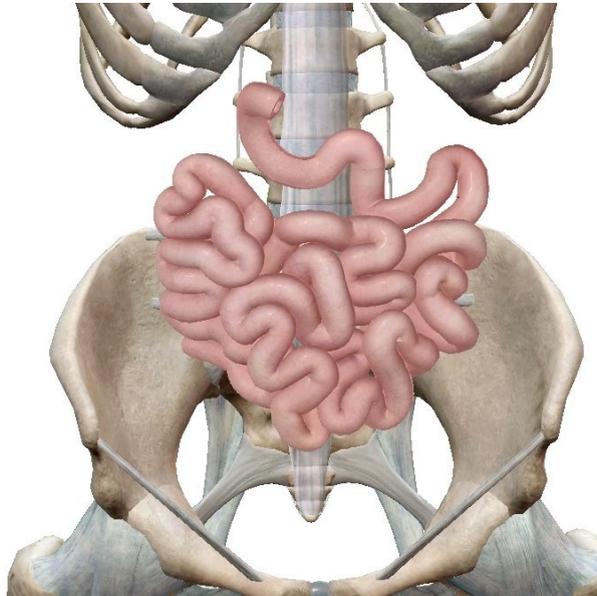


## 小腸（しょうちょう、英：Small Intestine）



**役割：**胃液といっしょに攪拌されどろどろになった食物を消化・吸収する長い管で、消化器系の主役である。

**位置：**胃の出口（幽門）につづく十二指腸と、空腸、回腸の3つの部分からなる。十二指腸は後腹壁に固定されているが、それ以外の小腸と大腸で、腹腔内のほとんどのスペースを占める。

**大きさ：**長さ約3m（生体での計測）、500円硬貨ほどの直径の柔らかい管である。小腸の口側5分の2が空腸、肛門側の5分の3が回腸で、空腸の方がやや太めで、管壁もすこし厚く血色がよい。

**構造：**内側から粘膜、筋層（内側が輪状筋、外側が縦走筋）でできており、いちばん外側を腹膜がつつんでいる。粘膜には輪状のひだ（空腸に多い）があり、一面に絨毛がはえている。さらに粘膜表面の細胞の1つ1つに1個あたり平均600本の微絨毛があるので、小腸内腔の表面積は格別に広がっている。

**腸間膜：**腸を腹腔後壁に結びつけている膜が腸間膜である。側腹腹膜が両側から合体した形でできたごく薄い膜で、なかを通る血管などが透けてみえる。後腹壁に固定されている根元のほうは15cmほどの狭い幅であるが、辺縁は3mほどに広がった扇形をしている。広がった辺縁に空腸・回腸が、あたかも<ふちどり>するようにつながり、そこへゆく血管、リンパ管、神経が、この腸間膜のなかを通っている。

### 【東洋医学的見解】

小腸は「受盛の官」といわれ、いで熟成消化された飲食物を受理し、それを栄養分（精または精気ともいう）と残渣（不要な物）に選別して、栄養分を脾に送り、残渣のうち、水液を

膀胱に、固形物は小腸にそれぞれ送って体外に排泄させる。したがって、小腸の機能低下は、下痢をはじめ、尿閉へ血便などの症状を起こす。また、

また、小腸は、胃より送られる飲食物が多すぎても、栄養分を運び出す脾の働きが悪くても、直ちに飽和状態になり、ついには胃づまりを招き、「腹満の証」を起こす。

(『図説東洋医学』より)

### 【手技】

#### スタートポジション

へその左わき（クライアントから見て「3時」の左側）へ中指を置く。この時、指は少し寝かせた状態で。

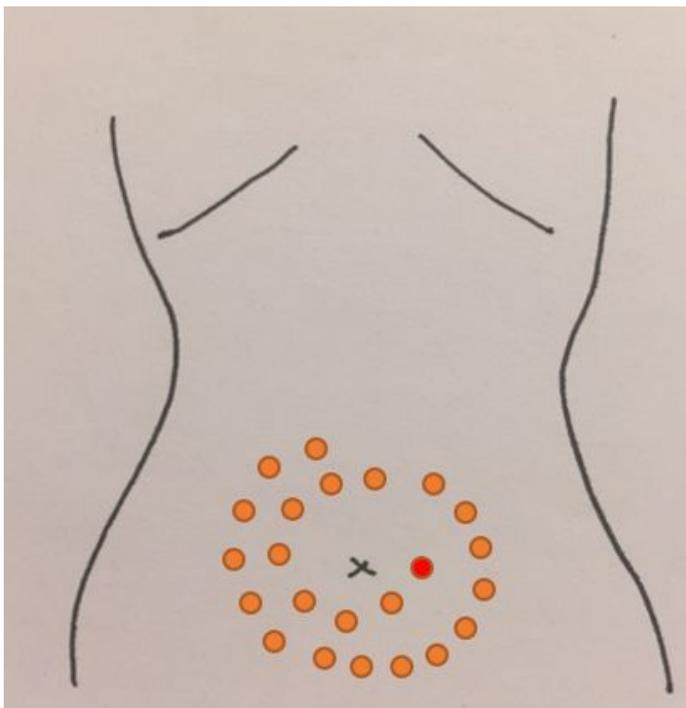


図1



図2

#### 施術方法1 (のの字)

1. 中指で「の」の字を描きながら、ゆっくりと、小腸へ入っていく。ゆっくりしたり、はやくしたり、また、深く小腸へ入っていったり、浅い部分にアプローチしたり、状況を見て変える。施術方法としては臍と似ているが、さらに深い部分・広範囲をカバーしていくところが異なる。
2. ゆっくりと、ていねいに指をリリースする。
3. 図1のように、時計回りに施術していく。(通常ひとまわりの施術を行う。)

#### 施術方法2 (フリースタイル)

1. スタートポジションから、中指を使い、小腸のひだに沿うような感じで、中へ入っていく。「の」の字は描かず、より自由に、小腸に導かれるまま、指を動かす。
2. ゆっくりと、ていねいに指をリリースする。位置を移動する。
3. 同様に、時計回りに施術していく。
  - 施術方法1にくらべると、指の動き方に決まりはなく、自由に施術する。
  - 施術方法1を組み合わせてもよい。
  - クライアントの小腸に耳を澄ませることは忘れずに。

### 施術方法3 (シェイキング)

1. 両手の四指を開き、臍をはさみ、左右の位置にポジションする。
2. 少し深く入り、手をシェイクする。
3. 位置を変えながら、数回行う。
  - 回数や位置に決まりはない。



臍を挟んで両手をポジションする。

【施術者の意図するもの】

緊張や疲労など、様々な要因から固くからまっているかもしれない小腸のひだを、やさしくほどくように。

**【期待される変化】**

消化の促進。小腸本来の働きを促す。

**【注意点】**

指の動かし方について、施術方法1の「の」の字を描いていくというルールがあるものについて、あまり固くならないように。

また、施術方法2や3は、比較的自由に行うが、雑にならないよう注意。

3つの施術は互いに自由に組み合わせてよい。