

生理不順の6つの原因と改善方法



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 生理不順とは?	5
2 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (睡眠時間編) .	10
3 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (食事編)	18
4 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (運動不足編) .	35
5 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その 1	47
6 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その 2	61
7 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その 3	72
8 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その 4	80
9 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その 5	92
10 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (オケツ編)	101

1 1 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (骨盤内の冷え編)

..... 113

❖ 1 : 生理不順とは？

今回は、生理不順（月経不順）について書いていきます。

生理不順とは、生理が順調に来ない状態を言います。

そんなことは誰でも知っていますよね。

次に生理周期とは、

生理の始まった日から、次の生理が始まる前日までの周期のこと。

これも、女性であれば、常識の話。

そして、通常の生理周期は、25日～38日の間に入っていれ

ば順調と言われています。

ということから、24日以下の日数、もしくは、39日以上の日数で生理が来ていることが生理不順ということになっています。

と、ここまでが西洋医学的生理理論になります。

なぜ、これだけの誤差が正常周期という常識になってしまうのか？

それは、差を縮めてしまうと、多くの方が、生理不順になってしまうから。

しかし、一番重要なのは、

その人の安定した周期は何日周期なのか？

ここが一番重要なところなのです。

例えば、前月、25日周期で来た人が、翌月38日周期で来て
も、理論的には、生理不順にはならないというスタンスが
西洋医学です。

けれどほぼ半月変動しているわけです。

これは、明らかに、生理機能の異常と捉えるのが、私にと
っての普通です。

しかし、西洋的発想の数値重視になっていると、

「まあ、正常範囲なので大丈夫でしょう。」

ということになってしまうわけです。

また、これまで何十年も、毎月確実に28日周期で来ていた生理が、急に26日や30日周期になった。

これは、何かの異常があった印と考えるべきです。

私が考える生理不順は、このような今までと違う、もしくは、これまで一度も安定したことがない。

という状態を生理不順と捉えています。

いくら西洋医学で言うところの正常範囲だったとしても、何かの変動があった場合には、その人の身体が安定していない証拠と見なければ、未病を正すことはできません。

いずれ、異常値になってから、生理不順と判断し、対策を立て始めても、それはすでに遅すぎです。

身体の変調は、必ず、どのような形であれ、その人本人が気づけるような症状となって現れています。

その異常症状に気づければ、病気になる前に、対処でき、健康を保つことができるということになります。

ということから、次回から、生理不順の原因について書いていくことにします。

❖ 2 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (睡眠時間編)

さて、生理不順の原因について書いていくことにしましょう。

生理不順は、生理周期が遅れたり早まったりしている状態を言いますが、

その違いによって原因が違うということはありません。

ですので、どちらの可能性もあるという認識で見えていってください。

生理不順の原因には、

1. 睡眠時間の乱れ
2. 食事の時間の乱れ
3. 運動不足
4. 筋肉不足
5. (やまいだれ) 於血：オケツ
6. 骨盤内の冷え

大きくは、この6つが考えられます。

一つずつ詳しく見ていきましょう。

1. 睡眠時間の乱れによる生理不順

睡眠時間の乱れは、自律神経の乱れということは、これまで何度も書いてきましたので、もうツーカーな感じになっているとは思いますが、まだまだ腑に落ちていない人がいると思いますので、サラッと説明しておきます。

睡眠時間は、副交感神経が働く時間です。

目が覚めている時間帯は、交感神経が中心で働いています。

基本的に、自然界での人間の働きは、暗い時間帯が睡眠時間で、明るい時間が行動時間になります。

従って、暗い時間帯に、睡眠をとることが重要なこととなります。

何が重要かということ、生き続けることに重要ということ。

自然界に生きている以上、自然界に逆らう行為は命を縮めることに直結します。

そして、睡眠は、月の動きに連動します。

そのため、月が最も上がっている時間帯である

22時～2時までの間

に、最も熟睡していることが、身体にとって、生きていくために、重要であるということになります。

ここで注意が必要なのは、生きていくためにということ、生かすためでもあるということ。

どういうことかという、胎児は、女性の体内で生まれ育っていきます。

そのため、女性の生活が、自然界に逆らっていると、胎児を産みにくい環境と言えるわけです。

胎児ができたから、赤ちゃんを産んだから、生活を変えようとしても、かなり遅いという話です。

胎児になった段階で、母親の体質を受け継いでしまうわけ
ですから、妊娠するずっと前から、赤ちゃんを育てる前提
の生活をしておく必要があるわけです。

そして、その目安が、

生理

という周期になるわけです。

このように考えていくと、睡眠の乱れが、生理の乱れを作
っているということが理解できるのではないのでしょうか？

ということから、

生理不順を改善する睡眠法

というものを考えていきましょう。

睡眠で問題になるのが、

1. 入眠障害（寝付けない）
2. 中途覚醒（途中で目が覚めてしまう）
3. 熟眠障害（しっかり寝たはずが寝た気がしない、疲れが取れない）
4. 早朝覚醒（起床予定時刻よりも早く目覚めてしまう）

このような4つの睡眠障害でない状態を作る必要があります。

睡眠障害の根本部分には、

1. 緊張
2. 身体の固さ
3. 激しい疲労

4. 筋力低下
5. 腎機能低下
6. 腸の機能低下
7. 胃酸過多

このような原因が考えられます。

この中で自己調整できるのは、

1. 就寝前に柔軟性を上げる
2. 昼食以降に刺激物（コーヒー、辛味、塩分）をあまり
取らない
3. 就寝前からゆっくりとした呼吸に切り替える
4. 普段から腹式呼吸できるようにしておく
5. 呼吸で吸うよりも吐く方を長くする
6. 弱いと思える筋力を上げるよう意識的に少しずつ筋

トレを行う

7. 空腹にならない限り食べない
8. 空腹にならない場合には運動で空腹を作る

このようなことは、誰でもどこでもできることです。

意識をすれば、睡眠の質はあげれます。

後は何時に寝るのか？

この就寝時間は、環境により、難しい人が多いと思います。

ですので、せめて、睡眠の質を高めることを意識的に行う。

この部分を重視することで、大分体質は変わってくるもの
です。

❖ 3 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (食事編)

今回は、食事の乱れが生理不順の原因になっているということについて書いていきます。

普通に合われる言葉で、

精をつけるためにどんどん食べなきゃ

というものがあります。

あなたもそう思っていないですか？

確かに昔はこの考えが正解でした。

なぜなら、食料を手に入れること自体が難しかったからです。

栄養が不足して、体調が悪くなるというのが、昔の病気のパターンでした。

しかし、現在はどうでしょうか？

周りでバタバタと餓死する人が続出しているのでしょうか？

私は、これまで45年間生きていますが、餓死された方は一人しか知りません。

逆に、現代の多くの身体の問題は、生活習慣病にあります。

この生活習慣病は、ある意味贅沢病。

私は、よく

殿様病

と呼んでいます。

大昔には、一部の殿様ぐらいしか好き勝手な生活ができて
いませんでした。

そして、そのような好き勝手してきたツケとして、庶民で
はありえない病気になり、治し方に苦労していたのが昔の
話。

その殿様がるような病気に多くの庶民が、苦しんでいる
のが現代ということになっています。

どんだけ

贅沢三昧

なんだ！！

好きな時に、好きなだけ、好きなものを食べていける。

そんな食生活をしていることが、自然界ではあってはいけないわけです。

生活に見合った分だけ、食事を取り、細々と生活するのが、本来の生き方。

けれど、誰もが稼ぐことを知り、お金を持つことになり、お金の使い道を知ってしまった。

その結果、自分の意志だけで行動できるようになってしまった。

そして、いつの間にか自然界に生きているという単純なことさえ忘れてしまった。

一日は24時間しかありません。

24時間の内、10時間以上も働いてしまえば、ほぼ一日の半分以上は、ストレスにさらされているということになります。

本来、一日のバランスとして、

- 働いたり勉強することでストレスを得る
- 自分が自分である時間を有効に使い、喜びを感じる

- 一日の疲労を回復させ足りない部分を成長させ次の一日に備えるための睡眠をとる

この3つがバランスよくできているのが人間が生きていくうえでの自然界の流れです。

このバランスが崩れてきたことで多くの病気というものが生まれます。

また、このバランスがあなたの体質や性格、体型なども作りこんでいるわけです。

もちろん、このバランスが崩れた状態で妊娠すれば、崩れた状態を知っている胎児が生まれ育っていきます。

ですので、元気な赤ちゃんを産み育てたい場合には、上記

のバランスを少しでも保つということを意識しなければいけないわけです。

とここまで言ってしまうと、

そんな生活誰もできないよ

ということになってしまうので、せめて食事位は、バランスを保ちましょうよ。

というのが今回のテーマになります。

初心に戻りますが、食事は何のためにとるのでしょうか？

時間が来たから？

食べないと元気が出ないから？

お金があつて好きなものが目の前にあるから？

あなたは、なぜ食事を取っているのでしょうか？

本来は、

生きていくため

ですよ！

この生きていくために、食事を取るはずが、目先のことしか考えずに食事を取っている。

この食習慣が、身体にとって、非常に負担となるわけです。

特に女性にとっては、とてとても負担です。

なぜなら、胎児が育つはずの子宮のすぐ上には、体内で最も長い組織である腸があるからです。

そして、食事を取れば、腸に物がたまります。

食物は、どんなものであれ、重さがあります。

多くたまればたまるほど、腸が重くなります。

重くなったものはどうなるか？

下がるしかありません。

下がったらどうなるか？

子宮を圧迫してしまう。

そんなあ！！

と思い、じゃあ、食事量を徹底的に削らなきゃ。

とダイエットすれば、今度は、栄養不足になったりします。

この適度加減が、どうも日本人の最も苦手なところ。

そこで重要になってくるのが、

空腹感

です。

空腹感は、体内の組織が栄養を欲し始めた証拠です。

このような時に食事を取れば、無駄がなくなります。

空腹でもないときに食事を取れば、体内で待機する以外に居場所がありません。

居場所がないのに入れてしまえば、垂れ流し状態となり、食後にすぐ排便で快便と思っているような栄養吸収できないような人になります。

そして、体内で待機している栄養素が多ければ多いほど、腸が重いわけですから、子宮を圧迫する。

従って、生理機能にも支障が出てしまうということになるわけです。

このようなことから、生理と食事の関係は、空腹のときに

食事を取るということを行うことで、大分安定することになります。

かといって、空腹になるまで食べないようにすると、ずっと空腹が起きないという人が出てきます。

これって、これまで溜めこんできた待機している栄養素が、吸収されている状態なのです。

従って、待機している栄養素が多ければ多いほど、空腹が起きないという現象が起きてしまいます。

さて、この待機している栄養素というのは、何でしょうか？

宿便

です。

もしかしたら、あなたも前から出したい出したいと思って
いたかもしれないあの宿便が待機栄養素です。

では、宿便に身体を良くする栄養素が含まれているような
イメージを持てるでしょうか？

その宿便が、何日、何か月、何年前に体内に入れたものな
のか不明な状態で・・・？

そう、決して良い栄養素ではないはずです。

いや、私は、体に良いものしか食べていません。

という人がいるかもしれませんね。

でも天然のものであれば、賞味期限がありますよね。

必ずあります。

保存料が含まれ、半永久的に保存できるものであれば、ほぼ食品添加物で保存ができるようになっているだけ。

まあ、そんなものばかり食べて、体に良いと思っている人は、このメルマガを読んでいないと思います。

そう、普通に考えれば、体内に残っているものから、良い栄養素は取れないです。

しかし、危機的な状況になれば、そのような腐りかかった栄養素であっても、死ぬよりマシなので、栄養吸収して延命を選びます。

ですので、できれば、このような待機栄養素ではなく、新鮮な栄養素を取り入れたい。

しかも、宿便は排出に向かわせながら。

となると、運動が必要になってくるわけです。

そういうことです。

待っていてもいつまでも空腹が来ないという場合には、

- かなりの量の宿便があるということ
- 運動しない限り、宿便から取り込む栄養素で体を作り上げてしまう
- 運動して消費することで空腹を作る
- 運動することで腸の蠕動運動も促進し宿便を排出する

このように考える癖をつけましょう。

そして、もう一つ、空腹にならない理由として、前回の食
事量が多くないか？

ということも理解する。

そして、睡眠量は？

ということも考えるようになると、食事のコントロールを
つけやすくなります。

ほとんどの人が、

〇〇を改善するには、何を食べればいいのか？

という発想をします。

しかし、何かを食べればいいという情報を手に入れると、
そればかり食べてしまう。

結局偏食になるわけです。

しかも、その栄養素に傾きますので、ある意味食べ過ぎ、
ある意味栄養失調になっているということ。

ですので、食事は初心に戻って、旬のもの、土地の物を食
すということを、念頭に入れ、バランスのとれた食習慣を
身に付けましょう。

❖ 4 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (運動不足編)

今回は、運動不足による生理不順について考えていきましょう。

運動不足はイコール何不足になるかは理解できていますでしょうか？

栄養不足

もしくは

血流不足

という答えがすぐに出た人は、もうこの記事は読まなくて

大丈夫です。

パッとでなかった人だけ読み進めてください。

上記の関係が全く分からないという人のために、血液は何が流しているのでしょうか？

心臓

という回答はすぐに出ると思います。

では、もう一つは？

それは、

筋肉

です。

心臓も筋肉も同じようにポンプのような動きをすることが特徴です。

このポンプの中から血液を出すのが心臓で、ポンプのふくらみで血管を圧迫し、血液を心臓へ送り返すのが筋肉の役目になります。

従って、筋肉が動いていなければ、血液を送り返すことができません。

すると、心臓は、

- 血圧を上げる
- 心拍数を増やす

この二つの状態を生み出し、何とか血液の流れを作ろうとします。

けれど、心臓の頑張りも限界がありますので、あまりにも心臓が働かざる負えない状態になれば、やがて心臓も活動できなくなり心不全という状態になってしまいます。

そんな悪い状況になる前の段階では、様々な器官で、栄養失調状態が起こり始めます。

肺に血液が来なくなれば、咳やくしゃみが頻発しますし、腎臓に血液が流れなければ濾過できずに、透明のおしっこしか出なくなります。

子宮や卵巣に血液が流れなくなれば、生理周期が乱れたり生理痛が起こったりします。

ということから、今回のテーマは生理不順なので、生理不順にマッチした運動をご紹介します。

その方法は、

開脚

です。

これは、王道中の王道です。

開脚という動きは、日常ではほぼ行わない動きです。

ということは、開脚に使う筋肉は、ほぼ動かしていないと言えるわけです。

最も動いていない筋肉が動けば、身体はビックリして一気に活性化し始めます。

開脚は、左右だけではなく、股関節は 360 度回転する関節ですので、いろんな方向に、左右の足を正反対の方向へと伸ばすという意識で行う必要があります。

よく、

正しいストレッチの方法がわかりません。

という人がいます。

そのような人は、大抵形を気にしています。

その形を知れば、それがストレッチと思い込み、それだけ

やっていればストレッチをした気になってしまうもの。

でも、考えてください。

ストレッチは何が目的なのか？

その形を取ることが目的ではないはずです。

筋肉を緩め、正常な働き、正常な力を引き出すために必要な運動がストレッチです。

要は、筋肉が本来の柔らかさになればいいのです。

そう考えた時に、筋肉が本来の柔らかさになる方法を考えるのが王道になります。

ですので、筋肉が柔らかくなったら、どのような動きになるのかを理解しなければなりません。

その関節や骨がどのような動きをするのか知らずに、ストレッチしても、どこをゴールにすればいいかわからないですよ。

でも、自分自身の筋肉であり、関節であり、骨なんです。

そこは理解する努力をしましょう。

調べればどこでも手に入る情報です。

少しは自分の身体に興味を持ちましょう。

例えば、

関節可動域

筋肉の動き

このようなサイトを探せばいくらでも出てきます。

もっと見やすく丁寧な説明があるサイトもあると思うので、探してみてください。

さて、ストレッチに話を戻しますが、ストレッチの時に重要なことは、固い動きの筋肉を柔らかくしたら、どのぐらい骨が動くの？

ということ調べていただき、その柔らかくなったらどうなるの方向に、動かしていきます。

ここで注意しなければならないのは、超スローペースで動

かしていくこと。

そして、少しでも筋肉に張りを感じたら、そこが、今の筋肉の限界点です。

ですので、少し筋肉を元に戻し、緊張を緩めてあげる。

そこで、完全に戻すのではなく、ほんの数ミリ戻したところで、静止させます。

そして、呼吸を深く行う。

この呼吸が最もストレッチで重要なところになります。

息を吸う、もしくは、息を止める = 筋肉が固まる

息を吐く = 筋肉が緩む

この公式が肝です。

息を吐く時に、イメージ的に、筋肉が緩んでいくイメージを持ちながら、呼吸を続けます。

少しでも筋肉に余裕が出てきたら、実験的に、少し動きを目標点に向かって動かしてみます。

少しでも動かすと、さっきの張りを感じる場合には、まだまだ筋肉は緩んでいません。

張りが少しゆるくなっている感じであれば、少しだけ、伸ばすように動かします。

そして、また意識しながら呼吸をしていく。

このような地味ですけど、コツコツとちょっとずつ筋肉の様子を伺いながら、ご機嫌な状態を維持しながら、筋肉の機嫌が悪くなり、痛みが出ないように慎重に慎重に、そして、呼吸を絶対に止めないように、焦らずにじっくりと時間をかけて行うのがストレッチです。

ここさえ間違わなければ、形などどうだっていいのです。

まずは、あなたの関節の内、固い部分を探し出しましょう。

そして、最も固いところ、もしくは、もう少しで正常値まで行きそうというところを見つけ出し、どちらからでもいいので、改善に向けて進めていきましょう。

❖ 5 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その1

今回は、筋肉不足が生理不順を引き起こすということについて考えていきましょう。

この筋肉不足は、前回の運動不足とも絡んでくる部分ではありますが、運動しすぎで起こっている場合もあります。

筋肉不足とは、筋力ではなく、筋肉の太さが細いということになります。

この筋肉が細いという状況は、

1. 体質
2. 運動不足

3. 運動しすぎて疲弊している
4. 何かの怪我でギブス固定をした後の部位
5. 何らかの病気の影響

などで、起きるわけです。

筋肉は心臓同様、ポンプ作用で、血液を流します。

想像すれば簡単なことですが、ポンプが大きければ大きいほど動力は強くなります。

従って、筋肉が太く、しっかりと伸び縮みしていれば、血流は強く、筋肉が太くても、伸び縮みする機会がほとんどなければ、筋肉の太さ自体が障壁となり、血流障害を招きます。

ですので、筋肉は太く動いていれば、血液を流す力が強い
ということが言えるのです。

ところが、筋肉が細いと、いくら伸び縮みしても、ポンプ
の力が働きにくく、血液を少ししか流す力が出せません。

ということで、まずは、筋肉を太くする必要があるわけ
です。

そして、太くなったら、今度は、動かす癖をつけていくと
いうことを考える必要が出てきます。

このような行動が、直接、血流改善法になり、血液の流れ
と共に、生理不順も改善していくきっかけになっていきま
す。

では、筋肉を太くしていくには、どのようなものが必要になってくるのか？

ということを考えていきましょう。

上記の筋肉の細さの原因から、簡単に改善できるものは、
2と3。

少し努力をすれば、1と4。

医学的な処置が必要になるのが5となります。

ということで、まずは、2と3から見ていくことにします。

2. 運動不足により筋肉不足になっている場合

この場合は、単純に筋肉を増やせばいいわけです。

けれど、運動が嫌いということであれば、筋肉を増やすことはできず、血液を流すことはできません。

運動癖のない筋肉は邪魔な障害物にしかありません。

ですので、運動嫌いで動きたくないという人は、無理に筋肉量を増やしてしまうと、生理不順以外にも問題が出てしまうことが多いので、まあ、諦めてください。

というと厳しいですかね？

でも、人間は、動くために生まれてきました。

だから、私もあなたも、筋肉や骨、関節の数は、ほぼ同じ

です。

ってことは、動く量でそれほど大差があってはいけない体をお互いもっているわけです。

もちろん、男女の違いはあります。

けれど、男女によって、関節数が変わることはありません。

ということは、動く時の力の強さが違うだけで、動き方には違いなく動かせる能力は持っているわけです。

なのに、動かさないということは、人としての能力を拒否しているということになりますので、人としての、女性としての脳力の一つでもある生理の問題が起こってくる。

これ普通です。

と考えたうえで、運動嫌いでもやるべき動きというものを
考えていきましょう。

そのヒントは、日常生活にあります。

あなたは、何らかの動きをしているはずです。

何もしていないということはないはず。

だって、まぶたは開きますよね？

物を食べたり飲んだりしますよね？

トイレに行きますよね？

お風呂に入りますよね？

着替えますよね？

後ろ側から呼ばれたら振り向きますよね？

すべて運動です。

ただ、このような日常の動きで、苦手な動きや、疲れる動きが必ずあるはずです。

その動きを苦手じゃなくする。

もしくは、疲れなくさせるのがあなたに必要な運動になります。

まずは、そのような動きを探し出すということから始めてください。

見つかったら、その動きを何度も繰り返すのが、真っ先に必要な運動。

けれど、その動きは、疲れるし痛いから嫌だという場合には、動きが大きすぎるし早すぎるのです。

ですので、疲れない程度の範囲とスピードで痛みが出ない動きの幅とスピードで、何度も繰り返すということを行います。

このような動きさえ難しいのであれば、できる範囲でいいのでラジオ体操を行ってみてください。

できないものは、飛ばしていいです。

できることだけでもやってみてください。

大きく動かして痛みが出る場合には、小さく動かせばいいです。

決して、ラジオ体操の音楽に合わせてではなく、自分の身体の動き、呼吸に合わせて、できるだけゆっくりと行うのがコツです。

それでも痛みが出る人は出ます。

痛みが出たら、もっとゆっくり行う。

それでも痛い場合には、痛い方向と真逆の方向に体を動か

し、しばらく静止させながら、深呼吸をしてみてください。

そして、もう一度、痛い動きをやる。

このようなことを繰り返すことで、少しずつ、痛みや苦手意識を抜いていく。

結果、疲れにくい体が徐々に手に入っていきます。

元々、運動を経験していて、ここ数年～数十年運動不足で、段々と筋肉が細くなってしまった場合には、昔行っていた動きを少しでもいいので復活させることが、筋肉不足対策に効果的です。

そして、ここからが重要です。

必ず、何らかの運動は、食事の前に行うということ。

そして、運動を行った直後に食事を取る。

そして、できるだけ早めに睡眠をとる。

このパターンを踏まえて、運動をする。

もちろん、朝食前でも昼食前でも、運動はできます。

このようなタイミングで運動している場合、食直後に睡眠を取るには、限界まで身体を追い込むぐらいの運動量が必要になります。

ですので、筋肉が細い人向きではありませんので、決して、朝食や昼食後には、睡眠を取ろうとしてはいけません。

運動直後の食事は、確実に取り、いつもよりも30分でも早く睡眠をとる。

ということを実践していけば、徐々に筋肉量は増えていきます。

睡眠は、必ず、その日のうちに寝始めること。

これは、絶対法則です。

とは言え、明るい時間帯に取ってしまえば、自律神経の乱れを作ってしまいます。

睡眠は必ず、暗い時間帯で、しかも今日中に寝始める。

これが重要です。

一番いいのは、20時から22時までの間に就寝する。

これができれば理想です。

けれど、これを守れなければ筋肉を作れないということではないので、まずは、

食前に運動し、すぐに食事を取り、できるだけ早く寝る。

この絶対法則を守りながら、肉体改造を手掛けてみてください。

かなり長文になりましたので、続きは次回に回すことにします。

❖ 6 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その2

3. 運動しすぎによる筋肉の疲弊が生理不順の原因に

運動はすればするほど、健康になり身体が強くなると考えている人が、かなり多いと思います。

けれど、実際問題、冷静に考えてみてください。

あなたが、これまで知ってきた見てきたスポーツ選手の内、いつまで経っても、衰えず、年々若返っていき、パフォーマンスが上がっている人ってどれくらいいるのでしょうか？

私は、いまだ見たことがありません。

確かに、いつまでもスポーツをやっている人は多いと思いますが、年々体を酷使しているために、年齢的な衰えと共に、怪我との格闘がひどくなっている人が増えてきているのではないのでしょうか？

そうなんです。

そもそもスポーツとは闘いです。

戦場と言ってもいいほど、スポーツの戦いの場はハードです。

もちろん、敵と戦うだけがスポーツではなく、自分との闘いの場合もあります。

けれど、その戦っている自分とは、過去の一番脂がのって

いた好成绩をたたき出した自分です。

となると、そのような相手を超えるために、身体をもっと強くしなければなりません。

そのために、死に物狂いでトレーニングを行います。

しかし、年々回復力は落ちていく。

その結果、肉体的な問題だけでなく、内臓的な問題も合わせて起きてきてしまう。

これが、スポーツの本来の姿とっていいでしょう。

しかし、スポーツ自体が健康だと思っていると、スポーツをやることだけで満足してしまう。

怪我の確立を下げるためのトレーニングは二の次で、スポーツをすることだけで満足感を得てしまう。

結果的には、スポーツをしたことで起きた肉体疲労が蓄積していく。

それと共に、スポーツをした肉体を日常生活で活用できずに、日々スポーツ用の筋肉が固まっていく。

このようなことから、血行障害が生まれます。

しかも、ほとんどのスポーツが、股関節を非常に動かします。

これは、肉体労働でも同じです。

この股関節の固さは、骨盤の固さを作り上げます。

そして、骨盤の固さは、骨盤内の冷えを生み出してしまいます。

結果、子宮や卵巣も冷やされてしまう。

その結果、起きるのが生理痛や生理不順、そして、不妊症になります。

このようなことが起きないようにするために、何が必要か
というと、

休息と柔軟性

となります。

使いすぎた筋肉に休息を与えつつ、スポーツで使っている筋肉へ、十分な栄養が行き渡るように、筋肉が緩んだ状態を維持させる必要があります。

そのために必要なことが、

深呼吸とストレッチ

ということになります。

こう書くと、腹式呼吸やヨガをやろうとするでしょう。

しかも、必死に回復させようと深呼吸やストレッチをしてしまうでしょう。

実は、この

必死

というものが、最も筋肉の疲弊を増長するものなのです。

筋肉はすでに疲れ切っているわけですから、筋肉に負担をかければ、それだけで怪我をしてしまいます。

従って、筋肉の負担にならないような運動が必要になってくるわけです。

そのため、

何となくやっている

という状態が好ましいわけです。

けれど、肉体を疲弊させるほど運動をしてきた人が、何となくやっている程度の運動を好むことは難しいものです。

だから、病気や怪我をするのですが、今回は、生理不順に対してのことですので、筋肉の疲労を回復せずに、生理不順を正すことは、ほぼ無意味と言えるでしょう。

もちろん、いい薬やサプリメントは、年々製造されています。

そのため、いずれ何の苦労もなく、飲めば正常化されるようなものは開発されます。

これは、おそらく近い将来に登場するでしょう。

そして、そのような薬は大ブームになると思います。

その結果は？

自分でコントロール不可能な身体を手に入れることになり
ます。

生理は最も、自分の生活を端的に本人に伝えているものと
言っても過言ではないでしょう。

しかも、毎月確実に成績表をつけてくれているようなもの
です。

生理が正常範囲で起こり、生理痛もひどくない。

このような生理は、ほぼ合格点。

その反面、生理が乱れたり生理痛が強い場合には、その生

理前1か月の生活にダメ出しされたという成績がついたことになるわけです。

となると、気づいてほしいのはスポーツや運動をしていて、生理が乱れた時です。

生理が乱れたということは、スポーツや運動をやりすぎた、もしくは、スポーツや運動後のケアができていなかったということが理解されるわけです。

ここが理解されたら、どのような動きをしたのかを過去のスポーツや運動を振り返り、その動きで使っていた筋肉を深呼吸しながら、ゆっくりとストレッチする。

決して必死に筋肉を伸ばさない。

少し伸びていることが気づけるぐらいが程よい状態です。

その場所で筋肉の動きを止め、ゆったりと深呼吸を繰り返
し、筋肉が緩んで来れば、自然ともっともっと伸ばせるよ
うになります。

決して

伸ばすではなく、伸びてしまう

という程度のストレッチが最適になります。

このようなことを日々身体に相談しながら、日常使いすぎ
ている肉体の疲労回復の手助けをする癖をつけていくこと
が、生理不順の予防であり改善策でもあるのです。

❖ 7 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その3

さて、筋肉不足による生理不順について、シリーズでお届けしていますが、今回は、その3ということで、少し振り返ってみましょう。

筋肉が細いという状態には、以下の5つが当てはまるということを言ってきました。

1. 体質
2. 運動不足
3. 運動しすぎて疲弊している
4. 何かの怪我でギブス固定をした後の部位
5. 何らかの病気の影響

そして、これまで、2と3について書いてきました。

なぜ、1を飛ばして、2と3を先に行ったのかというと、簡単に改善できるものは、2と3。

少し努力をすれば、1と4。

医学的な処置が必要になるのが5となります。

ということから、2と3を先に説明してきました。

そして、今回は、1について書いていくことにします。

1. 体質による筋肉不足で生理不順に

体質には、様々な要素が含まれていますが、大きくは以下

の2つに分かれます。

- 先天的
- 後天的

先天的な体質は、親から受け継いだもので、後天的な体質は、普段の日常生活が作り上げた結果の物。

そして、意外と思うかもしれませんが、先天的な体質は、基本的に、親やまたその親が送ってきた日常生活が作り上げた結果の体質を受け継いだものであって、意味なくある体質はないと言っていいわけです。

難しい表現かもしれませんが、体質には、必ず、その状態を作り上げるきっかけが必ずあるということを知ってほしいのです。

そして、そのきっかけとなる日常の積み重ねが作り上げた体質であれば、その積み上げてきたものを切り崩せばいいということ。

と考えると、日常生活で、誰もが行うはずの、

食事×睡眠×運動

この3つの掛け算が、強力なパワーをもって、あなたの体質を作り上げている。

そして、この3つの要素の問題点さえ見つけ出せば、体質であろうが性格であろうが、改善することは可能ということが理解できるわけです。

けれど、ここで大問題があります。

それは、誰もが間違っただけの生活を自ら好んで送っていると考えていないこと。

要は、自分自身の生活の問題点に気づける可能性が極めて低いということが、大きな問題点になるわけです。

ということから、キュアハウスでは、個人個人で会話するよりも、不特定多数の方を集めて、様々な問題点を挙げていただくことで、自分自身の間違ってきた過去を掘り下げることができるようにと、毎月勉強会を重ねてきているわけです。

なぜならば、このような機会がなければ、他人の問題点の深い悩みを聞く機会もなければ、改めて自分の過去や日常生活を振り返る機会がないからです。

この振り返りを行うことで、大きな問題点が、すぐ目の前
にあることに気づき、積極的に改善できる方法を手にする
ことができるのです。

逆にこのような機会がない場合には、数多くの証言を得る
必要があったり、実在した人の伝記などを読み込むことで、
少しずつ理解できることができてきます。

とはいえ、このような取り組みで最も問題になることは、
他人と自分自身の比較をしてしまうこと。

あの人だから出来たとか、私の環境では無理とかいう、自
分勝手なブロックをしてしまい、みすみす前に進める道を
閉ざすようなマインドが働いてしまうことがあるのです。

一つ一つの要素を掘り下げて説明することはここでは省き

ますが、

- 睡眠とは、何のために行い、どのような状態が良い睡眠と言えるのか？
- 食事は、どのようなものをどのようなタイミングで摂取すべきなのか？
- 運動は、どのような場所にどのような運動を取り入れればいいのか？

このようなことを理解し、実践し続けることが体質を変えていく方法になります。

ここで重要なことは、何かをし続けて、今の体質を手に入れたということ。

であれば、これまでと違う方法をし続けることが、別の体

質を手に入れる方法になるということ。

何をどのくらいやるのかではなく、何かをやり続けることが大事ということ。

ですので、やる気になれば変えられるけど、やる気が中途半端だと、中途半端な状態までもたどり着かず、結局

体質なんて変わるわけがない

といじけた性格を身に着けてしまうのです。

あの人だからできたということは一切ありません。

あの人のできたのであれば、あなたにもできるのです。

ただ、あの人とあなたの決定的な違いは、それをやり続ける意味があるのかないのか？

たったこれだけなのです。

❖ 8 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その4

今回は、生理不順の6つの原因の内、筋肉不足による影響の5つのパターンの4回目となります。

4. 何かの怪我でギブス固定をした後の部位により生理不順

骨折や靭帯断裂などで、ギブス固定をすることがあります。

大抵の場合、骨がくっつけば骨折は治った。

靭帯がつながれば、靭帯断裂は治った。

と、感じてしまいますし、医師もそのように伝えることが

多い。

けれど、つながってはいても、日常生活がままならないということはよくあるものです。

また、痛みが全くひかないというケースもあります。

これは、なぜかというと、前々から言っている、血流に滞りが起こると、痛みが起こるというものに当てはまるのです。

従って、長期間、ギブス固定していると、筋肉は動けない状態で維持しているわけですから、当然のごとく血液も流れなくなります。

例え指先の血流が悪くなったとしても、全身に血流異常は

伝わります。

生理不順を考えるとすると、多くの場合、骨盤や腰、太もも、膝などのギブス固定、もしくはコルセット固定をしていると、骨盤内の血流は非常に悪くなります。

そして、子宮や卵巣に血流が行き届かなくなれば、生理不順になるということになります。

筋肉は動いていなければ、血液を流すことができません。

血液は、他の組織のためだけでなく、自分自身、そう筋肉自身の栄養を取り込めなくなります。

栄養不足の筋肉は、焼きすぎた肉のように固まって動きがなくなります。

その状態を、少しずつ、焼く前の新鮮な生の状態の肉へと、戻すような作業をしなければならないわけです。

普通に考えたら、焼きあがった肉が生になることはありません。

これは単なる表現で使っているだけで、丸焦げになっているわけではないというのはご理解ください。

そして、人間の身体は、生きている以上、再生させようと思えば、再生させることが可能。

その再生させる力は、血液にあるわけですから、血流が命になるわけです。

ご存知のように、血流がストップした状態が心停止で、死

を意味します。

ですので、生きているということは、血液が流れているということであり、血液を止めるようなことをしているということは、自殺しようとしていると判断しても間違いではないぐらい、身体にとっては酷なことであったりします。

ということから、長い間（通常は3週間～2か月程度）、ギブス固定を経験した後は、みっちりリハビリ期間というのを過ごす必要があるわけです。

ところが、多くの整形外科では、リハビリを行っていないことが多いのです。

それは、設備投資や人件費の問題も絡んでいるのでしょう。

であれば、リハビリをし始める時期には、リハビリできる
ところへと導いてほしいもの。

例えば、自宅を建築中に、外壁を整えたから、家は建ちま
したよと言って、その後工事は終了と言って中途半端な形
で作業終了になるようなもの。

この場合にも、同じ業者で最後までできないのであれば、
内装工事できる業者に、後の作業を任せなければならない
はず。

けれど、現代は、専門家思考になっています。

自分の与えられたことさえ、完了すれば、いい仕事をした
という自己満足で終えてしまうことが非常に多いような気
がしてなりません。

しかし、現実問題、しっかりとリハビリしてもらえず、中途半端な状態で、病院を後にする人は、かなりの大人数に達しています。

さて、その後、その患者さんたちはどのように過ごしているのでしょうか？

もちろん、医師からは治ったと言われていています。

そうなんです。

ほぼほとんどの人が、医師の治ったという言葉信じ、自問のように治った治ったと思い込むようになっていくわけです。

けれど、よくよく実感するのは、

本当に治ったの？

と思うぐらい痛いもの。

ただし、中には痛みがない場合もあります。

数年の間はという但し書きがつきますが、確かに治ったと思ってもいいぐらいの状態にはなりません。

しかし、この状態であっても、本来の筋肉の働きが戻ったわけではありません。

固定され続けて、動きにくい筋肉は維持したままなわけです。

単純に、動きにくい動きは日常で使っていないから気づか

ないというだけ。

そのため、体内では、しっかりと血行障害の状態が起こっているわけです。

その結果、生理不順になっていることも知らずに。

という流れを起こしてしまうことがあるということは理解しておきましょう。

さて、動けない細くなった筋肉をどのように再生すればいいのか？

というと、まずは、血流を上げる必要がありますので、サロメチールやオリーブオイルを使い、筋肉に栄養を回しながら、動かす癖をつけていく運動が必要になります。

サロメチールは、血流をよくしながら、疲労回復や炎症を抑える働きがあります。

オリーブオイルは、体内組織の中核となる栄養素が豊富に含まれています。

このようなものを固まっている筋肉に直接刷り込んでいくだけで、効果は次第に上がっていきます。

後は、その部位が、どのような機能をしているのかを、ネットや本などから、理解し、その機能を有効利用できるレベルまで働かせていく必要があります。

もちろん、近所にリハビリをしてくれる場所があれば、積極的に使いましょう。

ただし、リハビリは痛いものです。

つらいものです。

その痛みもつらさも乗り越えた先が完治という状態になり

ます。

そこまで行って、ようやく生理不順を回避できる状態に回復したと言えるのです。

とはいっても、一度ギブス固定した部位は、筋肉を動かさなくなると、フラッシュバックのように、ギブス固定した時と同様の固さに戻るケースが多く、完治した後の、こまめに動かし使ってあげることを持続する必要があります。

このように、ギブス固定をしていた部位というのは、非常に面倒で、一生涯注意し続けなければならないという宿命を背負った状態になってしまうものなのです。

そういう意味で、私は、

1. 右手首の骨折
2. 右鎖骨の骨折
3. 左足の小指の骨折
4. 左薬指の剥離骨折
5. 左小指の脱臼
6. 左股関節の脱臼

などがありますので、一生涯注意しなければ、全身的に問題が起こる可能性のある体なわけです。

あなたは、大丈夫ですか？

しっかり機能的な身体を維持するために、まずは、自分の身体に向き合い、ちゃんと機能しているのかどうかを総点検してみてください。

❖ 9 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (筋肉不足編) その5

生理不順の6つの原因と改善方法というものを公開していますが、今は、その6つの原因の内、筋肉不足というものにフォーカスして学んでいます。

そして、筋肉不足には、5つの要因があり、その5つをそれぞれ公開してきた今回は、その最後の回となります。

5. 何らかの病気の影響により筋肉不足で生理不順に

この何らかの病気というところが味噌なのですが、病院で病気と診断されたのであれば、病院で治療を受けるのが基本です。

病気を診断したということは、それは治せるという認識が西洋医学ですので、しっかりと疾患名が確定した場合、高確率で治せる方法を持っているということになります。

従って、疾患名が確定した場合には、四の五の言わず、西洋医学の治療を受けるということが、最も重要な方法となります。

ただ、西洋医学が苦手としている疾患があります。

それは、

1. 難病
2. 生活習慣病
3. 自律神経失調症

この3つの領域にある疾患（症状？）は、西洋医学が苦手としているものですので、他の手段も考えなければなりません。

今回のテーマは、筋肉不足（筋肉が細い状態）を生み出す要因として、何らかの病気としていきますので、西洋医学的に、筋力低下や筋肉が緊張状態になるという症状を生み出すことを認めている、疾患名が診断された場合には、病院での治療が最優先になるということ。

疾患名が確定されないような、原因不明や異常なしという診断結果が出た場合には、中医学や整体など、様々な方法の可能性を考えるようにします。

ただし、ここでもっと深く考えていきましょう。

そもそも

症状って何が作っているの？

ということ。

ここが理解できて来れば、病気になる前に食い止めることも、症状で苦しむこともなくなるわけです。

苦しむほどの症状になってしまったら、まずは、病院で検査を受け、確定診断として、疾患名がいたら、西洋医学で、検査の結果疾患が見つからなかった場合には、第2医療（日本では）である、鍼灸や漢方、整体、カイロプラクティック、オステオパシーなどを考えていくわけです。

しかし、その流れに乗るずっと前に、例えば、

- 寒い
- 眠れない
- 緊張する
- 痛い
- 固い

このような感覚を得られている場合には、まだまだ未病の段階。

この状態を無視しながら、生活を続けていけば、上記の流れに乗る必要が出てきます。

これらの症状を感じた場合には、まず、

- 筋肉が固い
- 血管や筋肉が細い

- 血流が悪い

このような状態をイメージできます。

すべてに共通することは、筋肉を動かしているかどうかという点。

動かしすぎて、筋肉が疲弊した結果細くなってしまうということも、まれにありますが、それは、あくまで血反吐吐くほど、誰がどう見ても無茶な運動をし続けている極々一部の人しか当てはまりません。

ほとんどの場合、筋肉を動かさないことで起こっている現象。

さらに、血管や筋肉が細いということは、そのような食事

を取っている可能性があるということでもあります。

例えば、

- コーヒーなどのカフェイン系
- 塩分
- 辛味

などのような緊張を招く食材や味を好んで摂取していると、
いずれ、細く固い筋肉が作られてきます。

その結果、血液を流すほどの力を生み出すことができなくなり、
血行障害を生んでしまうことになる。

女性にとって血流は命みたいに重要なものです。

なぜなら、毎月必ず、子宮の大掃除のために、大量出血をしなければならぬからです。

順調に流れている血液であっても、生理後には、一旦流れが乱れてしまいます。

そのため起こるのが低温期というもの。

その低温期で、十分に血液を生み出し、血流も回復させ、排卵期を迎え、その後、受精したことを想定し、胎児を保温状態にしてあげるために、高温期というものを作るわけです。

この流れをしっかりとできているのが正常な生理周期をもっているという状態。

逆に、この周期が乱れているのが生理不順となります。

このように考えると、生理が乱れてきたときに、真っ先に、先に挙げた飲食がないかどうかを振り返るということは、しておいた方がいいのかなと思うわけです、

そして、改善できるものであれば、改善しながら、次の生理まで様子を見るということをしていくと、あなたの生理の乱れる原因や改善方法がおぼろげながら見えてくるはずです。

ということで、今回で、筋肉不足による生理不順に関しては終了になります。

❖ 10 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (オケツ編)

生理不順の原因には、6つの要因があるということを書いてきています。

その中で、今回取り上げるのが、オケツというもの。

オケツは於（やまいだれ）血と書くのですが、血の滞りのことを言っています。

オケツにも多くの原因があり、代表的なものとして、

1. 交通事故
2. 手術
3. 過激なスポーツ

などがあります。

交通事故には、車も自転車も含まれ、転落事故や転倒事故も含まれます。

ですので、階段を踏み外したとか、酔っ払って倒れたとかも含まれるということになります。

このオケツは、どこにでもできるもので、どこにでも移動するものでもあります。

移動した時の問題として、心臓や脳へ、血栓が飛んで、心停止、脳死という状態を生み出したりもします。

また、砂糖や油も、このような血栓を作り、怖い病気の元となります。

もちろん、オケツの元にもなるわけです。

そして、オケツは、血管内を移動することが多く、少しずつ場所を移動しながら体内に生息しているわけです。

生息と書くと、生きているように感じるかもしれませんが、症状的には、生きているような症状を発するのでこう表現しています。

どういうことかという、オケツの最も代表的な症状に

移動する痛み

というものがあります。

昨日は、右肩が痛かったのに、今日は右の手首が痛く、明

日には、左でん部が痛い。

という感じで、日々痛む場所が違ったり、時間軸でも移動する場合があります。

このようなオケツの症状がある場合には、当然ですが、生理周期が狂うことが多く、中医学では、生理の問題の多くが、このオケツを原因としています。

そして、西洋医学にはない概念であるため、なかなか病院に通院しても、改善されないものの多くの原因を占めているものです。

さて、この掴みようのないオケツを我々鍼灸師や漢方などで、どのように改善しているのかというと、重要な診断ポイントとして、脈や体表面の異常があります。

交通事故や過激なスポーツを行っていた場合、必ず打撲のような状態にあった場所があります。

その場所は、痛みがあった場合もなかった場合もあるでしょう。

けれど、実際問題、打撲の場所は、皮膚や筋肉がつぶれた状態に、一瞬でも起きているわけです。

その結果、皮膚や筋肉の局所的な緊張を残している場合があります。

手術や、皮膚に傷がついた場合には、その縫合手術の部位や傷口がふさがった場所が、他の皮膚とは違った感触になっている場合があります。

この緊張や感触が、表面から触れるオケツの改善ポイントになります。

ですので、このように他の部位とは違った状態になっている場所を、擦ってあげたりお灸やロイヒつぼ膏などで、温めたり、ストレッチなどをして、他の部位と同じような状態を作り出したりすることで、表面的なオケツは正していくことができます。

問題は、体内の問題。

オケツの多くは、腹部に生息することが多いのです。

なぜなら、血液は、心臓から、四肢末端（手足や頭の先）まで流れ、そこから再度心臓に戻っていきます。

心臓から上部へ向かう場合には、あまり障害物になるようなものはありません。

しかし、心臓から下を行き来する血液は、腹部を通りきらなければなりません。

腹部には、大変長い小腸という臓器があります。

そして、小腸の中には、多くの宿便が含まれています。

生まれた時から備わっている臓器だけであれば、その臓器の邪魔にならないような経路に血管が作られ、循環に支障が出ないようにします。

けれど、宿便に関しては、完全に想定外のもの。

従って、必要以上に宿便がたまってしまうと、

心臓から足

足から心臓

へ向かう途中で、必ず、宿便のたまった腹部を通過しなければならぬわけですから、障害物がありすぎて、流れにくくなり、オケツもたまりやすくなるということになります。

ちなみに、サラサラの血液は、完全に血管をふさがない限り、血流が悪くなることはありません。

とは、西洋医学的な発想。

中医学では、血球に気が乗っていることで、循環し続ける

ことができていると考えています。

気という言葉に違和感を感じる人は多いと思いますが、心臓が血液を排出する力だけで、全身を循環するのであれば、冷えというのは、心臓疾患ということになってしまいます。

気というのは、動力のようなもの。

空気という酸素や二酸化炭素という要素に、気が乗って動いたり動かなかったりします。

電気というのは、プラスイオンやマイナスイオンに、気が乗ることで、スイッチを入れると動作します。

身体も、プラスイオンやマイナスイオン、または血球やリンパ球にそれぞれの情報を持った気が乗ることで、流れる

という現象を起こします。

ですので、血球数と気の数が比例していなければ、どこかでバランスを崩していくことになります。

そう考えると、すでに理解されている人はいると思いますが、気が足りなくなると、血液を流す力は減っているというようになりますから、これもオケツの状態と言えるのです。

要は、物理的に動きにくい何かは血流の邪魔をしているものと、気が少なくなり血液を流しにくくなっているもの。

それぞれがオケツの症状を表すということになるわけです。

そして、このような現象が直接生理周期を狂わすものにな

ります。

物理的なオケツの場合は、温め動かすことで、固まりを破壊し動きやすくすることは可能です。

しかし、気が少ない場合には、この方法をとっても何の効果もありません。

気を高めるためには、

1. 睡眠
2. 食事
3. 運動

という王道の健康3原則が絡んできます。

多くの生理不順の原因がオケツであり、オケツの原因が、客観的に理解できるものと、生活習慣という見えにくい部分が含まれているという、少し厄介な要因ということが言えます。

オケツを制すれば、漢方は極めたということも言えるほど、難しいものではありませんが、ここを省いて生理の問題を改善することは不可能と言えます。

あなたが、オケツの可能性を感じたのであれば、客観的な要素と生活習慣的な要素の何が問題で、どこを改善すればいいのかを、時間をかけて、探し出してみてください。

決して無駄な時間にはならないはずです。

❖ 1 1 : 生理不順の6つの原因と改善方法 (骨盤内の冷え編)

これまで、生理不順の6つの原因と改善方法ということを書いてきましたが、今回は最後の6つ目となります。

その6つ目は、骨盤内の冷えということで、やっていきたいと思います。

6. 骨盤内の冷えが生理不順の原因に

これまで同様、骨盤内の冷えにもさまざまな原因があります。

- 骨盤の関節（仙腸関節・股関節）の固さ
- 骨盤内筋肉の細さ

- 骨盤内に下垂臓器（胃下垂・腸下垂）
- 骨盤を動かす機会が非常に少ない
- 宿便
- 下半身の筋力低下・運動不足

などが代表的なものになりますが、この中で、まとめて考えられるものからまとめて書いていこうと思います。

●筋肉や関節の筋力不足・運動不足

そもそも、血液は、心臓と筋肉で体内循環を行っています。

従って、心臓か筋肉の動きが止まったら、血液は動かないということになります。

血液が動かないと、死に至るのですが、運動が完全にスト

ップすることはありません。

なぜなら、呼吸は24時間止まることなく、行っているからです。

しかし、いくら呼吸がしっかり行われていたとしても、関節が固まっていたり、筋肉が固すぎたり、筋肉が細かったりすると、血液は流れにくくなります。

そのため、骨盤や下半身、特に足の筋肉が、動きにくかったり、動かさなかつたりすると、骨盤の血流は悪くなってしまいます。

その結果、子宮や卵巣にも血液が回らず、生理周期も狂ってしまうということになります。

●宿便と胃腸下垂

たくさん食べすぎたり、食事量と睡眠時間のバランスが悪かったり、食べた直後に動き回ったり、あまり噛まずに飲み込むような食べ方をしていたり、腸を冷やすような習慣があれば、腸内に宿便がたまってしまいます。

この宿便はたまればたまるほど重くなるのは当然。

重くなった腸は、その重さに耐えきれず、下垂してしまいます。

胃に関しては、腸下垂と同じく、早食い大食いが原因になることは多いのですが、それ以外には、刺激物を取りすぎたり、ストレスなど緊張やプレッシャーにより、胃炎や胃潰瘍などで、胃を荒らすことが数回行われると、胃壁

が徐々に厚くなってしまいます。

厚くなった胃の重さは、厚さに比例して重くなります。

その結果、胃下垂という状況になってしまうわけです。

これら胃腸下垂は、少しでも下がってしまうとかなりの問題になってしまうのです。

なぜなら、小腸のすぐ下には、子宮や卵巣が存在しているからです。

重くなった臓器が、子宮や卵巣に重しとなって押し掛かってくると、当然ながら、子宮や卵巣の機能は低下してしまうもの。

子宮や卵巣の機能低下は、そのまま生理不順にもつながってくるといふことになります。

このようなことから、上記の骨盤内の状況を改善する方法をそれぞれ考えていこうと思います。

●骨盤内の冷えを改善し生理不順を克服する方法

骨盤内の冷えを改善するには、

1. 横隔膜を活性化させ胃腸下垂を回復させる
2. 大腰筋を活性化させ、胃腸下垂を持ち上げるとともに
骨盤内の血流を改善する
3. 食生活の見直しと睡眠時間の確保

この3つが重要な要素になります。

横隔膜は、これまでも何度として取り上げている、最大の呼吸筋になります。

大腰筋は、大きく股を前後に動かすときに使われている筋肉です。

従って、深い呼吸や、大股歩行などが苦手な人は、この二つの筋肉が弱いという証拠。

そのため、筋トレで鍛えていく必要があるのです。

また、大声は出せるけど、呼吸が浅い場合、または、脚力はあるが股関節は固いという場合には、潜在能力は持っているが、十分にその力を発揮していない証明になります。

このような時には、深く息を吐いて吸ってということや、

開脚などで、大きく股関節を動かすようなことを、決して力むことなく、リラックスしながら行うことを、一日の中に、どれだけ多くの時間費やすことができるのかということが重要になります。

また、股関節の柔らかさはあるが、脚力が弱い場合には、股関節周辺の筋肉が弱い証拠ですので、積極的な筋トレが必要になります。

鍛え方に関しては、筋力レベルに応じて、様々な方法を取らなければなりませんので、ここで、この方法という言い方をしてしまうと、そのレベルにない人も行ってしまい、結果、悪化させてしまう可能性がありますので、ここでは、筋トレ方法は省かせてもらいます。

必要な場合には、個別で対応しますので、メールをください

い。

食習慣に関しては、

1. 良く噛む
2. 一度口に物を入れたら箸やフォークを置く
3. 空腹になるまで飲食しない
4. 空腹を感じたら、まず白湯を飲んでみて、それでも空腹が持続するかどうかを確認する（偽空腹の排除）
5. いつまで経っても空腹にならない場合には、運動を行い空腹を生み出す
6. 健康に良い食材だろうが料理だろうが趣向品だろうがは関係なく、偏った食事を行わない
7. 五味五色（五味：酸味・苦味・甘味・辛味・塩味、五色：緑・赤・黄・白・黒）を毎日確実に摂取する
8. 一日三食食事がとれるように、食事時に空腹になる量

の食事を取れるように食事量のコントロールを行う

9. 運動をするのであれば、運動直後に食事がとれるように時間的配慮を行う

このようなことを念頭に、日々の食事を心がけていけば、自然と宿便の量は減っていきます。

しかし、ここで注意が必要なのですが、

宿便は、決して絶対悪ではありません。

宿便は、病気や遭難などで、食事を取れない危機的状況に陥った時に、必要な栄養素であったりします。

そのため、少しは、体内に宿便をため込んでおく必要があります。

とはいえ、長年たまった宿便では、いい栄養にはなりません。

従って、宿便の中でも循環は必要です。

そのような循環を起こすためには、絶対的に、運動と睡眠が必要になってきます。

食事量＝睡眠時間＝運動量

この公式を頭に入れて生活をしていきましょう。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★痛みや症状などの悩みの原因や改善方法を無料で知ることができるメールマガジン：「キュアハウスの悩み改善徹底基礎講座」

<http://curehouse36.xsrv.jp/kouza/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生