

今回は私が理事を務めるアンチエイジングネットワークの公開セミナーで「便秘外来」の小林先生が話された「水溶性と不溶性の食物繊維」について書きましたが、今回は腸と自律神経についてです。体への指令は脳が一手に引き受けていると思われがちですが、最新の研究では腸が脳へ影響を及ぼす「腸脳相関」だということがわかってきました。私自身2年前ステージ1の乳がん手術を受けた際、再発予防のために飲むホルモン抑止薬の副作用で鬱傾向になったことがあります。その際胃腸系の漢方を処方され、驚きました。「え、気分が落ち込んだ時胃腸薬飲むの？」でも実際に気分がかなり改善されたのです。

腸はリラックスの副交感神経を司りますから、動きが鈍くなると途端に副交感神経の働きも低下し、緊張が強くなり自律神経が乱れます。セロトニンはHappyホルモンといわれ「やる気や幸せ」を感じるホルモンで脳内にありますが、その前駆体は腸で作られます。つまり腸が元気じゃないとセロトニンが脳で減少して、Happyな気分にならず、やる気も起きなくなってしまうのです。

「便秘外来」に来る方の中には毎日何十錠、月に何百錠、年に何千の下剤を飲んでいるような強者もいるそうです。でも下剤は腸が自分で運動しようとする機能をどんどん退化さ

『アンチエイジングネットワークの公開セミナー(2)』

文 朝倉匠子 text by Shoko Asakura

せ、腸環境を最悪にします。飲めば飲むほど便秘になってしまうのです。専門の医師の下、生活習慣を徹底的に見直すことで、徐々に薬の量が減り、最後には止めることができるようになるということですから、悩んでいる方は是非トライしてみてください。ただし人気医師の中には初診9年半待ちなんていう人もいます。

私たちが手軽に実践できる「腸活」は

1. 朝一番に200〜300ccの水(温度は自由)を一気に飲む事(胃に重さを加えないと効果がないので量と飲み方に注意)

2. 腸の蠕動運動を促すために体幹トレーニングをする事

3. バスタイムに腸に沿って「の」の字を書くようにマッサージを行う事

そして前回書いた「水溶性と不溶性の食物繊維」をバランス良く食べてください。2018年は皆様の腸が元気になること请け合いです!!



「35歳からのダイエット革命」
(Discover21)
定価1,404円(税込)
好評発売中



Profile

広島生まれ東京育ち。青山学院文学部英米文学科卒業。
学生時代よりコマースモデルとして活躍、その後テレビ司会者や経済インタビューとして活躍し、渡米。10年間メディア活動を休止。その間カリフォルニア大学で「NPOマネジメント」及び「ジェロントロジー(加齢学)」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学等最先端情報と連携しながら、多くの方々と共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさ、美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動を行っている。現在、NPO法人アンチエイジングネットワーク理事、日本抗加齢医学会正会員などで活躍中。