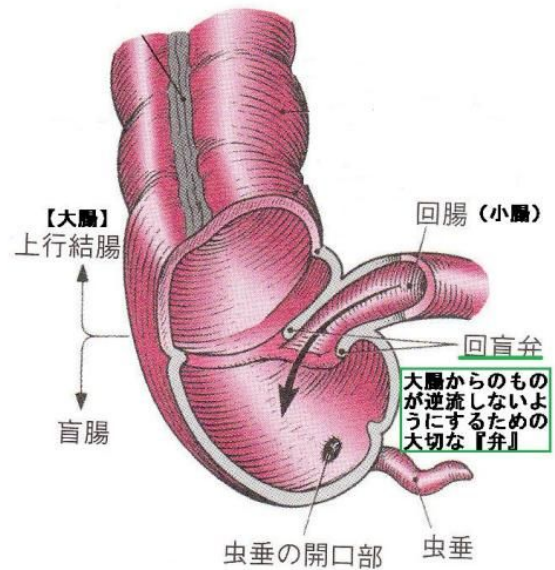


## 大腸（だいちょう、英：Large Intestine）

【解剖】



**位置：**大腸は盲腸、結腸、直腸に大別される。結腸は上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸からなる。右下腹部の盲腸から上方へ上行結腸としてのぼり、右から左へ横行結腸として、左下腹部を下行結腸として下がる。S状結腸、直腸とつづき、肛門で終わる。上行結腸、下行結腸は後腹壁に固定されているが、長い横行結腸間膜につるされている横行結腸は、少し位置を変えられる。

**大きさ、形、構造：**長さ約1.5m、太さは小腸の2～3倍で、外形も小腸のようにのっぺりした管ではない。縦走筋でできた幅8mmほどの縦のすじ（結腸ひも）が3本、ほぼ等間隔でついており、それにたぐられて縦の方向にゆるやかな蛇腹状になっている。小腸(回盲)の末端と上行結腸はT字形につながっている。回腸の端はこの結合部で結腸の中にすこし突出して回盲弁をつくり、大腸の内容物が小腸のほうへ逆流するのを防いでいる。この結合部の尾側は盲腸で、その先端に虫垂がぶら下がっている。ビフィズス菌、ラクトバチルス菌、バクテロイデス菌などの腸内細菌が生息している。その種類は3万種、生息数は100兆から1000兆と言われている。

この腸内細菌の状態を含め腸の状況が、スポーツ選手のパフォーマンスも含めて大変に重要であることが、注目されている。

**働き：**消化と吸収に関する大部分は小腸が行っている。大腸は回盲からおくられてきたどろどろの内容物が約4分の1の容量になるまで、水分を吸収する。また、ナトリウム、塩類を調節的に吸収し、カリウムを放出する。

## 【東洋医学的見解】

大腸は残液を排出する。「伝導の官」と呼ばれ、小腸からの飲食物の残りかすを受けて運搬し、体外に排泄する消化過程の最終の腑である。したがって、大腸の機能異常は、便秘やしぶり腹を伴う下痢として現れる。

小腸で選別された飲食物のかすは、さらに水分と固形物に分けられ、固形物は小腸から排泄される。水分は膀胱に集められ、尿として体外に排出される。

肺と大腸は経脈上、相互に表裏の関係にある。もし、肺に病変が生ずると、大腸の異常を誘発し、しばしば便秘や下痢などの症状が発生する。 【出典：図説東洋医学基礎編】

## 【手技】

始める前に、すでにヒーリングで感じていた大腸の様子を感じながら、クライアントの大腸の全体の形、様子などに思いを寄せる。

### 1. 確認とゆるめ

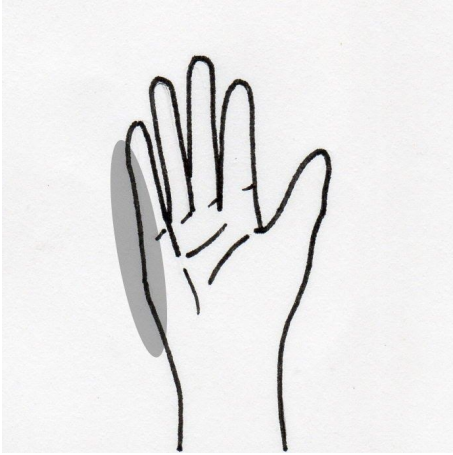
1. 両手の四指を使って、左の腸骨の内側にある、S状結腸に触れふれて確認し、腸骨と大腸の間にスペースを作る。指先の力を抜いたやさしいタッチでありながらもしっかりと大腸の感触がわかるように、触れていく。
2. 両手の親指あるいは四指あるいは、親指を使って、右の腸骨の内側にある、回盲部にふれて、大腸と腸骨の間にスペースを作る。

\*ここで確実に大腸と直接にタッチすることが重要。最初のクライアントには、クライアントの方からも大腸を触ってもらっている実感を得られるとなお効果的。

### 2. チーナイフ（氣のナイフ） S状結腸

1. S状結腸部分に、右手の小指球（しょうしきゅう）\*1をあて、腸骨のカーブに沿って臍の方向に向かってすくうように、ゆっくり深くはいる。手の向きは指先がクライアントの顔の方向にする。指先が恥骨にむかないように。皮膚をひっぱらないように注意する。右手が安定し深さを調整するために、ゆっくりと体重をかけたり右手に左手をそえることも有効。

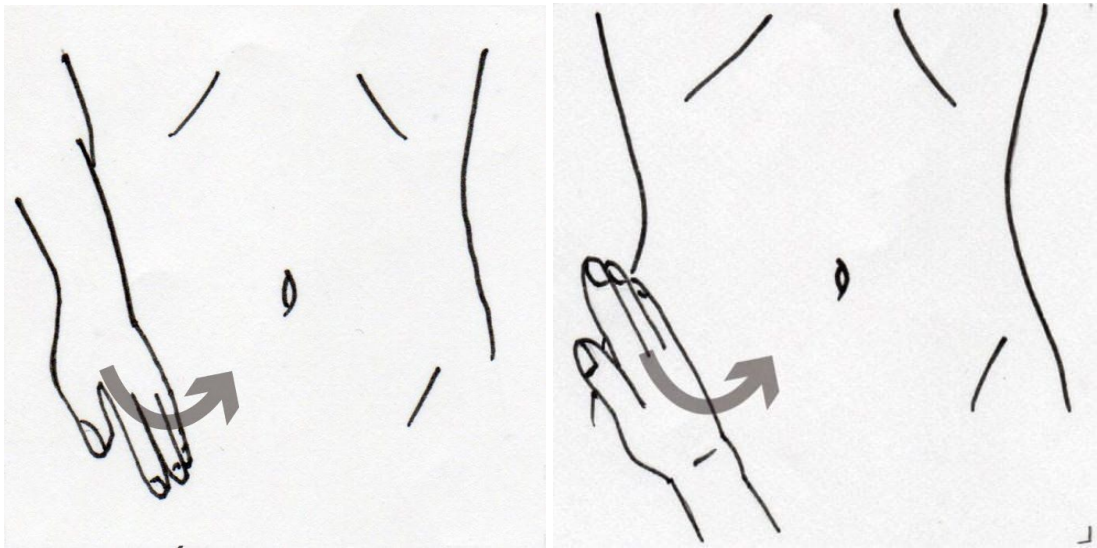
\*1：手の小指側の側面



1. 少しゆらしてみたりしながら、S状結腸周辺がゆるみ、スペースができあがるのを待つ
2. ゆっくりと手を離す

3. チーナイフ 回盲弁、盲腸部

1. 盲腸の外側に、小指球をあて、腸骨のカーブに沿って、ゆっくり深くはいる。



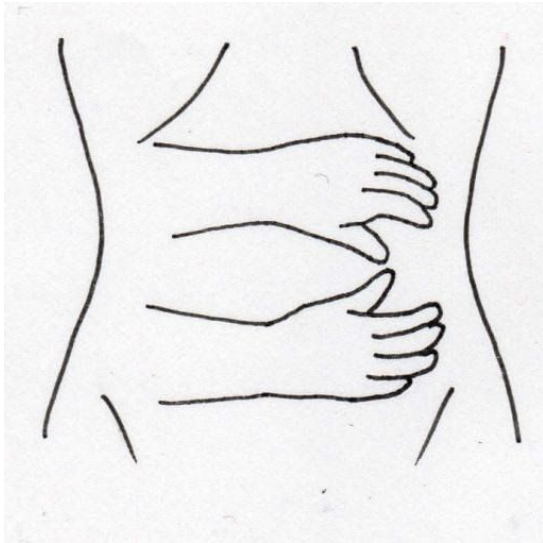
左手、右手、どちらを使ってもよい。それぞれ反対側の手を上に添えて、安定を図りながら、深さの調整を行う。この時、腹部に触れている手はできるだけ力を抜き、添える左手の方でゆっくりと押していく。

2. スクープし、へその方に向かって少しゆらしてみたりしながら、盲腸と腸骨の間にスペースができるのを待つ。
3. ゆっくりと手を離す。

#### 4. 下行結腸

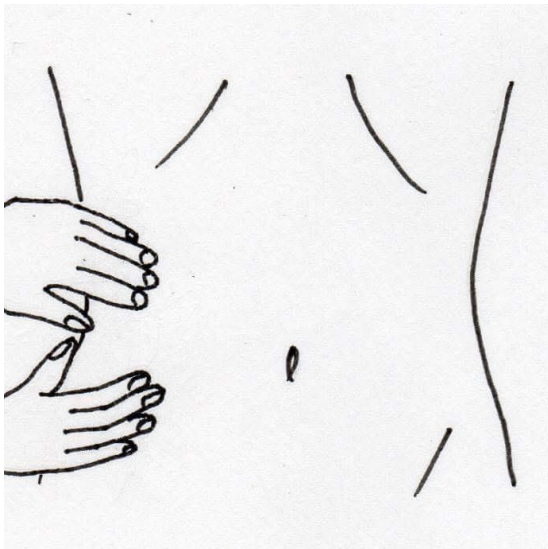
四指を使って、S状結腸から上部に向かって、浮遊肋骨（肋骨11、12番）の奥まで、下行結腸をたどって行く。大腸の角の部分は実際には触れられないが、指が届くようなイメージで行う。

1ヶ所ずつ手を離さず、常に片手は触れるようにたどっていくのが好ましい。



## 5. 上行結腸

両手の親指、あるいは四指を使って、回盲弁から上部に向かって、浮遊肋骨（肋骨11、12番）の奥まで、上行結腸をたどって行く。下行結腸同様に大腸の角にもアプローチする。



## 6. 横行結腸

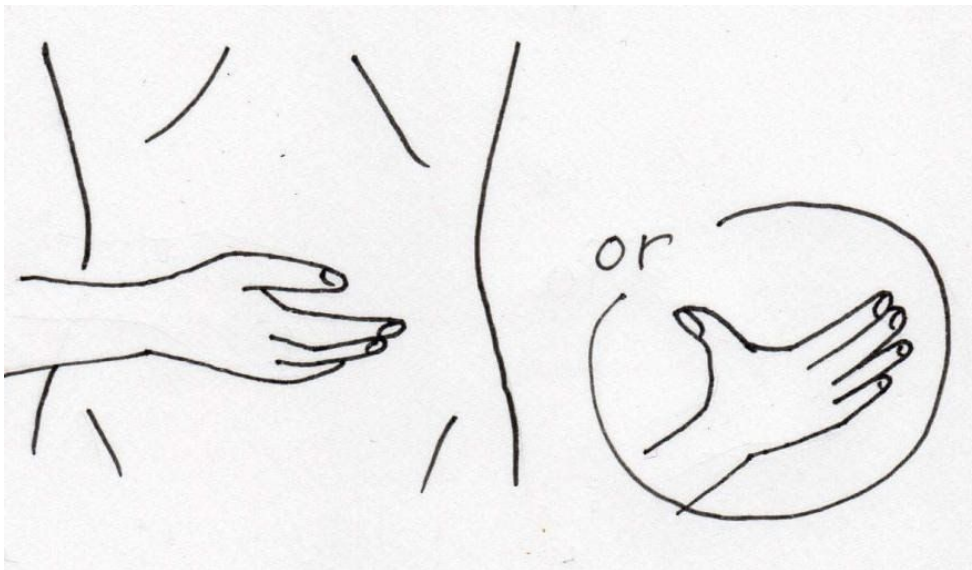
横行結腸は後腹壁に固定されていないので、場所や大きさが人によってかなり異なる。解剖図などでは臍の上部に位置しているように描かれているが、実際には臍の下部にまで湾曲している場合も多い。柔らかい小腸などの上に乗っているので、はっきりと横行結腸だと分からない場合もある。横行結腸の一部でも確認できるとあとは、だいたいその辺りにあるはずだという気持ちで落ち着いて触れていく。

十分に、優しく軽いタッチで行うことが重要。

肝湾曲部右側の浮遊肋骨の奥から、左側の浮遊肋骨（肋骨11、12番）脾湾曲部の奥まで、横行結腸をたどっていく。親指と人差し指のL字、あるいは手の小指側側面を使い、ゆりかごを優しく揺らすような気持ちで下から支えてあげるように行う。



両手

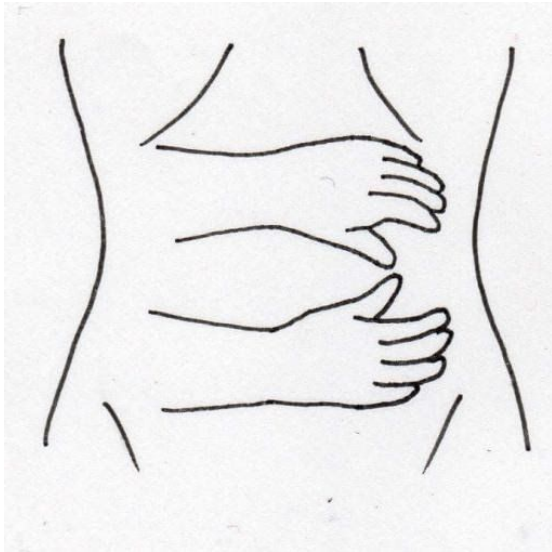


片手

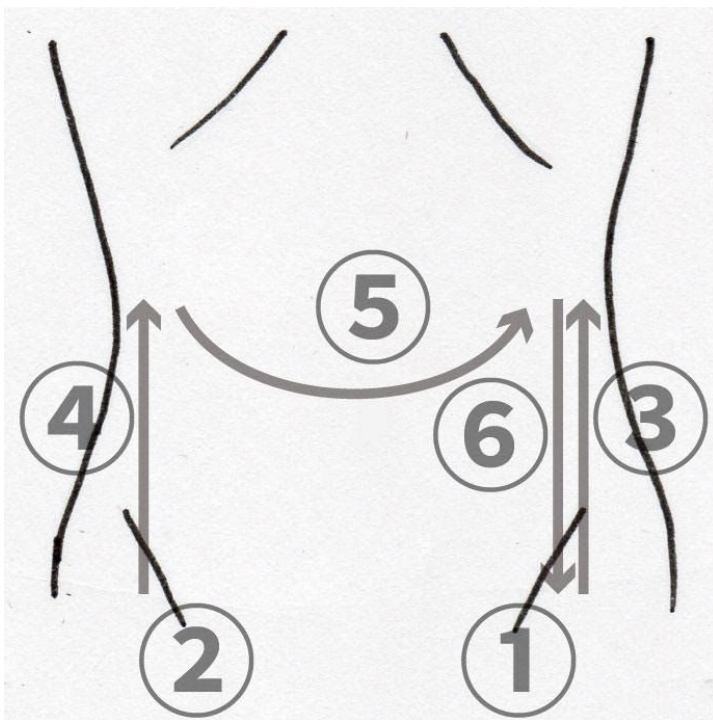
## 7. 下行結腸

四指を使って、肋骨のきわから、下方向にS状結腸まで、下行結腸を再びたどって行く。



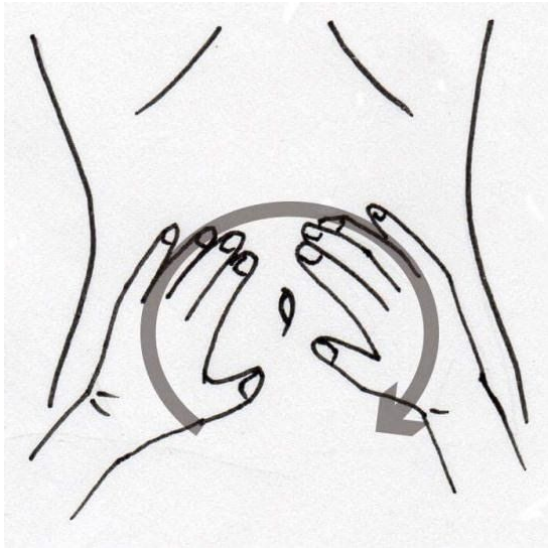


順序をまとめると下記のようなになる。



## 7.ローリング

大腸をカバーするように、手の小指側の側面が上行結腸、下行結腸の上になるように丸く置く。上半身を使いながら、手に力を入れずに円を描くように大腸の流れに沿って回す。膀胱や胃、みぞおちの部分は強く押さないように留意する。ゆっくりと、ナチュラル・ウエイト・タッチくらいの強さで行う。大腸全体の動きや働きを促すような心持ちで。



### 【施術者の意図するもの】

- ・決して大腸をもむとかマッサージをするのではなく、大腸とコミュニケーションを取りながら、タッチしていく。
- ・大腸の様子を手で聴くという感じ。できるだけ、状況をそのままにしながら深くコミュニケーションをする。
- ・大腸が本来の働きをしやすいように十分に安全な場所と時間を作ってあげるよう導くにマニピュレーション。
- ・左右の違いや、場所よっての硬さ、温度、皮膚の色合いなどに注意する。
- ・下痢症か、便秘症か、それが交互にくるタイプかなど、慣れてくるとわかってくるようになる。そして、その症状が最近起きたことか、慢性的に長く続いているかなども特に下痢症か、便秘症か、それがどのくらいの期間続いているかなどを、指で聴くように触るようになる。最初は難しいかもしれないが、その情報はわかってくるようになる。便秘、下痢に対するの施術方法は別記？
- ・横行結腸へのタッチは、優しく下腹部から上にゆっくりユラユラするように。
- ・ここでクライアントの上瞼がふわーっと眠そうにリラックスして思わず瞼をつむってしまう感じになるはず。この眠りそうで寝ていないような状態が、最もヒーリングに効果的。この状態をどのように続けていくかも施術者の技量でもある。
- ・大腸の関与している感情、思い出などを掻き回さないように、しかし安全に確実に開いていくように心がける。このような眼に見えないものにも対処しているのがチネイザンの醍醐味の一つ。そのためにも瞑想や呼吸法、気功は必須になってくる。
- ・ローリングは、大腸全体の流れがよりスムーズになってほしいという気持ちを込めながら、さりげなく優しく行う。
- ・施術者が、クライアントの大腸に、感謝しながら行うことが大切。



### 【期待される変化】

- ・ 大腸の緊張や滞りが緩和されることによって、大腸の動きが活性化、調整する
- ・ 便秘、下痢などの症状の緩和、生理痛やアングザエティの緩和などが期待される。
- ・ 腹部全体がゆるむ
- ・ 深いリラクゼーションと自分との信頼感を作り出す
- ・ 身体、心理に深く潜んでいる感情やストレス、思い出などが静かに湧き出てくる。
- ・ クライアントの深層心理、深層身体への気づき
- ・ 大腸を具体的に認識してもらうことにより、自分の大腸への感謝の気持ちが出てくる
- ・ 自然に意識した食事や食べ方へと繋がっていく
- ・ 感情のバランス、あるいは感情の自覚

### 【注意点】

- ・ 常にクライアントの全体を感じながら行う。また、自分の心のあり方にも俯瞰して見ながら行う。大腸にアプローチしているが、全身の大腸で象徴されている機能や存在にアプローチしていること、体の部分は全て他の部分、そして全体と密接に関わっていることを常に再確認していることが重要。（コラムへ）
- ・ クライアントが便秘している場合などは、少しの圧でも痛みを感じる場合がある
- ・ 左右とも浮遊肋骨（肋骨11、12番）は固定されていないため、不安定なので、角の部分に触れる場合は留意する。ただし、角をしっかり緩めることは大切である。
- ・ ローリングの際、膀胱やみぞおちの部分は軽めに、上行結腸と下上行結腸の部分はしっかりと行う。