

Vol.203

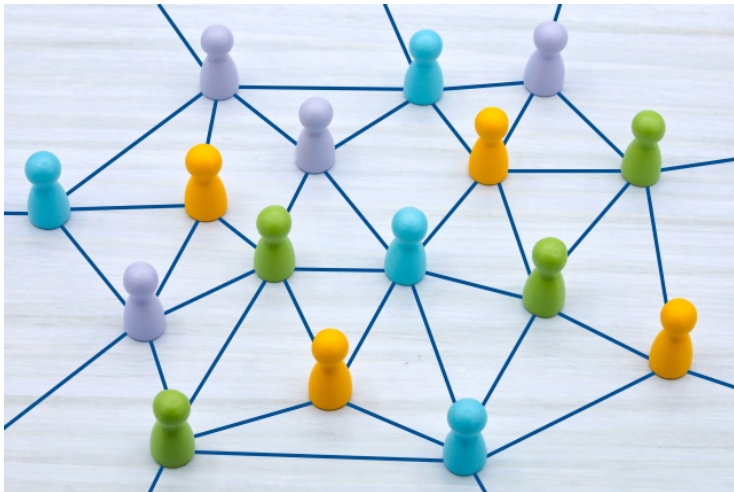
院長 関の

Face to Face

2025年5月1日発行

腸は第二の脳と言われる。受精卵から人になるときに初めてできる臓器は「腸」。「脳」と同じくらい細かく神経細胞がはりめぐらされている大切な臓器です。緊張すると下痢をする・・・など脳で感じたことが腸に影響するのは誰しも経験があると思います。が、逆に「腸」の状態が「脳」に伝わり、気分や感情など心の状態に影響を及ぼすことがわかってい

長～い神経 「迷走神経」



ます。このように「腸」と「脳」が互いに影響を及ぼしあう関係を「脳腸相関」と言います。脳から直接出る末梢神経に「迷走神経」があります。この神経は副交感神経の8割を占める大事な神経です。この迷走神経が脳腸相関の橋渡しをしているのです。脳と腸が迷走神経を介して消化はもちろん、免疫系、内分泌系、神経系など多岐に渡る情報を交換しています。迷走神経は脳神経の中で最

も長い神経です。長いために様々な場所で絞扼されやすく、絞扼されると、副交感神経の機能低下が起こり、自律神経のバランスが崩れ、不調につながります。特に肩こりや首こりがある人はこの迷走神経の絞扼が起こりやすいのです。肩こり首こりは基本的には不良姿勢が原因です。つまり健康でいるためにはまずは「正しい姿勢」で首肩こりをなくし、運動・睡眠・バランスのよい食事で腸内環境を整える。すると脳にも良い影響が届きストレスにも強くなる。健康になるために、まずは「姿勢」から変えていきましょう。



関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」は「患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

※毎月一日の発行です