととなります。また、消化力が弱まると、身体に必要なホルモンなどがうまく生成されず、自律神経のバランスも崩れてしまうのです。免疫力の低下も、消化力ダウンによる恐ろしい影響の一つ。免疫力が下がると、がん細胞が作られやすくなってしまいます。消化力低下の結果、低体温・低酸素状態になるとさらにガンになりやすくなります。また、「体が冷えている」ということは、「体の消化力」も落ちていきます。白湯を飲むと内臓は温まって活性化し、消化器官が促進され、血液の循環も良くなります。消化力がピンチの時には「週末プチ断食」を。

ハタイクリニック院長 西脇 俊二



## 今月のおススメ商品！



### 酵素源

3,500円+消費税

酵素は3大栄養素のタンパク質・脂肪・炭水化物を消化する酵素が含まれています。

現代人は嘔まずに食べる、夜遅くにドカ食いをする、食事の質が悪いなどで胃に負担をかけています。また胃を摘出した方や、やせ気味で消化力の弱い方、太り気味で消化酵素を無駄遣いしている方におススメしています。

