

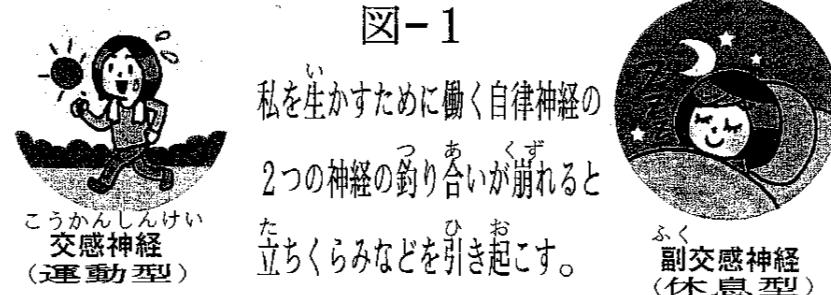
## 腸が元気だと、「健康で若々しい体」になる!

小林弘幸(順天堂大学・医学部教授)

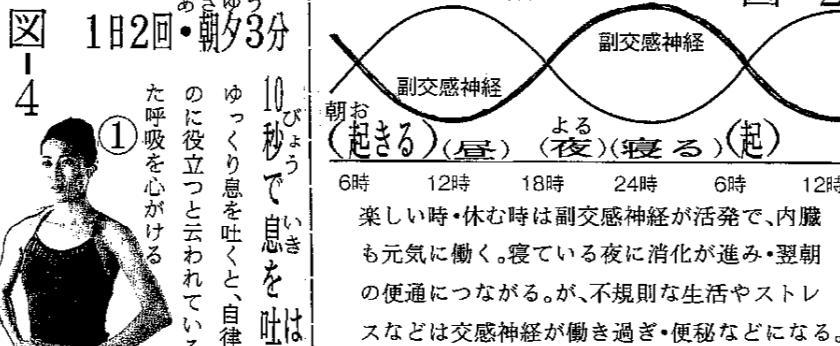
### H.30(2018)年3月、願成寺

●自律神経には2種類あり、内臓を動かす  
・食べた物を消化するなど、私達の考えとは関係なく、1日中・休みなく働く。

図-1



心が落ち着く深呼吸  
1日2回・朝夕3分



●腸には、人体内にある免疫(病気を防ぐ)細胞の約60%が在り・神経細胞も多く集まり・五臓六腑(心・肝・腎・脾・肺・臓・胃・十二指・小・大腸)で、腸は老化しやすい臓器です。が、腸の老化を遅らせる方法のある事が分かつて来ました。

●腸の老化を防ぐには『空腹を感じる』事です。

感じると、神経を適度に興奮させ・ホルモンを分泌し、空腹と満腹の規則的な繰り返しが体を元気にし・若々しくするのです。いつも食べている事が体に良くないのは、常に栄養素が吸収され続け・血糖値が上がり過ぎるからです。そこで、空腹の時間を作り・少し栄養不足の状態になると(体内の約60兆個の細胞内で眼つけていた『長寿遺伝子』が目覚め、細胞を元気にしわかわかしい体になれるです。だから空腹は、生きる力を生み出すことに繋がるのです。

●腸の中では、血液が最も多い重要な器官です。腸は老化しやすい臓器ですが、腸の老化を遅らせる方法のある事が分かつて来ました。

●腸の老化を感じるには『空腹を感じる』事です。

感じると、神経を適度に興奮させ・ホルモンを分泌し、空腹と満腹の規則的な繰り返しが体を元気にし・若々しくするのです。いつも食べている事が体に良くないのは、常に栄養素が吸収され続け・血糖値が上がり過ぎるからです。そこで、空腹の時間を作り・少し栄養不足の状態になると(体内の約60兆個の細胞内で眼つけていた『長寿遺伝子』が目覚め、細胞を元気にしわかわかしい体になれるです。だから空腹は、生きる力を生み出すことに繋がるのです。

●腸の働きが悪くなると、便通に繋がるのです(左図-2)。が、不規則な生活やストレスで緊張し続けると、交感神経だけが働き・腸の動きが悪くなり・悪玉菌も多くなり・便秘や腹痛下痢を起こしてしまいます。

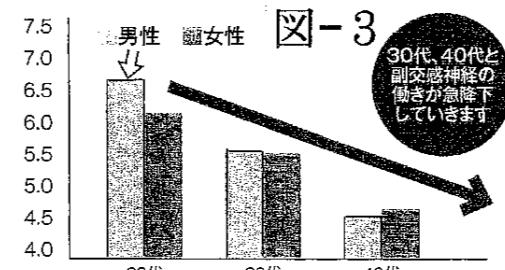
■中高年にになると、左図-3で分かるように、男女とも年代が上がるにつれ、副交感神経の働きが低くなつて行きます。30~40歳代は、体の不調を感じ始める年代ですが、これには副交感神経の働きの低下も関係しているようです。

▲深呼吸により副交感神経が優位になり・心が落ち着き・腸も快調になります(左図-4)。

※自律神経は、交感神経(怒り・ストレス・運動型)と副交感神経(休息・笑い・福の神型)の2種があり、五臓六腑を動かし・食べた物を消化するなど、無意識のうちに働き続けます(左図-1)。

●副交感神経は、腸の働き(蠕動運動)を良くするので、心安らかにすることが大切です。休息する夜中に腸は消化活動を行ない・それが翌朝の便通に繋がるのです(左図-2)。が、不規則な生活やストレスで緊張し続けると、交感神経だけが働き・腸の動きが悪くなり・悪玉菌も多くなり・便秘や腹痛下痢を起こしてしまいます。

男女別・年代別の副交感神経活動レベル



40歳以上になると、副交感神経の働きが低下  
ストレス・運動不足・不規則な生活などの他、  
老化により自律神経のバランスが崩れ、ちょうど30歳~副交感神経の働きが低くなつて行く。

