

# 下痢

**下痢**とは、便の中の水分量と便の量が増加した状態をいいます。摂取した食べ物が腸管内を通過する時間も速くなります。下痢を起こす疾患には、①細菌やウイルス、原虫、寄生虫の感染による感染性下痢、②潰瘍性大腸炎、クローン病、大腸癌などの大腸器質疾患、③免疫・アレルギー疾患、内分泌疾患、代謝異常などの全身疾患の部分症、④小腸消化吸収不良、⑤ストレスから起こる心因性下痢、の5つが挙げられます。感染性下痢の中でも、2週間以内に軽快する下痢を急性下痢、1カ月以上続くものを慢性下痢と呼びます。

## POINT!

下痢の場合も、神経伝達をスムーズにするために脳下垂体の反射区をよく揉みましょう。ストレス性下痢の場合には腹腔神経叢の反射区が固くなっているので、揉みほぐすといでしょう。

## 1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照



### 腹腔神経叢

ダブル拇指でグッと圧を加えながら、そのままゆっくりと深く、下から上へスライドさせていきます。その際、押した力が逃げないように、足の甲側からも力をかけて支えておきます。



### 上行結腸

※右足のみ

かかと側から指方向へ向けて下から上へ、この拳法でゆっくり深くスライドしていきます。



### 横行結腸

この拳法を使って横方向に力をかけながらスライドさせていきます。右足は第5指側から第1指側方向へ、左足は、第1指側から第5指側へと力の向きをかえます。

## 1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照

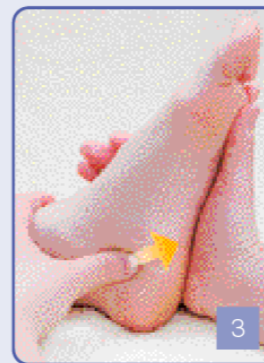
### 三叉神経

小脳の反射区の上から、指先のラインに沿って、手の親指の爪でしごいていきます。痛みを感じる場合は、爪を立てないように親指の先を使うといいでしょう。



### 尿道

内側のくるぶしの骨の後ろ側から膀胱の反射区までを結んだ帯状の反射区を、親指でゆっくりスライドさせながら押圧していきます。



### 膀胱

膀胱の反射区を、親指で点圧します。尿道の反射区から膀胱の反射区まで、点圧したままの力でスライドさせていきましょう。



### そけい部 鼠頸部

くるぶしの上部にある出っ張りのすぐ上にある反射区を、拇指頭で軽く点圧します。



# 頻尿 尿もれ

**尿もれ**の原因で一番多いのが、尿を外に出すのを調節する尿道括約筋（ようどうかつやくきん）の力が弱くなることです。そのため、くしゃみをしただけでも、尿もれを起こしてしまいます。治療法として、骨盤底筋群を鍛える骨盤体操が効果的だといわれています。

頻尿の原因で多いのが、膀胱炎、前立腺肥大の泌尿器系の疾患で起こる頻尿や、精神的ストレス・緊張による神経性頻尿です。泌尿器系の疾患によるものであれば、治療で頻尿も改善されます。神経性頻尿の場合は、膀胱の過敏性を抑える薬や、心因的な要素が強ければ抗不安薬、自律神経調整薬などが効果的です。

## POINT!

神経性の（頻尿の）場合は、ストレスによる精神的緊張を取り除くため、三叉神経の反射区をよく揉みましょう。