

第58回健康公開講座

「ことわざ」から学ぶ胃腸の健康

講師：財団法人 防府消化器病センター 顧問 内科医師 岡崎幸紀

日時：平成20年3月12日（水） 午後7時～午後8時30分

会場：防府市地域交流センター（アスピラート）

（財）防府消化器病センター公益事業部 〒747-0801 防府市駅南町14-33

TEL 0835-25-8707

URL <http://www.hofu-icho.or.jp>

人間の生活の中で生まれ、受け継がれてきた「ことわざ」には、医学的にみましても価値あるものがたくさんあります。

もともとは、礼儀やしつけを教訓的に受け継いだことわざが多いのですが、人のからだの状態や、心理的なものを人間的にあらわしたものもあり、思わず笑ってしまうものです。

今日のお話では、前半で胃腸の消化、吸収の働きに関するもの、後半では胃腸の運動に関するものが中心です。

お話を聴かれました後で結構ですから、もう一度、この文章を読み直して頂けるとありがたいと思います。

胃腸では、まず食べることが重要なのですが、この働きは摂食中枢（食べたいということを起こす脳の働くところ）と満腹中枢（お腹がいっぱいでもう食べられないと感じさせる脳の働くところ）の働きがもっとも重要です。

この二つの中枢の働く脳の場所は、ほぼ同じところにあり、視床下部と呼ばれます。

さて、胃腸は自律神経により支配されています。副交感神経である迷走神経が主に支配し、消化液の分泌を促し、運動を亢進します。交感神経は抑えるほうの働きをしますが、迷走神経の力が強く、迷走神経が優位です。ところが、この自律神経を支配するもとは、やはり視床下部にあるのです。

さらに、身体に様々の作用をするホルモンの支配の中心が、視床下部の近くにあります。

従って、視床下部に刺激があると、自律神経、ホルモン、さらには食欲中枢までが異常を起こし、複雑な病状を起こし易いのです。自律神経失調症とか自律神経不安定症と言われる症状は、自律神経の変化だけではなく、ホルモンの変化、さらには消化器系や循環器系の症状に到るのです。

ところが、脳の表面で知覚された感情的なもの、とくにストレスなどは、この視床下部に刺激として送られてきます。従って視床下部はストレス中枢とも言われます。このストレスに対し、自律神経、ホルモン、さらには免疫系が人の心とからだを守るために反応します。これがストレスによって起こる様々の症状です。

胃腸が人の心の変化を反映し、「胃腸は心の鏡」と言われるのはこのためです。

「考えごとがあるとご飯が食べられない」「心配事があると胃が痛くなる」「旅行に行くと便秘になる」などのことわざは、ストレスにより胃腸の緊張が亢進し、収縮したり痙攣状態を起こすためです。

胃腸が収縮すると、胃腸の内腔が狭くなり、食事が入らなくなりますが、一方でガスや内容物が少量でもお腹が張った感じがするのです。言いたいことがいえないと「腹ふくるる」と成るのはこのためです。

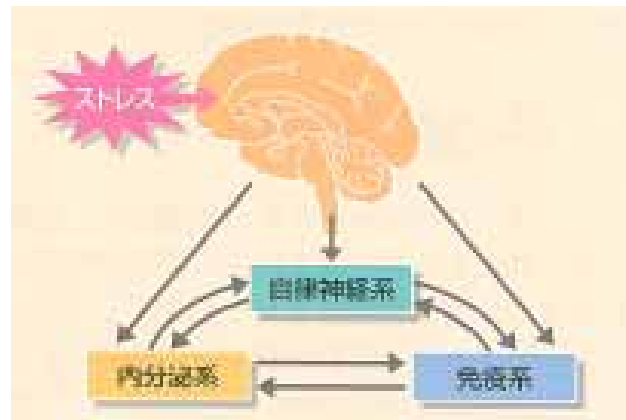
胃腸が心を反映するため、「はらふくるる」だけではなく、人間の心理を反映するため、「はら」を使ったことわざがたくさんあります。別紙に代表的なものを帰してみました。どのくらい、御存じでしょうか。

現代社会は、老いも若きも、ストレスのなかで生活している状態です。

検診や検査等で胃腸に病気がない場合は、胃腸の症状がありますとストレスによる胃腸症状が疑われます。まずは、3日間、ストレス解消を試みて、変化がなければ消化器専門医を受診されることをお勧めします。この場合は、検診や検査で見つからなかった病気があるか、ストレスが強い場合ですので、専門医の助けが必要です。

大切なことは、胃腸に癌や潰瘍や炎症など、病変が除外されてはじめてストレスとの関連が疑われます。このため検診はきちんと受けておかれること、そうでなければ、早めに専門医で検査を受けられておくことです。癌ではないかと心配されているときは、検査で異常がなければそれだけで症状がなくなることはよくあります。

ストレスの解消法となる、趣味をひとつかふたつ、持っておかれると良いでしょう。「これをやっている時は、何もかも忘れることができる」というものです。「腹ふくるる」心ちの時はこれを20分か30分を繰り返されると理想的でしょう。



「腹ふくるる」に続くことわざ

腹悪し（はらあし：心が荒く立腹し易い）

腹帯を締めて掛かる（覚悟を決めて物事に取り掛かる）

腹が癒える（怒りや恨みなどが晴れる）

腹が痛む（費用や代金を自分で払う）

腹が居る（怒りが治まる、鬱憤が晴れる）

腹が大きい（度量が大きい）

腹が決まる（決心・覚悟が決まる）

腹かく（後悔する、悔しがる）

腹が黒い（意地が悪い、根性が悪い）

腹が据わる（ものごとに動時ない）

腹を据える（心を落ち着ける、覚悟を決める）

腹が立つ（立腹する）

腹ができる（覚悟や決心ができる）

腹が無い（度胸が無い）

腹が煮える（非常に激しく起こって興奮すること）

腹が太い（度量が広い）

腹から・・・(本心から・・・)

腹で行く（真心を尽くして接する、覚悟を決めて大胆に行動する）

腹に一物（いちもつ）(心の中にわだかまりや心の中に企みごとがあること)

腹に収める（聞き知ったことを他人に言わずに心に留めておくこと）

腹に落ちる（納得する）

腹に据え兼ねる（怒りを抑えることができない）

腹にもつ（心の奥底に留めて何時までも忘れないこと）

腹の探り合い（お互いに相手の真意を推し量ろうと、心の中を伺う）

腹の虫（期限の良し悪しなど感情の起伏）

腹の虫が治まらない（癪に障って我慢ができない）

腹の虫の居所が悪い（機嫌が悪い）

腹が腐る（精神が墮落する）

腹が見え透く（心の中が良くわかる、本心がはっきりとわかる）

腹をあわす（心を通じ合わせる）

腹を探る（相手の真意をつかもうとして、それとなく心のなかを窺う）

腹を括る（くくる）(覚悟を決める)

などなど・・・

以上