

健康と美の秘訣は腸にあり！

～お腹スッキリ腸マッサージ & エクササイズ～

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座・コロンハイドロセラピー

【執筆】齊藤早苗（看護師・美腸アドバイザー）

1. 健康な腸とはどんな腸？

体内の有害物質の約 75%は便から排泄されるといわれています。腸をキレイにして元気に動いてもらうことは、美と健康の基本です。

★キレイな腸とは★

お腹の調子を整える善玉菌が多く、腸内環境が整った腸のことです。腸の中には多種多様な腸内細菌が住みついており、500～1000 種類、重さ 1.5 kg、約 1 兆個といわれています。最近では、腸内細菌は、臓器の 1 つといわれるようになり、私たちの健康に大きな役割を果たしていることが分かってきました。

★元気に動く腸とは★

自然に便意を感じさせて、りきむことなくツルンとお通じを出せる腸のことです。便の形は、表面がなめらかでバナナのような便、色は黄土色が理想的です。

2. 腸ってどんな器官？

腸は生命体が進化する時に、最初にできた器管（脳や心臓より先輩）です。口から肛門まで約 9 メートル（そのうち、小腸は約 6 メートル・大腸は約 1.2～1.5 メートル）、食物が口から入り肛門から出てくるまでの時間は、約 24～72 時間といわれています。大腸とは、結腸～直腸を合わせた腸のことを示します。

～小腸の働き～

全身の細胞を作る栄養素を、体の中に取り込む場所が小腸です。小腸の表面には絨毛じゅうもうという絨毯のような突起がついており、広げるとテニスコート約 1 面分の広さがあります。小腸は外界から取り入れた食物を消化し、栄養素を吸収する働きをしています。

～大腸の働き～

不要となった食物カスや有害物質などを排泄する働きをしています。また、大腸の中にはたくさんの腸内細菌が住みついており、腸内細菌が作り出す代謝産物は、私たちの生命活動に有益な役割を果たしています。

3. 大腸がんは女性のがん死亡率 1 位

2003 年以降、大腸がんは女性のがん死亡率 1 位となり、2016 年度も 1 位の予測がされています。20 年前に比べ女性の大腸がんの死亡率は 1.5 倍に増加しています（参考；国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター）。

大腸がんのリスク要因に関わる生活習慣には、運動不足、野菜や果物の摂取不足、食習慣の欧米化（高脂肪、低繊維食）、肥満、飲酒などが挙げられます。また、平均寿命の高齢化とも関連があり、大腸がんの家族歴があると、大腸がんのリスクが増加することが分かっています。

4. 「腸がキレイで元気か」簡単チェック法

- おならや便が臭くない。
- お腹が張らない（ポッコリお腹ではない）
- 排便後にスッキリ感がある。



5. 腸が元気だと、どんなよいことがあるの？

“私たちの体は食物から作られています”。腸がキレイで元気に動くと、消化・吸収・排泄のサイクルが円滑に回り、しっかり栄養素を吸収し不要なものをスッキリと出すことができます。その結果、美肌力アップ、免疫力アップ、代謝力アップ、情緒の安定など、美しく健康な心身を手に入れることができるのです。

6. 脳腸相関について

脳と腸は自律神経を介して、たくさんの神経でつながっています。ストレスによる心のトラブルは腸に不快な信号を送り、下痢や便秘、過敏性腸などの症状を引き起します。また、便秘や下痢などが続くと、腸は脳に不快な信号を送り、抑うつや不安などの気分不快を招きます。このように、脳と腸がお互いに影響をおよぼし合うことを、脳腸相関と呼びます。「生き生きと楽しい人生を送る！」ためにも、お腹がスッキリと“快腸”であることはとても大切な要因です。

7. 美腸ケアの6箇条



- 1 おならや便意のがまんをしない。
- 2 食物繊維や発酵食品を食べる。
- 3 夜遅くに食べ過ぎない。
- 4 運動や腸マッサージをする。
- 5 夜は0時前に寝る。
- 6 ストレスを溜めない。



8. 腸マッサージ&エクササイズ

基本の腸マッサージ

①

- 1 仰向けに寝て、ひざを立てる。
 - 2 おへその上に右手をのせて左手をそえる。
 - 3 おへそを中心に時計周りに小さく円を描くように 10 回マッサージ。
 - 4 お腹全体を、時計周り大きく円を描くように 10 回マッサージ。
- ※上記を 1 セットとして 3 回繰り返す。

基本の腸マッサージ

②

- 1 右肋骨の下あたりに両手を添え、ほぐすようになでおろす。
 - 2 みぞおちから下になでおろす。
 - 3 左肋骨の下からなでおろす。
 - 4 右の腰骨のあたりに両手を添え、強めになで上げる。
 - 5 下腹部の真ん中あたりからなで上げる。
 - 6 左の腰骨あたりからなで上げる。
- ※上記を 1 セットとして 3 回繰り返す。

トイレで行う 腸押しマッサージ



- 1 右こぶしを右下腹、左こぶしを左下腹におく。
(※下腹：太ももの少し上のお腹)
 - 2 そのまま上半身を前に倒し、5 秒間キープ（呼吸は自然に行う）。
 - 3 両手のこぶしをお腹の真ん中におく。
 - 4 そのまま上半身を前に倒し、5 秒間キープ（呼吸は自然に行う）。
- ※これで 1 セット。3 回繰り返す。

タオルを使って 体側のぼし

- 1 足を肩幅に開いて、真っすぐに立つ。
 - 2 タオルの端を握って、腕をピンとのぼしバンサイをするように両腕を持ち上げる。
 - 3 息を吐きながら、体を右に傾ける。
 - 4 右のわき腹が伸びているのを感じながら3～5秒間キープ。
 - 5 息を吸いながら元に戻す。
- ※ 反対側も同じように行う。