



## 胃結腸反射とは

2015.2.16

### ◆ むくみとは

最近、むくみ（浮腫）を訴える女性が増えています。朝起きると顔がむくんでいたり、夕方になると足がむくむなど、これらは血液やリンパ液の流れが停滞した結果です。

女性のふくらはぎの筋力は男性に比べて弱いので、血液を心臓に戻す力が弱く、足の血液が滞ることによってむくみが出ます。また、女性のむくみは女性ホルモンのバランスの乱れによっても起こります。女性は生理になると、女性ホルモンの分泌が減少して基礎体温が0.3～0.5℃ほど低下するため、全身の血流が悪化してむくみが起きます。



### ◆ 自律神経の乱れ

体内の大部分を占める水分は、細胞内液・細胞外液・組織液として存在し、各細胞に酸素や栄養素を運び、細胞からの老廃物を排出させて水分バランスを整えています。ところが、血液の流れが乱れ、停滞してくると細胞外液に水分が溜まり、細胞の活動が鈍くなって体がだるくなり、重くなります。これがむくみ（浮腫）です。女性は生理が終わっても、妊娠に備えて体内に栄養素や水分をため込むのでむくみややすくなります。また、不規則な生活を続けていると血液は粘度が増し、ドロドロになって停滞が生じます。

男性にもむくみは起こります。静脈やリンパ管内には逆流を防ぐ弁があるだけなので、血液やリンパ液は停滞しやすく、むくみにつながります。むくみが出たり、リンパ液の流れが悪い時は、足をマッサージするように勧められます。マッサージすると血液やリンパ液の流れは一時的に良くなりますが、すぐに元に戻ってしまいます。また、ストレスが続くと交感神経が過度に緊張し、血液の流れが停滞するので、むくみに加えて頭痛や肩こり、冷え性、生理不順、加齢臭などの症状が出ます。むくみは、自律神経の乱れによって起こるのです。

### ◆ 胃結腸反射

生活習慣が不規則な人はすべてのバランスが崩れ、病気になりやすくなります。体内の生理活動は24時間サイクルで営まれるので、ストレスが続き疲れている時ほど早起し、朝食をしっかり食べると、体内時計がリセットされ体調が良くなります。体内時計は、朝太陽の光を浴びることでリセットされます。すると自律神経や新陳代謝、ホルモン分泌が正常に機能し始めます。同時に水をたっぷり飲むことで、腸内細菌叢が動き出し、腸の蠕動運動が活発になります。朝の陽射しは脳神経伝達物質のセロトニンを活性化し、神経細胞とシナプスの情報伝達ネットワークを動かし、脳の回転を急速に高めます。意識して早起を続けると、体調不良は1週間単位で調整できます。食事を腹7分目にし、夜の飲酒は控えめに、適度な睡眠と水分補給を続けていれば、体重が徐々に減少し、肥満体質も解消されます。

体調を整え、肥満を防止し、むくみをなくすには、毎日1.5～2リットルの水をこまめに分けて飲むことです。水はミネラル成分を豊富に含むものの方がいいでしょう。体内に水を補給すると循環が良くなり、細胞内液と細胞外液のバランスが一定に保たれ活性化するので、肌もみずみずしくなります。下痢や便秘、むくみも気づかぬうちに解消されます。水を飲むことで胃が膨らみ、その信号が小腸や大腸に伝わって、大腸が収縮し、腸の蠕動運動となり、便を肛門に送り出します。これを胃結腸反射と呼びます。胃結腸反射により、心はリラックスし、朝、便が出ることでストレスが解消されます。朝一番に水を飲む習慣をつけましょう。