

腸のアンチエイジングでからだ全体を若々しく!

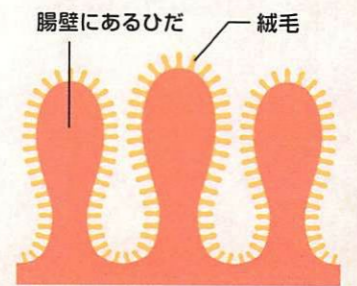
いくつになっても若々しくありたいものですが、腸が元気だからだも肌もイキイキ元気になるといいます。医師の佐野正行さんにその理由や腸ケアのポイントについてお聞きました。

腸の筋力の低下と、便秘が老化を促進する

年をとればからだ全体の筋力が落ちていきますが、腸も筋肉でできているので同じように筋力が低下します。すると腸が緩んで広がり、蠕動運動が衰えてしまったため、便秘になりやすくなります。おなかの筋力も低下するので、おなかが張り、便秘をさらに助長します。きちんと食べなくても腸が動かないので筋力は落ちてしまいます。腸の筋力の低下は年をとった人だけではなく、若い人でも起きます。70歳でもフルマラソンを走れる人がいれば、30歳でも100メートル走っただけで息切れしてしまう人もいます。筋肉は年をとるともちゃんと使ってケアしていれば老化を抑えられますし、逆に若くても酷使し過ぎたりケアしなければ衰えてしまいます。

増殖し、有害物質やガスを発生してしまつからです。それが腸壁から体内に吸収されると、血液などに乗ってからだ中をめぐる、細胞を汚し、肌から排泄しようとする肌荒れを起こしてしまつたのです。腸内に炎症が起きて穴があいてしまつたり、リーキガット症候群では、十分に消化されていない食事成分や有害菌が腸壁にいた穴から体内に入り込み、細菌やウイルスに感染し、肌だけではなく内臓の調子も悪くなります。これはアトピー性皮膚炎を引き起こす原因のひとつですが、疲労感など慢性的に調子が悪い人も腸にこのような問題がある可能性が高いです。

現代人は過食や不摂生な食生活によって腸が常にフル回転しているため、老化のスピードが早くなっています。始終食べ物が詰め込まれれば休む暇もなく消化作業に追われ、本来の寿命をまっとうできないままダウンしてしまいます。現代人はおなかがすいていなくても食事をし、食べるものも腸の粘膜にダメージを与えるような脂っこいものが多いので気をつけたいですね。腸も老化することを自覚し、「野菜を多めに脂っこい



腸壁には無数にひだがあり、そのひだの一つひとつに絨毛がびっしりと張り巡らされています。

「暮らし」を変えればカラダも変わる! vol.03

いものは控える」「昼食を過ぎたら夜は軽めにする」「調子が悪ければ消化の悪いものは食べない」など、そのときどき腸の調子を見て調整するといいでしょ。薬の飲み過ぎも腸にはよくないのでできるだけ控えたいですね。胃薬を飲むと胃酸が減るので、微生物や細菌が胃酸にやられず腸の奥まで入ってきやすくなって、腸内環境を崩す原因にもなります。

の中には、からだの外側でしょうか。それとも内側だと思いますか? 腸はからだの中にあるので、内側だと思いがちですが、実は外側です。□から食道、胃、腸、肛門まで、人のからだには1本の管が通っていますが、管の間隔はからだの外側です。管の粘膜はからだの表面にある肌とひとつながりで一体になっていると捉えらると、肌の状態が腸内の状態を表すといふのもわかりやすいと思います。腸の絨毛をすべて伸ばすとテニスコート1.5面分にもなりますが、これは皮膚の200倍くらい



腸は内なる外であり、肺も空気を取り込む外となります。

の広さです。腸内を整えれば、その一部である皮膚も整うというわけです。また、皮膚が生成されるのはからだの内側なので、皮膚をつくる栄養素をしっかり届けるために腸の働きが重要になります。

れ、便が出やすくなります。姿勢が悪ければ腸が押しつぶされて消化が悪くなるので注意したいところです。夏でもできるだけ温かいものを取るようにして、おなかを冷やさないように心がけたいですね。

腸に負担をかけていませんか?

腸に負担をかけると、老化しやすくなってしまいます。以下のチェックの多い人は、生活習慣を改善していきましょう。

- 空腹を感じにくい。
- 朝おなかがすかない。
- 夜遅く食べることが多い。
- 便秘しやすくなった。
- 下痢することがよくある。
- 胃腸を休める時間がない。
- キムチやヨーグルトなどの発酵食品はあまり食べない。
- 冷たいものを飲んだり食べたりすることが多い。
- アルコールをたくさん飲む。
- 抗生物質や胃薬をよく飲む。
- 肌荒れしている。
- 睡眠不足だ。
- ストレスが強い。
- おなかをさわると冷たい。
- 体臭(口臭・便臭)が強い。

さて、ここで質問です。おなか

日々の暮らしで腸を整えよう

腸を整えるポイントは、食事の見直し、便秘改善、呼吸改善、姿勢改善があります。食事では食物繊維の多いものや、和食、発酵食品などを中心にするといいでしょ。便秘の改善には腹式呼吸がおすすです。腹式呼吸をすると横隔膜が10〜20センチメートルほど上下しますが、それによって腸が



医師 | 佐野 正行さん

本物を知る学校、「マーキュリーアカデミー」校長。(株)メディカル アンド ナレッジカンパニー代表。ナチュラルクリニック代々木、サンフィールドクリニック勤務。自然治癒力に注目し、ホリスティックな視点で病気の治療にあたっている。「マーキュリーアカデミー」は心身を健康に保つために知っておきたい「本物の情報」を学ぶために2014年に設立。毎月第2木曜日に、本物のものづくりに携わる講師を招き、講義を行っている。

<http://macademy.jp>