

【便秘のとき】

【便秘の時の効果的な対処法】風邪については下部に記載があります。

何事も諸説ありますので、参考程度に捉えてくださいね。

お大事にしてください。

【便秘に悩む人の対処法】便秘は食べ過ぎでもなる。

こちら、体調や体質、色々な条件によって様々違いますので、参考程度にしてください。

「便秘」には敢えて食事を「一食抜いてみる」方法が、胃腸が正常に動き出すために効果的です。

こちらも諸説ありますので念のため補足しておきます。

私自身は幼少期より極度の便秘で、それは、「朝などの排便習慣のなさ（意識）」と、「食生活の偏り」「極度のストレス」などが原因でした。

ですので、自分で意識したり習慣づけがおこなえる大人とは少し事情が違います。

一般的に便秘は、

「食べ過ぎで押し出されて出す習慣がぜんどう運動を怠惰にさせる」※1

「アルコールやカフェインの常用(利尿作用で脱水)、もしくはこまめな(大量ではなく)水分摂取の習慣がない」

「食物繊維が不足、もしくは不溶性の食物繊維に偏っている(不溶性と水溶性&水分自体のバランスが必要)」

「運動不足(柔軟不足も)」

「緊張・ストレス(または時間的ゆとりのなさ)」

などが考えられます。

ヨガ、マクロビオティック、東洋医学などの世界では特に、「朝は排出の時間」と言う理由から、それらを推奨する人々が朝食を避ける傾向がありますが、

実際には、その直後に消化や栄養吸収の時間となっており、早朝の排出は前夜の食事の残滓を指していますので、その理由だけで「朝を抜いてください」と言うわけではありません。

胃腸風邪を引いた時であるとか、便秘や下痢、食欲不振その他の、胃腸の疲れや不調によって便秘などが起きている場合には、

わざと水分だけにして、胃腸の活動を休息させて様子見(実験)をしてほしいという意味です。

日により、人により、合う合わないがありますが、一食抜いた後に、急に胃腸の具合が回復することはよくあることです。

精神状態や身体の疲れに非常に影響される胃腸は、心身疲労が蓄積すれば、胃腸だけが絶好調！と言うことはありません。

朝に限らず、夜を抜いてみたり、早めに消化の良いもので済ますと効果大です。

焦らず、自発的に動き出すのを、じっくり待ってあげることが必要です。
子育てみたいですね(笑)

※1：朝のいっぱいの水が、水分補給と共に、胃腸に刺激を与えて蠕動運動を活発にするとする部分から、

「じゃあ(押し出しであっても)便秘の時に朝から食べて刺激を与えるんだからいいんじゃない？」と、
「押し出し排便」を推奨する記事を見たことがあります。

個人的には、便秘薬的な効果になり、依存性が高く蠕動運動が弱くなると感じます。

・生理学的にも、「胃・結腸反射」と言う、胃に食べ物が入ることで下行結腸やS状結腸に蠕動が起こる反射はあり、同時に排便反射が起こりやすいので、「胃腸の疲れ」に自覚がある場合には、一食抜いたり、数回の食事は消化の良いものを食べて休息させる提案です。

お大事になさってください。

【自己防衛本能の便秘と下痢】

・便秘と下痢以外にも、頭痛や耳鳴り、動悸や肩凝り腰痛、関節痛に至るまで、様々な症状があります。

ストレスを感じると交感神経がはたらく

↓↓↓↓↓

ストレスが強いと交感神経ばかりが活性化してしまう(便秘になる)

↓↓↓↓↓

「この状態が続くと体が危ない！」と脳が判断して...

↓↓↓↓↓

体を守るため副交感神経に一気に振れる(下痢になる)

↓↓↓↓↓

しかし便秘の原因である‘強いストレス’がなくなったわけではないので...

↓↓↓↓↓

また強いストレスを感じて...

↓↓↓↓↓

交感神経が強い状態に戻り(便秘になる)

↓↓↓↓↓

「この状態が続くと体が危ない！」と脳が判断して...

便秘と下痢繰り返す。

◆風邪の基本的な対応法

東洋医学では、年に一度くらいは高熱で身体を緩めることも良いとされています。

くれぐれも西洋薬で症状を抑え込むのは最後の手段にしましょう。

喉の痛み

下痢、

咳

発熱、

節々の痛み

痰(たん)

などは全て、人体が治癒のために必要な「出す行為」を行っているので、よほど辛い場合を除き抑え込まないようにしましょう。

漢方薬は、西洋薬とは真逆の効果です。薬とは言っても、敢えて熱を上げたり、痰を外に出す効果があります。

◆特に熱はなるべくあげるほうが、一時的には辛くても早く治ります。対して早々に薬を飲んでさげると長引きます。

・一日中薄めのスポーツ飲料を飲み続ける(むし菌に気をつけて、即時うがいなど)

・寝る

・休む

《食事について》

よく、「ああ、栄養を摂らなくっちゃ！」と言って風邪を引いてからあれこれ食べる(食べさせる)人がいますが、むしろ治癒に全力で取り組めるように、内臓の負担を軽減させる方が早く治ります。かなり元気になると自然とお腹が鳴って食欲が出ます。そこから少量ずつ消化の良いものを食べていきます。

【重要】

運転、スマホ

パソコン

テレビなど「集中の交感神経優位作業」をやめる。

◆喉が痛い場合やいがらっぽい時には薄めのイソジンなどで一日中うがいしましょう。
(なお、メーカー推奨は適切な規定濃度です)

《ポイント》イソジンうがいの後に水でうがいをしてはダメです。その後に少し喉の奥まで入ったイソジン(うがい薬)が、うがいしにくい部分の殺菌もしてくれます。また、その時に喉の奥に痛みを感じたら「荒れている」証拠なので、まだ風邪を引く前であっても、早めに休みましょう。

やや上を向き、ベロを👄だして、「あ〜」と言いながらうがいをすると喉の奥まで洗浄されます。

風邪を引く前でも日頃から口がなんとなくまずい。口臭がする。いがらっぽい時には1時間おきにおこなひましょう。
就寝中にも辛いときや、気になる時におこなひておくと、翌朝に起きたら大変なことになったりしないですよ。

《ポピドンヨードの影響対策》

イソジンなどのうがい薬は、酸性度が強く、酢や炭酸水などと同様に歯を溶かす「酸蝕歯」になる可能性もあります。

数十年も前からコーラやファンタが歯を溶かすと言われていますが、大量の糖質の影響だけ(砂糖は酸性で、体内で中和する時にカルシウムなどのミネラルを消費する)と思われがちですが、無糖の炭酸水でも、酸性＝酸蝕歯(骨をもろくする)と考えてください。

また、あの赤黒い色が特徴のうがい薬には、歯を着色してしまう作用があります。もしそれらを避けつつ最大限の効果を狙うのなら、うがいの後に、歯をブラッシング(歯磨き粉不要)して、喉の奥以外の口内を軽くうがいしてください。

