

## 疲れのない身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、「**疲れは胃腸のケアから！鍼灸が効きます**」についてお話しします。

例年、12月から1月は会食の機会が増えて、つい食べ過ぎて体調を崩しがちです。また、逆にお家呑みやお家食いで外出を控えていることでストレスが溜まって、胃腸の機能が低下する原因になっているケースもあります。

年末年始には、なかなか会えない同級生と会う機会もあるかもしれません。楽しく会食できる準備として、鍼灸治療（はりとお灸）で胃腸の機能を整えてみてはいかがでしょうか。

### ◆ 年末年始は仕事もプライベートも大忙し

予定が立て込んでくると、体が緊張状態になります。緊張すると交感神経が優位になるので、消化機能が低下します。すると食欲低下や胃もたれ、便秘や下痢などが起こります。緊張やストレス状態のとき、食べることで緊張は緩まるものの、消化機能に悪影響を与えます。こういったときに、**鍼灸治療による胃腸のケアは効果があります。**



### ◆ 消化器系に対する鍼治療とは

鍼灸治療をすると、副交感神経が興奮します。副交感神経は身体をリラックスさせる神経で、睡眠時や休んでいる時に働き、胃腸の働きにも関与しています。胃・小腸・大腸などの消化管は筋肉でできているので、動きます。それで食物が消化液と混ざり、消化・吸収がスムーズに行われるのです。



鍼治療やお灸の刺激は「消化管を活発に動かす」「消化管をあまり動かないようにする」作用があり、体の症状に合わせて効果的に**消化管の動きを調節して症状を改善します。**

### ◆ 「忙しくて疲れてます」

ちょっと悪いくらいではありません。意外と体に蓄積するダメージであると覚えておきましょう。そして、**胃腸の機能が正常に戻るだけで体が回復して、どれだけ楽になるか**ということをお出ししてみてください。

「忙しいから、疲れている」は、ちょっと正しくありません。「忙しいから、緊張していて、胃の調子が悪いから、疲れが溜まって回復しないので、疲れている」のです。つまり、治療によって回復するということです。

### ◆ 未病を放っておくと、病気になります

年末はどうしても無理をしがちで、年明けに一年分の疲れがドッと出ることもあるかもしれません。疲れを放っておくと、思いがけず大きな不調に発展してしまうこともあるので、早めの治療を本当にお勧めします。疲れているなと感じたら、お気軽に院長にご相談ください。

◆今回ご紹介した「鍼灸（はりとお灸）」は、働き盛りの世代、お年寄り、子どもさんも含め、お腹が痛む、もたれるなどの病名がつかないような不調のときに効果があります。

気づかないうちに緊張してストレスが溜まる時期ですから、あれっ？と体に普段と違い感じたら、早めに来院いただいて、楽しく会食できる体調準備も含め、健康づくりと疲れの予防をしていきましょう。



疲れのない身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**疲れは胃腸のケアから！鍼灸が効きます**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。  
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。