

停滞腸にも効果的

たまったガスを出す「腸もみマッサージ」

おなかが張ってスッキリしない、いつもおなかポッコリ出ている……。そんな人の中には、腸の中にガス（オナラ）がたまっているケースがよくあります。

健康な人では、通常1日に2〜3リットルものオナラが出ます。でも、まちがったダイエットを続けたりして便秘になったり腸の動きが悪かったりすると、ガスがスムーズに排泄されなくなつて腸管にたまってしまふのです。

こうした状態で食事をとると、すぐにおなか張って苦しくなつてしまいます。ひどい人では胃がもたれたような症状が続いたり、吐き気をもよおすこともあります。

そこで試していただきたいのが、たまったガスを排泄する「腸もみマッサージ」。腸もみマッサージは、私の専門である大腸内視鏡検査のプロセスから生まれました。検査を行うときはカメラが腸内を進みやすいように、大腸に空気を送りこみます。すると、ガスがたまるのと同じように腸が圧迫され、苦しくなることがあるのです。「腸もみマッサージ」は、この空気を抜く処置のために考案した方法です。

おなか張っている場合、腸の横行結腸が下垂してそこにガスがたまっていること



- ① 左半身を上にした姿勢で横になる。
- ② 深呼吸しながら、腸のあたりを円を描くように時計まわりにマッサージする。
- ③ 5～10分程度、続ける。

*おなかに力を入れず、やさしくマッサージするのがポイントです。リラックスできる寝る前などに行うとよいでしょう。

が多いので、腸もみマッサージでは左半身を上に出します。これだけでもガスが左側に流れて抜けやすくなるのですが、マッサージを加えることで、ガス排出の効果がさらに高まります。

腸もみマッサージは、便の流れをスムーズにする効果もあるので、がんこな便秘に悩まされている人にも効果的です。テレビを観ながらもよいので、毎日続けるようにしてみてください。