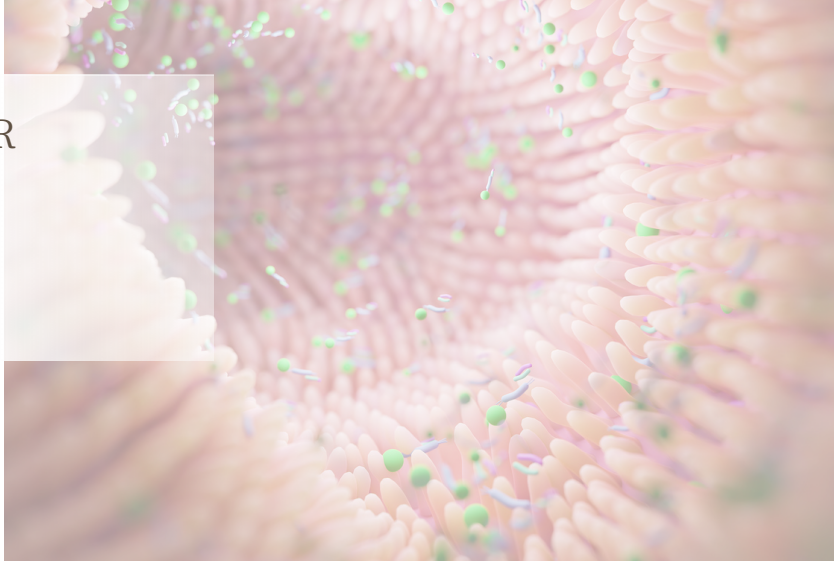




TSM SEMINAR

腸活

2024



腸内環境が悪化すると・・・

老廃物の固まりである便は悪玉菌が発生してしまいます。

腸内に悪玉菌が増えたとお腹の張りや食欲不振、めまいや吐き気などの体の不調を引き起こしてしまいます。

こうした体の不調は血行も悪くしてしまい、肩こりや腰痛なども引き起こします。

また、便秘によって腸内に溜まる悪玉菌は発がん物質(悪玉活性酸素)作り出してしまふ為、がんのリスクも高くなってしまふのです。

他にも、悪玉菌によって腸内の細菌バランスが崩れると、脂質や糖の吸収や分解にも大きく影響してしまふことから、糖尿病や高脂血症動脈硬化などの生活習慣病を引き起こしてしまふことにもなるのです。

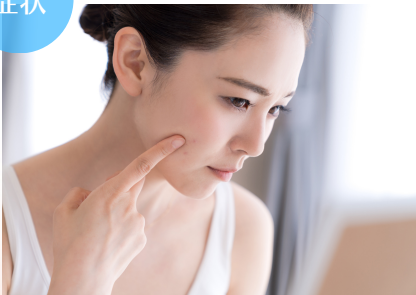
症状



肌

悪玉菌が増えると有毒ガスや活性酸素を発生。また、腐敗産物であるフェノール類やパラクレゾールが腸内に蓄積されます。有毒ガスや活性酸素は腸内環境をさらに悪化させ、血液を通して全身に運ばれ、末端組織であるお肌にも影響します。

症状



自律神経

セロトニン（通称：幸せホルモン）の90%以上が腸管で作られています。便秘の影響で腸内が炎症を起こし腸内細菌のバランスが崩れ、セロトニン量が減ってしまうのです。セロトニンには不安感やイライラを抑える働きがあります。不足すると怒りっぽくなったり、やる気がなくなったり、疲労感が出やすくなったりと、精神的に不安定な状態になります

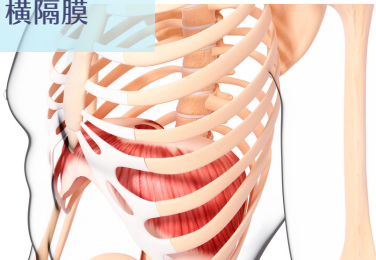
症状



がんのリスク

過労や過度のストレスが重なる生活を送ると体内の活性酸素の量が増えます。活性酸素には善玉と悪玉があり善玉は免疫として有益、悪玉は細胞の機能が劣化します。遺伝情報の複製エラーがおこり、ガン発生の原因になります。その悪玉活性酸素を撃退するのが『水素』。腸内で水素は作られているので腸内環境さえ良ければがんの予防になるわけです。

横隔膜

[セルフケア動画リンク](#)

腸が吸収した栄養素は肝臓に送られ有害物进行处理しなければなりません。重力に逆らって、腸から肝臓へ栄養素を含んだ血液を押し上げなければならないということです。そんなときに、動力源として働くのが横隔膜。呼吸のたびに横隔膜が上下すると、肝臓が漬物石のような働きをして、腸を圧迫、解放をし続け押し上げてくれます。つまり横隔膜がキレイに上下しないと栄養が循環しないということです。

S状結腸

[セルフケア動画リンク](#)

S状結腸は便が溜められる部位です。S状結腸をはじめ、腸は筋肉でできています。便秘で硬くなった腸は、肩や腰の筋肉と同様にコリができています。そのため血流をよくすることで腸の機能を改善し、便秘解消につながります。

大腰筋

[セルフケア動画リンク](#)

大腰筋は腸腰筋の一部になります。大腰筋は腰椎のスタイル保持の役割としており、この筋肉が硬いと骨盤が前傾して、おなかあたりの緊張が弱まって下腹部に腸が押し込められて、窮屈になり便秘の原因となります。また、その周囲に脂肪がつきやすくなり、ポッコリお腹になります。

point

徒手的アプローチは、腸を良い場所へと導き ぜん動運動の活性化
また血流を良くすることにより冷えの改善、その他にも脳腸相関
というストレスを軽減する効果もあります。

point

腸内細菌の理想的な量は【1兆個】

サプリや整腸剤、納豆を夜食べることで補いましょう

腸内に良いものとは



『乳酸菌』と『ビフィズス菌』です。そして、その栄養源である 食物繊維ということになります。（食物繊維には不溶性と水溶性があり その摂取比率は不溶性2に対して水溶性1が理想）注目されているのは『酢酸菌』。特徴として、熱や刺激に強く、腸内へ 届きやすい、短鎖脂肪酸のひとつである『酢酸』を産生、また乳酸菌が作った乳酸を使って酢酸を産生することもできます。腸は乳酸を吸収する のが苦手ですが酢酸へ変換されることで、すぐ吸収され、ぜん動運動の エネルギーとなります。（ぜん動運動の80%が酢酸によるもの） また、腸内の免疫力をUP、下痢型過敏性腸症候群の改善、抗うつ効果 も期待できます。

腸内細菌で思い浮かべるもの



『ヨーグルト』が代表的ですよね、確かに腸内細菌が入っています しかしヨーグルトには乳脂肪も含まれています、この乳脂肪が体に 悪い（乳牛のホルモン操作）とされているのであまりオススメは できません。例えば、ヨーグルトで一日の必要な腸内細菌を摂取しようとする と 90リットルになります。それでも食べたい人は、大豆から作った ヨーグルトであれば乳脂肪が入っていないので良いかと思ひます。

理想的なもの



『納豆』です。その中でも ” ひきわり” です（ひきわりでも細かく してから発酵されているもの）納豆には【ナットウキナーゼ】【アルギニン】【腸内フローラ】が 含まれており、この成分の効果が高いと言われています

【ナットウキナーゼ】

酵素の一種で『血栓を溶かしてくれる』効果が8時間ほど続くとされています。血栓は就寝時にできやすいので夕食に摂取すること をオススメします

【アルギニン】

アルギニンに含まれるアミノ酸の効果で『成長ホルモンの分泌』を 促進してくれます。成長ホルモンには若返り効果、免疫力UPが 期待できます

【腸内フローラ】

夜間は副交感神経が優位になり、腸が活発的に働き腸内フローラが 整えられます。（腸内フローラとは、腸内に生息している細菌のこと）

