

特集7 アトピーのかゆみ、色素沈着から私を救った最高の自宅療法!!



# アトピー症状の元である腸を 改善して炎症を抑え込む!! 「腸もみ」セルフケアが大反響

平井整体センター院長・鍼灸師・ボディセラピスト 木村清

## 腸の動きが原因で アレルギー体質に

腸が正常に動いているかどうかによって、私たちの体は大きく



木村清先生

く変化します。

体全体がつかまって以上、

一つの不調が原因でさまざま

反応が引き起こされるもので、

実は成人のアトピー性皮膚炎の

症状も、腸によるところが大き

いのです。

食の欧米化により動物性脂肪・

タンパク質の摂取量が多くなり、

食物繊維摂取量は減少。

動物性脂肪・タンパク質のカ

スを栄養にしている悪玉菌は、

増加し腸内のアミノ酸などを腐

敗させます。また、アンモニア

などの有害物質を作りだし、腸

内環境を悪化させるのです。

この有害物質は腸壁から吸収

され、そのとき腸壁に穴があい

たり、傷ついたり損傷を受けま

す。すると、腸では傷を抑える

ためにTh2と呼ばれる細胞が

動員されるのです。

Th2細胞には相方Th1細

胞が存在します。この二つはど

ちらか一方が増えれば、もう片

方は減るといったシーソー関係

にあります。

問題は、Th2細胞は腸の傷

を修復する一方で、アレルギー

症状を引き起こすIgE抗体ま

で多く作り出してしまふこと。

逆にTh1細胞はIgE抗体を

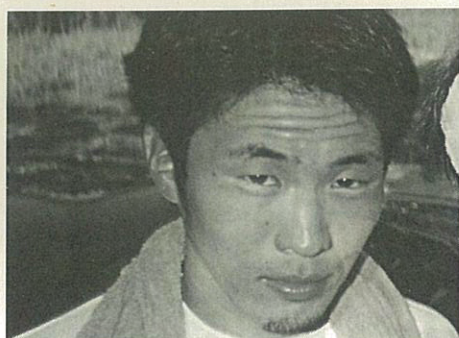
抑え込むように働きます。

つまり腸内環境の悪化からT

h2が増加してTh1が減少す

るとアレルギー体質に陥りやす





顔や目が腫れて赤い斑点があるのがわかる

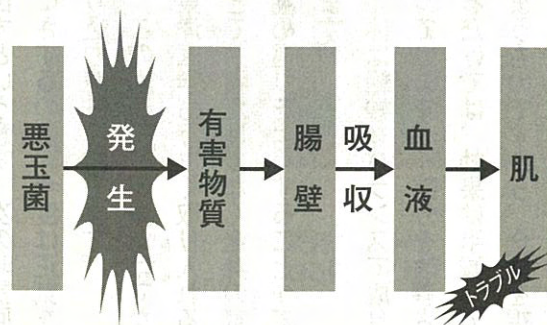


現在はほとんどアトピーの症状はわからない

### ●腸内細菌の働き

- 腸内細菌**
- 善玉菌** 病原菌の感染から体を守り、便秘を防いで内容物の腐敗を抑え、腸内環境をきれいにする  
発がん物質を分解したり、アレルギー症状を抑制する働きもある
  - 悪玉菌** 腸内のたんぱく質やアミノ酸を腐敗させ、アンモニアやアミンといった有害物質を作り、腸内環境を悪化させる  
血圧を上げたり、発がんを促したりすることもある

### ●アレルギー反応 腸から肌への流れ



くなってしまうのです。

ならば、元の原因である腸の動きを活発にさせ、消化不良を起こさせなければ、アレルギーつまりはアトピーの症状も抑えることができるのではないかとというのが、腸もみの考えです。

## アトピーの症状が和らいだ

実は、私自身も中学のころからアトピーに悩まされてきました。ステロイド剤では、悪化する一方で時には目も開けずらいほどまぶたが腫れぼったく、顔もパンパンに。また、毎朝起床すると枕カバーに血がついていました。

その後、患者として通っていた整体に興味を持ち、現在の職についているのですが、この整体で先代のころからやっている腸の調整法をふと自分でも試し

てみることにしたのです。

すると、あれほどひどかったアトピーの炎症が徐々に和らいでいることに気づきました。

それからずっと続けていくと、写真で分かる通り現在ではここまで症状を抑制できています。

整体センターで腸もみを受けられる方はほとんど便秘解消のためですが、便秘が解消すると肌荒れが治まっていくのと同じようにアトピーも改善していくのです。

ですが、腸の動きを正常にさせるにはある程度クセをつけなくてはいけませんので、時間が必要です。

その度に、整体センターに来ていただくことは難しいとは思いますが、ここでは自分でできる簡単腸もみ法を紹介したいと思います。ぜひ試してもらいたいです。



腸内環境を整えてアトピーの症状を抑え込む!!

# 「腸もみ」セルフケア ステップ 1

炎症が  
ひいてきた



腸とアトピーの関係については、西洋の観点からお話ししました。ですが、これから紹介する腸もみ法は西洋の考えだけでなく、東洋の意味合いも込めたセルフケアです。

はじめに行く、お腹をさする行為はお腹にこれから刺激を与えますよという準備に加えて、半時計周りでは邪気を外に追い出すという意味。次の時計回りにさするのは、今度は正気を取り込む意味を持ちます。

このように、西洋だけでなく東洋医学もうまく取り入れることで、腸だけでなく全身の気を高め巡りをよくすることができ

ます。体は絶妙なバランスで成り立っています。一部分を改善させるだけでは、効果は半減してしまつものですから、全体を視野に入れた施術が必要なのです。



2

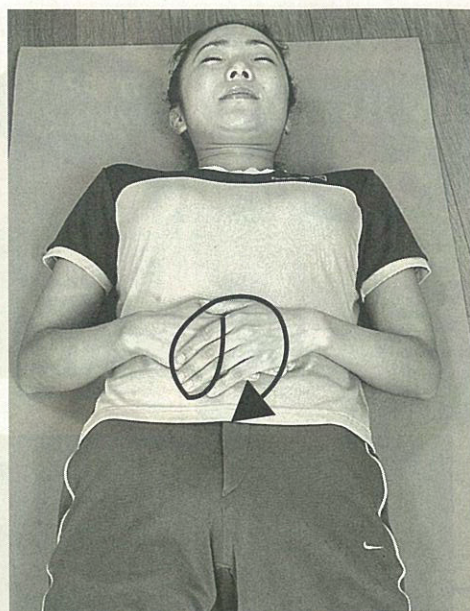
手の平を使ってへそ回りを大きく半時計周りに30回ほどなです



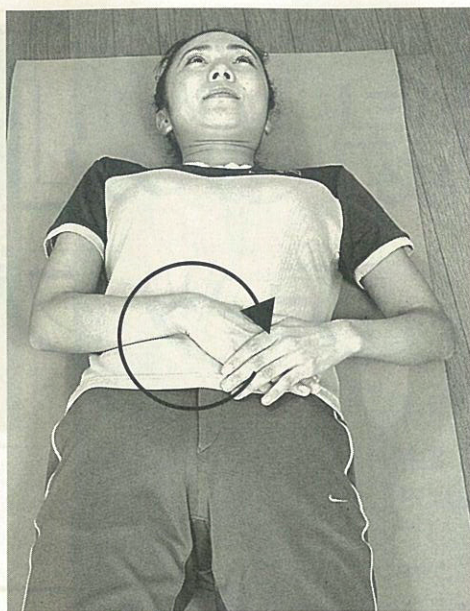
1

歯をカチカチとさせるように、90回租借をし唾液を出します。その唾液を3回に分けて飲みます





**4** 次に「の」の字を書くように30回ほどなめます



**3** 2の逆で時計回りに大きく30回ほどなめます

これは学生のところから便秘気味。これにも効果的とあって、期待に胸膨らませて施術開始です。腸の位置の確認が終わると、やさしくなでていきます。その後それぞれのポイントでグーと押されていきますが、お腹にガス溜まっていたので、押しすぎると痛いらしいです。その辺の力加減も絶妙です。

「腸もみ」のセルフケアを指導していただく際に、木村先生による「腸もみ」を実際にやっていたいただきました。

**つこい便秘症の編集部員が体感！お通じ快調！今までにない感覚に驚き！**  
 『はつらつ元気』編集部



木村先生の施術風景

そして、最後。ゆっくりおなかをなでてフィニッシュなのですが、先生の手が離れる瞬間フワッと宙に浮いたような軽さを感じびっくりしました。

その後三〜四日間は、お通じも快調。久しぶりに気持ちのいい朝を迎えられました。

ただ、私の便秘体質はしつこく、さらにずっと座りっぱなしで運動もまったくしません。やはり、一週間ほどでまた出にくくなってしまいました。

先生の施術も、人柄もとても気に入ったのでセルフケアもしつつしばらく通おうかなと考えています。



腸内環境を整えてアトピーの症状を抑え込む!!

# 「腸もみ」 ステップ2

セルフ  
ケア

かゆみも  
少なく



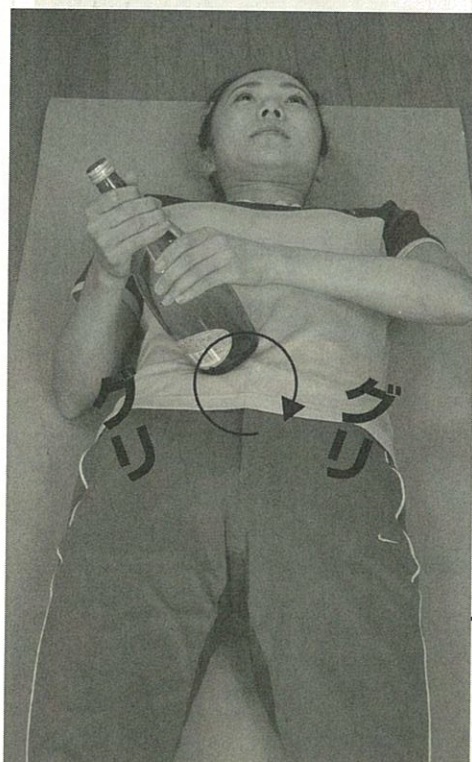
### 注意!

- ・妊娠中
- ・生理中
- ・風邪などの感染症にかかっている
- ・食事直後
- ・下痢などで便がゆるい

これらのときは、腸もみセルフケアはお控えください

1

瓶の底を使ってゆっくり時計周りになぞります



2

瓶の底を斜めにして、ふちが当たるように大きくゆっくりとぐりぐり押ししていきます。場所を変えながらへそ周りを一周させます



●天枢

おへそから指3本  
分外側にいったと  
ころのツボ

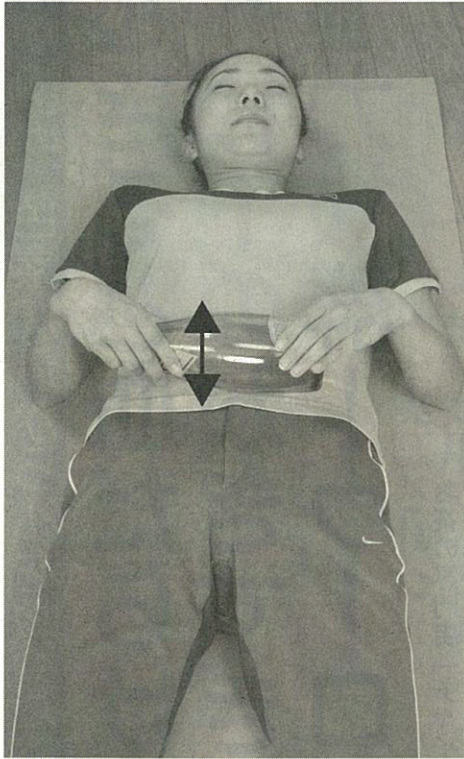
●大巨

天枢から指3本分  
下にいったところ



3

天枢、大巨のツボを瓶の口を使って  
押します。息を吸って、吐ききった  
ところで3秒グーっと押ししてい  
き、息を吸うときに戻していきま



4

最後に瓶の側面を使って上下  
にコロコロさせます



私たちが心こめて  
施術します!

●平井整体センター

予約優先 ☎03-3614-2112

江戸川区平井5-15-10 平井駅前ビル2F

●営業時間

月～土	午前10時～午後9時
日・祝祭日	午前11時～午後6時