

2022 年秋号

へそ按腹たより

へそ按腹普及会 日本事務局

秋号



### 【ご挨拶】

令和の時代になってから、今までに考えられなかった様々の事件が頻発しています。コロナパンデミック、ウクライナとロシアの戦争、テロ事件…

気象も異常で猛暑と豪雪など寒暖の差が激しく、特に集中豪雨による水害が目立ちます。コロナが長引いてマスコミが煽り立てています。どこにも希望を見出せず、全ての人が漠然とした不安を抱えながら暮らしていると思います。

こういう時だからこそ、自分自身の心身の健康を取り戻すために時間を使いましょう。今までの生活習慣をリセットする良いタイミングだと思います。

先日、対談形式のインタビューを受けました。より良い医療を目指して、西洋医学・東洋医学の壁を越えて志を一つにして、新しい医療産業を興そうとドクターたちが集っています。

国境や民族の壁を取り払う時が来ています。それぞれの持つ個性を生かして、否定することなく、お互いに受け入れていくことが大切です。それぞれの特性を融合させていくことが必要な時代です。

この医療革命が私たちの希望であり、皆様の希望とされることと確信しております。

### 北海道セミナーのご報告

7月16日(土)から18日(月)の3日間、北海道帯広に於いてセミナーを開催いたしました。今回のテーマは「がんの痛みに対する按腹」でした。

つゆ空でしたが、気温は18°C程で湿度が低く快適でした。美味しい食べ物とモール温泉を堪能しました。

### 頭偏痛

40年来の偏頭痛に悩まされ、あまりにも痛みが激しくて救急車を呼んだこともあったそうです。湿気の多い夏は特に頻度が増して、激しく痛みます。

肝のスジを大きくつかみ、息を吐きながらゆっくり引き下ろします。数回の治療で劇的に改善しました。

### 按腹で日和見菌にカツを入れろ!

近年、大腸がんが増えています。

人が口から食べえた物は、食道・胃・小腸を通過して大腸へ運ばれます。小腸は栄養分を吸収しますが、通り道のようなもので、大腸は食べ物が滞って腸内細菌によって分解されるところです。老廃物から毒素が発生しやすいため、がんをはじめとしてあらゆる病気の源となりやすいのです。

大腸を良い状態に保つカギとなるのが腸内細菌群＝腸内フローラです。腸内フローラは、善玉菌、悪玉菌、日和見菌で作られています。ひよみ菌は腸内にある善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢であるかを見極め、優勢であるほうのどちらか一方に加勢します。実は腸内細菌の7割が日和見菌なんです。腸内細菌の理想バランスは善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7です。

悪玉菌は①タンパク質・脂肪の摂り過ぎ②ストレス③運動不足④不規則な生活⑤加齢⑥抗生物質などによって活性化されます。

善玉菌は食物繊維とオリゴ糖によって活性化されます。発酵食品がお勧めです。ヨーグルトはビヒズス菌のみ大腸で善玉菌として作用し、その他の多くは小腸で免疫力強化の働きをしています。

### 今後の予定

YouTube 動画を通して皆さまのご質問やリクエストにお答えしてまいります。ご質問・リクエストをお寄せください。

10月のテーマは「章門の上」です。

**YouTube 会員を募集しております。**

**YouTube 会員についてのお問い合わせ**  
個人レッスンを随時行っております。

【へそ按腹普及会 (すぎやま按腹鍼灸院内)】

電話：03-6206-2666

メール：[heso.ampuku.hukyukai@gmail.com](mailto:heso.ampuku.hukyukai@gmail.com)