

# ふれあい

発行人  
医療法人 メディケア宇都宮  
倉井清彦内科医院  
ふれあい編集部  
〒321-0932  
宇都宮市平松本町326-4  
TEL.028-636-1511



## ▼すぐに役立つマッサージにツボ押し

実は、頭には腸の反射区、いわばツボのようなものがあって、お腹同様にマッサージすると良いといひます。頭の頂上にある「百会<sup>ひゃくえ</sup>」というツボを中心に右回りにたたくと効果があります。寝る前やトイレで座った際などに手軽にできるので、毎日の習慣にしましょう。



### 手の拳で円を描くように

頭の上にある百会(鼻から真つづく上に延ばした線と、両耳のてっぺんを結んだ線がクロスする所)というツボを中心とした頭頂部を右回りに軽く拳(こぶし)でたたいていく。息を吐きながら約30回たたいて1回。これを10回おこなう。たたいて鈍い音がする所はたまっている所なので、よくたたいて。



### 指先で円を描くように

おへそを中心にして右から左へ円を描くようにお腹をマッサージしていく。両手の指先で指圧をするように。1回10回りぐらいを目安に。トイレに行ったときにするといいが、座った状態でやりにくい場合は、寝てやってもOK。

## ▼下剤は種類に注意しましょう。

下剤には次のような色々な種類があります。

- (1) 塩類下剤は、便を軟らかくし排泄を促します。最も腸に負担が少ないタイプです。
- (2) 排泄機能促進剤は、蠕動運動を促すと同時に、腸内での水分吸収を抑えます。コーラックなどがこのタイプです。
- (3) 腸刺激性下剤は、大腸を刺激し蠕動運動を促します。センナを含んでいるものが多いです。

なお、(2)と(3)は便意が急に訪れたり、腹痛を伴うこともありますので、飲む量とタイミングに注意して下さい。

## ▼あなたの腸年齢は何歳?

### トイレ

- いきまないと出ない
- 排便後に便が残る感じ
- 硬くて出にくい
- コロコロとした便が出る
- ときどき便が緩くなる
- 便の色が黒っぽい
- 便が水に沈みがち
- 臭い

### 食事

- 朝食は食べない
- あわただしい朝食が多い
- 食事の時間が不規則
- 野菜不足と思う
- 肉が大好き
- 乳製品が苦手
- 外食が週4回以上

### 生活習慣

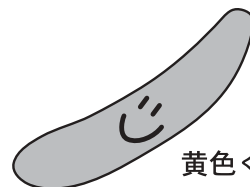
- トイレの時間が不規則
- おならが臭い
- たばこをよく吸う
- 顔色が悪い
- 肌荒れや吹き出物で悩む
- 運動不足と思う
- 寝つきが悪い
- ストレスを感じる

### 診断

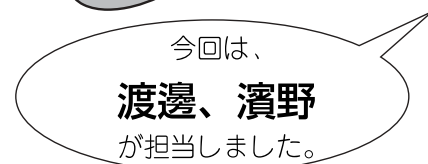
- 15以上 腸年齢は実年齢より30歳は上回る。生活習慣の改善が必要
- 10~14 腸年齢はがけっぶち。生活習慣の改善を心がけ、根気よく続ける
- 5~9 まずまずだが、腸年齢は実年齢を10歳上回る
- 4以下 理想的な腸内環境。ストレスに気をつけよう

## ▼理想の「うんち」とは…

黄色で一本が長く、するりと出て便器の中で水に浮く「うんち」が理想的です。黄色といっても、正確にはやや茶色がかった黄土色です。便が水に浮くのは、良い腸内細菌が活発に働き、臭わないガスが便の中に広がっている証拠です。体に悪いものを食べれば、体の防御機構が働いて下痢になります。肉を食べ過ぎると、悪い腐敗菌が増え、黒っぽい便になります。



黄色くバナナ状



引用文献：1. 朝日新聞 2003.5.26  
2. 日経ヘルス2003 (12)

# 老化

③7

高齢者では、夜間に低く昼間に高いという血圧・体温の日内リズムや各種ホルモンの分泌リズムの振幅が狭くなるため、簡単に体調を崩しやすくなることから、無理は禁物である。

何年か前、複数の友人から「髪型変えたね」といわれたことがある。確かに髪型が少し変わったのは事実だが、実際のところは、“変えた”のではなく、“変えざるを得なかった”のである。昔、年配の人の髪型がぺちゃんこで、「もっとボリュームをつけるとかっこいいのにな」と思ったことがあるが、自分がそのような年になって、ボリュームをつけたくてもつけられない辛い気持ちが痛いほどよく分かる。白いものもかなり目立ってきた。だが、それも貴重な1本であり、まさに「枯れ木も山のにぎわい」なのである。ちょうど6年前、老化が私のマイブームであるといったが、今でも時々腰が痛むし、膝の具合もよろしくない。悲しいかなそのマイブームは今もなお続いている。どうも体の不具合は増えることはあっても、減ってくれないのが現実のようだ。高齢者が“健康である”というのは、精神的にも肉体的にも青年と同じように“健康である”というのではなく、病気をもち、身体機能の低下を感じつつも、生きていることを楽しめる、自分らしい生き方ができるということを意味しているのかもしれない。老化は命あるものの定めであり、甘んじて受け入れざるを得ないが、せめて“健康である”と感じる心を大切に、これからの人生を歩んでいきたいと思う。

体の機能には、一定のリズムを示すものが少なくない。高齢者でも、各種生理機能の生体リズムは比較的に保たれている。しかし、たとえば夜間に低く、昼間に高いというリズムを示す血圧や体温は、高齢者の場合はリズムの振幅が狭くなり、青・壮年者ほど明瞭でなくなる。また、多くの日内リズムをもつホルモン、たとえば、副腎皮質刺激ホルモン、睡眠を調節するメラトニン、乳汁分泌に関わるプロラクチン、甲状腺刺激ホルモン、昇圧物質であるカテコールアミン、性ホルモンなどの分泌リズムの振幅も、老化に伴って小さ

くなる。生体リズムは「体内時計」によって調節されているが、老化で日内リズムが弱まるのは、この体内時計に関わる部分の機能低下が原因とされている。このような加齢に伴うさまざまな生体リズムの変化が、高齢期の体調の変化に大きな影響を与えていることから、高齢者においては無理は禁物であり、普段から少しでもこの体内時計を狂わさないようにする心がけが大切である。

これまで、時にグチャや本音、医院の裏話、医学的な話題、そしてバラの季節にはそれにまつわる話に触れ、またシリーズで、ライシヤフー氏との懐かしい思い出や音楽療法、J大での苦闘と感動の日々など、頭に浮かぶままに話してきたが、些かしゃべり疲れたので、この辺りでひと休みにしようと思う。この「院長のひとりごと」に長いことお付き合い頂き本当に感謝申し上げたい。いつであったか、ある老練な俳優が「輝いているものは、触れると冷たいものですよ」と言っていた。でも、当院は触れても暖かい、そして少しでも輝ける医院を目指してこれからも頑張っていくと思う。これまで以上にみなさんとの“ふれあい”を大切し、みなさんの健康保持や増進を支援すべく、日々の努力を惜しむことのないよう心がけていきたい。

