



# 肝臓の機能が低下すると 便秘・肩こり・腰痛・気力不足になりやすい



## 肝臓の機能が鈍ると血液は粘って流れにくくなる

粘って流れにくい血液を漢方では《瘀血(おけつ)》と呼び、万病の原因にあげています。この瘀血は肝臓の状態と密接な関係を持っています。

つまり、肝機能の低下によって瘀血が生じ、血のめぐりが悪くなってしまいます。

全身の血流が低下すると身体は疲れやすくなってきます。肝機能の低下を示す自覚症状の筆頭格→疲労倦怠感がそれにあたります。胃腸への血流も低下し、食欲不振・胃重感・吐き気・便秘・下痢などの症状が出やすくなってきます。

肛門周辺の血流が悪くなると、切れ痔やイボ痔・出血などで悩まされることにもなります。当然、脳への血流にも支障をきたし、頭痛・イライラ・気力不足・うつ病・不眠などの精神科的な症状が現れることも多いのです。

筋肉が適度にゆるんでくれないため、背骨に過度の圧力をかけてしまう結果です。手や足のコムラ返りも起こしやすくなってきます。筋肉への血行が悪く、酸欠状態を起こした状態がそれです。ギックリ腰や腰痛を防ぐためには足腰の筋肉を柔軟にする運動や腹筋運動などと共に肝臓の働きを活発にするための食事療法が大切になってきます。



## 肝臓をまもるための食事療法と補助食品

肝臓を元気にするための基本は食事療法です。大豆・魚貝類・牛乳などで良質のタンパク質を積極的に補給することが大切です。また、現代人の多くに必須微量ミネラルが不足していることを考えれば、栄養補助食品などで補給することも考えればよいと思います。脂肪肝などの場合には、レシチン製品も有効でしょう。



カキ肉エキスは単品でも肝臓病の治療食として役に立ちますので、疲労回復・食欲不振・うつ病・不眠・ギックリ腰・腰痛・肩こり・便秘・痔などの改善

助するのに役に立ちます。漢方では《柴胡・さいこ》の入った処方のもので多用されますが、漢方薬を選ぶときは自己判断をせず専門家に相談するとよいでしょう。肝機能の低下が疑わしい自覚症状の思い当たる場合には、こうした薬食を利用するほか、肝臓に負担をかけない生活を心掛けてください。

## 肝臓を守るための食事療法と補助食品

かつて肝臓病といえば大酒のみでした。ところが最近では、酒を飲まない女性や子供にまで肝臓病が増えてきています。こうした肝臓の働きを弱める原因の一つに「ストレス」があります。仕事や遊びで翌日に疲れを持ち越す日が続いたり、一つのことを根をつめてやりすぎたり、不規則な生活を続けたりするとこれがストレスとなります。アルコールやコーヒーの過剰、化学合成された食品添加物や医薬品の過剰摂取、ファーストフードや加工食品の過食も肝臓のストレスとなります。逆に無茶な減食や偏食、たんぱく質・ビタミン・ミネラルの不足も肝臓を弱める原因となります。いずれの場合にもいえることはストレスにより体内の栄養素が過剰に消費され、その結果肝臓が正常に働かなくなるということです。精神的なストレスも同じ結果を招きます。とにかく、肝臓へのストレスを避け、肝臓の必要とする栄養素を補給することが、肝臓を元気にするための近道といえます。

## ぎっくり腰・腰痛も肝臓機能低下がもたらす病状

漢方では肝機能の低下により《筋を傷る・きんをやぶる》ということがいわれます。これは、血行不良に伴い、筋肉がこわばって硬くなり、委縮してひきつりやすくなっていくということです。現代人に多いぎっくり腰や腰痛も肝機能の低下と大いに関係があるのです。過度のストレスや飲酒で肝臓を弱め、筋肉の硬くなったところに重いものを持つたりするとギックリ腰になります。

