# 内野治療院 内野 孝明さん

安保徹先生の書籍に感銘を受けたことか ら、「自律神経と免疫の研究会」設立に関 わる。30年以上、鍼灸マッサージ師として 人々の健康に長く携わり、「健康を守る仕 組みを整えて、病気にならない身体にす ることを研究する」ことが目的の「日本自 律神経病研究会」理事としての活動を続 ける。また、鍼灸以外の分野でも健康を伝 える活動も行う。



スローヴィレッジに恩恵の ある医師・佐野正行さんが 校長を務める、心身の健康 を保つために知っておきた い《本物の情報》を学ぶ 「マーキュリーアカデミー 講座」の中から選りすぐり の情報をご紹介します。

状結腸、

直腸に分けられます。

《腸

上行結腸、

横行結腸、下行結腸、

空腸、回腸に分かれ、

大腸は盲腸

を指します。

また、

小腸は十二指腸

《腸管》

とは、

小腸と大腸のこと

腸管・腸管免疫とは?

管免疫》とは、

腸管の主要な働きは

消化吸収である一方で、

免疫器官と

しても極めて重要な働きをして

いま

# 腸管免疫

対して免疫グロブリンAをつくり、

これを用いて腸管に侵入してくる病

力して侵入してきた病原細菌抗原に

これらの腸管免疫細胞群は、

協

腸などを通して体内に侵入します

多くの病原細菌は口から入り、

侵入を防ぐ働きをしています。 原細菌の腸管壁を超えて、

2018年6月16日に行われた講座「本物の腸管免疫を知る」の内容の中から 腸内環境を元気な状態に保つポイントと腸につながるツボを中心にご紹介します!

ちょうかんめんえき

# 今回の講師



# あなたの平熱は何度?

健康体 新陳代謝 100% 生命活動がもっとも活発になる

がん細胞がもっとも増殖しやすい

基礎代謝・排泄機能も低下する

とになって 素敵な出来事があっても、 と作り出さなくなったら、 トニン(生きがい へ届けることをしているからで もそも、 あります。それは、 《第二の脳》 パミン(活力)を作り出し、 やる気も出ないというこ しまうのです。 腸がこれらをキチン や幸せと感じる と言わ だ・か・ら、 腸はセロ 生きがい どんなに れる も

在でも

腸は

保つ5つのポイント腸内環境を元気な状態に

なぜ、腸が大切なのでしょう?

なく ŧ に浸かるということです。 できることは、日 も同時に鈍り 玉菌の活動が鈍り、 活力を生みます。 ダ全身を温め、 体温を上げるために誰でも簡単に に入ることで、 体温が下がると、 また、 シャワーだけで済ませるのでは しっかりと把握しておきまし 積極的に湯船に浸かりましょ 自分の体温を毎日測定し 結果的 体温を上げること 血の循環を良くし、 どんなに忙しくて \pi\_\t 自 腸を含めたカラ 腸内細菌の に免疫力が下 律神経の働 湯舟 湯舟 (温泉)

を感じず、

トニン」の元である「トリプトファ陽内細菌が睡眠ホルモンの「メラ 間以上の睡眠を取るようにしてくだ にあたります。 ストレスに繋がる大きな要因の ポイント2 睡眠をしっ を生み出しており、 日の睡眠が 1日に平均して8時 睡眠不足は 5

> がったら90 で、 で起きていると体に毒素が溜まるの なってしまいます。 夜をしているの その状態が10~12日続くと、 にゆっくりと浸かり、 とほぼ同じ状態 また、

飲酒は就寝2時間までに

飲酒することで寝つきは良くな りますが、体内で交感神経を刺 激する作用を持つ「アセトアル デヒド」という物質が発生し、 睡眠中に交感神経が優位にな り、夜中に目が覚めてしまう「中 途覚醒」が引き起こされてしま います。

済ませましょう



### 就寝前のスマホは禁物!

就寝前、もしくは22 時以降に パソコンやスマートフォンのブ ルーライトを見ることは、脳を 覚醒させ、眠りの質を下げる原 因となりますので、できるだけ 控えましょう。



心地良い眠りを妨げる3つの悪習慣

### 就寝前の喫煙は ほどほどにしましょう

煙草の中に含まれるニコチンが 体内で分解され、半減するまで には約2時間かかります。その ため、寝つきが悪くなり、目が 覚めやすくなり、結果的に睡眠 が浅くなります。



できるだけ早い時間帯にお風呂 分以内に寝るのがオスス お風呂から上 夜遅くまと、一晩徹 アレルギー

を師 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

免疫細胞の70%が腸に集中

15 14 腸のトラブルがあった際には、すぐに薬を飲むのではなく、自分でツボを刺激してみましょう。

### ツボの押し方

- ●親指の腹の部分(指の先端から第一関 節にかけて)をツボに押しあてます。 押す強さはほどよい刺激を感じるやや 強め。
- ●ひと押し3~7秒で、ゆっくり離す。 これを3回行い、だんだん深く押す。
- ◎息を吐きながら押し
- ◎息を吸いながら指を離す
- ※左右対称にあるツボは、左右セットで 均等に押す。

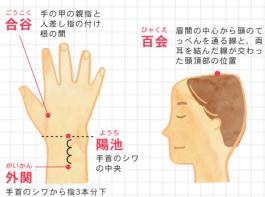
#### Point -

体を温めて新陳代謝を上げてから行 うと、より効果が期待できるといわ れています。お風呂上りや寝る前の リラックスタイムがオススメです。

### ツボ押しこんな時はNG

- × 緊張しているとき
- × 飲酒直後
- × 風邪を引いて熱があるとき
- ×ツボを押しても気持ちよくないとき
- × 妊娠中

## 腸につながるツボ







さんいんこう

内くるぶしのいちばん 高いところに小指をお き、指4本分上

## Dr. 佐野からひと言



(1) 消化し栄養を体内に取り入れ る、(2) 体内で発生した不要物を体 外に排泄する、(3)細菌やウィルス の体内侵入を防ぐ (免疫機能) (4) ビタミン・ホルモン・酵素を合

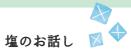
成するなど、腸管はとても大切な働きをしています。腸 管の状態が悪化すると病気になりますので、どんな病気に 対する治療でもまず腸管を整えることが必須です。5つの ポイントを整えることにより、心身を健全に整え(病気に ならないようにし)、幸せな人生を過ごしてください。

# 最後に…

健康は人生の目的にはなりませんが、 人生の目的を実現するにはとても重要 なものです。現在、国家予算の半分以 上が介護医療費になっています。また、 5人に1人が認知症になる時代が来ると いう予測も出ています。医療介護に頼

らず、健やかに老いて いくには、この腸内環 境を整えることがとて も大切なことです。





#### ◆ 化学塩を知りましょう

そもそも化学塩は工業用としてつくられたも ので、それを摂取しているのは日本だけです。 塩の製法に「イオン膜」と書かれているもの は化学塩になります。

#### ◆自然塩を積極的に摂りましょう

自然塩には、化学塩にはほとんど含まれてい ない《マグネシウム》を多く含んでいます。 マグネシウムは、体温調節や血管や筋肉の拡 張と弛緩をさせる働きがあります。ペインク リニック学会の発表によれば、マグネシウム が少ない人は痛みに弱く、すぐ痛がる、とい うような結果があります。

### ◆ 減塩は必要ありません

減塩は食中毒を起こしやすくします。塩には ても熱中症になってしまうのです。

体内で水分を確保しておく大切な役割を持っ ています。体内の塩分が少なくなると、体内 で水分を保てなくなってしまうので、補水し

しています。 「主食の ブドウ糖を吸収して、 シュリン》 れにはご飯 割合で食べるこ 天照大御神の なので、お米(=炭水化物)を食べて (お米》 食事は、 臓が Ł インシュ 穀物2」:「副菜の 疲弊して. 伊勢神宮に祀られて という物質が少ない体質 味 お食事にあるように、 炭水化物が摂取されな 日本人は元 僧汁、 とが リンを生産する しまい 良いとされ、 エネル ます。 豆1 Þ 漬物が バギー 理想  $\sigma$ る

を煮詰め、 とは

豊富なミネラルとニガリ

「釜炊きや天日干しなどで海水

を含んだも

<u>ග</u>

を指し、陽性のエネ

ギ

を持ち、

体を芯から温めてく

る作用が

あり

ます。

安保先生は「腎

以上になっ 分が失われ、 学塩とは

たもの」を指し、

自然塩

塩化ナト

リウ

ムが 98 %

臓疾患になれば減塩は必要だが、

常な人間が減塩をすれば、

介護を

しまう」

されています 要とする体になっ

理想の組み合わせです

と言われています

なれば、 が 「排便」 T お 2週間以内にこの3点の問題が 片隅に意識 不調を図る最も感度の 眠の秘訣です 少食こそが、 腹が い切っている教授も から少量いただきましょう。 午前中には腸から毒を出 「うつ病」 とうつになるか 「食欲」 「グ~」と鳴って、 脳の不調も自然と回復する を置くことも大切で 快便快食、 になる心配はないと、 「睡眠」 快便快食快眠であれ います。 な です。 (1 そして、 い指標は 少し経っ しきり と頭 脳の この なく Ó



### 腸内フローラとは?

腸の中には腸内細菌と呼ばれる菌たちが住んでいますが、菌は善玉菌 10% (ビフィズス菌や乳酸菌など)、悪玉菌 10% (有害な働きをする) 日和見菌80%(ひよりみきん/良い作用や悪い作用を併せ持つ)の3種 類に分かれています。そして、この3種類の菌が共有している状態を "腸内フローラ"と呼びます。腸内フローラにおける●善玉菌、●悪玉菌 ●日和見菌の理想のバランスは、2:1:7 といわれています。この中 間的存在の日和見菌を味方に付けて、悪玉菌を増やさないことが腸内 環境にはとても大切になってきます。



15 14

エネ

ル

ギ

ポイント

自然塩を摂る

《自然塩》の2種類があります。

「人の手が加わりミネラル

塩には大きく分けて《化学塩》

源で最も大切なの お米を食べる

5 快便快食快眠