



# からだステーション

2022年  
4月号  
presented by  
荻窪接骨院

## デトックス

最近このデトックスという言葉をよく耳にしませんか？一種の流行語になっていますね。デトックスとは体内に溜まった毒物を排出させることで、日本語では解毒と翻訳されます。元々はアルコール依存症や薬物依存症の患者の体内から毒物を排出させる目的で行われる治療法でしたが、最近では毒物が便や脂肪に蓄積されることから、ダイエットと関連付けられて広く一般に知られるようになりました。また、体内の悪いものを放出するということから毒物だけでなく、ストレス発散も広い意味でデトックスと呼ばれています。今回はどうすれば体内に溜まった毒物を排出させることができるのか、デトックスについて考えてみます。

### 体内に溜まる毒物

食の安全が叫ばれている昨今において、毒物が体内に溜まるなんてことが本当にあるのでしょうか？実は私たちが普通に生活しているだけで、有害物質は体内に入ってきています。例えばミネラルに含まれる水銀や鉛、食品に含まれる添加物、コンビニのお弁当に振りかけられる保存剤などです。また、排気ガスやダイオキシンなども自然と体内に入ってきています。しかし、これらの有害物質はほとんどが便や尿によって体外に排出されまます。排出しきれなかった有害物質が蓄積されて、毒物となってしまうのです。

### 毒物が溜まるとどうなるの？

体内に蓄積された有害物質も最初は無症状ですが、やがてじわじわと体を蝕み、体調不調をもたらします。体がだ

るい、イライラする、頭痛や肩こりがひどい、代謝が落ちて太りやすくなるなど、いわゆる不定愁訴が現れるのです。また、有害物質が体内に溜まったままだと免疫力が低下することが分かっています。

### 毒物が溜まる原因

自分の体の中に毒物が蓄積されているなんて、考えただけでぞっとしますよね。「何とか体の中から毒物を排出してきれいになりたい！」と考えて行われるのがデトックスなのです。肝臓がアルコールを分解したり、腎臓が血液をろ過したりと、もともと体にはデトックス機能が備わっています。また、便によって70%、尿によって20%、汗によって10%の割合で有害物質が体外に排出されています。それでも体内に残ってしまう原因は何なのでしょう？それはズバリ便秘です。便によって70%の有害物質が排出されるはずですが、便秘によって何日も腸内に便が残ると、有害物質が毒物に変化してしまいうのです。体の中に毒物が溜

まる原因が便秘であることは分かりましたね。では便秘を解消するにはどうすればいいのでしょうか？それは食事と運動と規則正しい生活です。

### デトックス食事法

デトックスを目的とした場合はただ便秘を解消させるだけでなく、腸内に溜まった毒物を一緒に排泄させなければいけません。それには腸内の有害物質に吸着し、体外に排出させる食材を摂ることが大切で、その食材とは食物繊維です。食物繊維はダイオキシンなどの有害物質を吸着させ、排泄速度を2倍から4倍に高める効果があります。食物繊維の代表的な食材と言えばゴボウ、セロリ、レンコンなどですね。意外に知られていないのがアボカドです。アボカド1個の食物繊維はゴボウ1本分に相当し、そのほかの栄養素もかなり高い食材です。アボカドの不飽和脂肪酸が血液の中の悪玉コレステロー



ル値を下げ、血液をサラサラにしてくれます。脂肪を分解するビタミンB2が豊富なため、脂肪燃焼効率が高くなります。リノール酸、リノレン酸が多く含まれるため、お肌がツルツルになります。など、アボカドはデトックス食事法の王様ですね。

### 運動

運動をすることによって腸が活発に働き、便秘解消につながります。また、汗から10%の有害物質が排出されるのですから、運動によって大量の汗を掻き、デトックス効果を高めましょう。汗には良い汗と悪い汗があるのをご存知ですか？良い汗とは運動選手が流す小粒の汗で、無味無臭です。それに比べ悪い汗とは、普段運動をせずに室内にいる人が外へ出たときに掻くベタつとした汗です。悪い汗はアンモニアを含んでいますから臭い匂いがします。これが「オヤジ臭」の原因です。普段からいい汗を掻いていれば匂いのする悪い汗は掻きませんから、「オヤジ臭」が気にな

る」という方は運動でいい汗を掻きましょう！

### 規則正しい生活

毎晩決まった時間に寝て、毎朝決まった時間に起きる。規則正しい生活を送ることは健康の基本です。ね。なるべく同じ時間の生活リズムを作ることが大切です。そして毎朝同じ時間にトイレに行ってください。例えば朝6時に起床して30分ぐらいウオーキングを行い、7時には朝食を済ませ、7時半ごろトイレに行くという習慣です。便意を催さなくても7時半になったらトイレに行くのです。いつも決まった時間にトイレに行っているのと体が自然とそのリズムを覚え、決まった時間に排泄されるようになります。

### メンタルデトックス

2年以上もコロナ禍が続くと誰でもストレスが溜まりますよね。みんなで集まらない、遊びに行かれないだけでなく、コロナ禍で客足が遠のき、このまま店が潰れちゃうんじゃないかと不安になったり、もし自分がコロナに感染したら会社に迷惑をかけてしまうんじゃないか？など、相当なストレスが溜まっている人が多いいと思います。そんなストレスを体の中から追い出すのがメンタルデトックスです。

ないかと不安になったり、もし自分がコロナに感染したら会社に迷惑をかけてしまうんじゃないか？など、相当なストレスが溜まっている人が多いいと思います。そんなストレスを体の中から追い出すのがメンタルデトックスです。

### ストレスとは？

ストレスの語源は「ストレッサー」と言つて、外的刺激という意味です。外的刺激は精神的にも肉体的にも必要なものです。精神的刺激がないと人は成長しませんし、肉体的刺激がないと筋肉は衰えてしまいます。ストレスは体にとつて必要なものであり、溜めてはいけないものなのです。体にストレスが溜まると心の毒素になりますから、デトックスしなくてはいけません。

### 部屋を片付けよう！

「なんだか気分がすっきりしない」そんな時は部屋を片付けてみませんか？ちよつと部屋を片付けただけで部屋も気分もすっきりします。

### 適度な運動をしよう！

軽いジョギングやウォーキングなどで体を動かしてみよう。少し汗を掻いただけで心も体もリフレッシュしますから、運動を毎日の生活習慣に取り入れてください。

### 思いつき泣いてみよう！

泣くことが、実は一番のメンタルデトックスになります。涙を流すことで副交感神経が優位に働き、心がリラクセス出来ます。感動する映画を観て思いつき泣いてみてください。すぐくすつきりとした感覚が得られますよ。

いかがでしたか？体の毒素、心の毒素をデトックスして免疫力を高め、長引くコロナ禍に勝ちましょう！

参考文献 DETOX Web / キナリノ

### ひとくち医学用語

#### ビタミンB2

リボフラビンとも呼ばれるビタミンで、脂肪燃焼のほかにも皮膚や粘膜の健康維持・疲労回復の効果が期待でき、糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーに変える際に欠かせない栄養素である。