

**背中の痛みの問題改善
悩み相談編 その3**



❖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 : ストレスからくる背中の中の痛みの原因とは?	4
2 : 妊娠中の背中の奥の痛み	10
3 : 背中の中の痛みと胃の違和感が服薬で改善されたはず が・・・?	19
4 : 精神的ストレス以外で胃炎になる7つの原因.....	24
5 : 簡単な胃炎改善法	32
6 : 背中の中の左側の真ん中が痛いのは何の病気か?	38
7 : 数か月前から長時間車を運転すると肩甲骨の内側に痛 み.....	54
8 : 心臓の裏が寝ようとするとう痛み?.....	60
9 : 5 か月前から続く肩甲骨周辺の背中の中の痛みが不安 で・・・?	70

❖ 1 : ストレスからくる背中の中の痛みの原因とは？

今日は、このブログの読者から質問が来ています。

このような質問は、ぜひぜひ多くの方からいただきたいと思っています。

簡単なことから難しいこと。

基礎的なことから応用的なことまで、何でも受け付けていますので、多くの方の声を聞かせてください。

さて、質問内容ですが、

————— ここから —————

ストレスからくる背中からの痛みについて説明して頂けませんか？

————— ここまで —————

ということです。

ストレスからくる背中からの痛み。

ストレスとは、何を指してストレスなのか？

背中からの痛みとは、どの範囲のことなのか？

これらによってそれぞれ、意味合いが違ってきますので、ざっと説明していくと、背中の上の方から、分割で、

1. 肺
2. 心臓
3. 横隔膜
4. 右が肝臓、左が膵臓
5. 脾臓
6. 胃
7. 水分代謝
8. 腎臓

この辺りまでが背中の中の痛みにかかわってくるものです。

また、

1. 睡眠不足
2. 緊張やプレッシャー
3. 浅い呼吸
4. イライラや思い込み

などが背中の上から肩甲骨の下あたりまで、絡んでくる背中の痛みです。

これに、

1. 冷え
2. 運動不足
3. 同じ姿勢を維持しつつ、力が入っている

などが原因になる背中の痛みと言えます。

臓器に何らかのストレスが加われば、機能の変調が起き、その臓器の自律神経が出ている、背骨付近の背中の痛みが出ます。

この時に、臓器へ加わるストレスが、精神的なものもあれ

ば、生活習慣によるストレスもあるわけです。

おそらく、もっと細かく分類していけば、まだまだストレスと言えるものもあります。

例えば、強モミマッサージやボキボキ整体などは、外部から受けるストレスの中では、経験しやすいものではないでしょうか？

要するに、いつもと違う刺激を受ければストレスで、そのストレスが内臓に影響を与えるものなのか？

それとも、肉体である筋肉や関節に影響を与えるものなのか？

それにより、筋肉の緊張が現れ、血行障害を起こし、痛み

が現れる。

これらの背中の中の痛みは、共に病院での検査結果は、全て

異常なし

ですので、当然治りも悪い。

しかし、原因を早期に診つけられれば、それほど、改善する時間が、必要なわけではないのです。

問題は、原因を診つける目があるかどうか？

そのような観点で、症状を診てくれる人と出会えるかどうか？ということになります。

❖ 2 : 妊娠中の背中の奥の痛み

妊娠中の身体の不具合というのは、非常に不安になります。

薬も飲めないし、妊婦をしっかりケアしてくれるところもあまり見当たらない。

そんな時に、ネット検索で情報をかき集めてしまう。

しかし、そのようなことをしていると・・・？

今回は、妊娠中の背中の痛みで悩み相談が来ています。

少し厳しめのコメントを書いています、最後まできちっと読んでみてくださいね！

内容は、

————— ここから —————

今妊娠六ヶ月になります。

妊娠してからなのですが、背中の中ちようど心臓の辺りが
痛いときがあります。

特に午後であり、苦しくてどうにもなりません。

背骨の痛みではないので为什么呢？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきあり

がとうございます。

妊娠中の背中の中の痛みのようなのですが、ご本人は、

背骨の痛みではない

と断言しています。

また、心臓の辺りが痛いとも書いてありますが、心臓の場所が理解できていて、背骨の痛みではなく、しかも妊娠中。

この状況で、病院で検査は受けているのでしょうか？

少し理解しにくいのですが、もし、妊娠中に心臓の問題があるとしたら、

出産時に危険な状況に陥る可能性が高い

ということになります。

なのに、病院で診てもらっていないとしたら、かなり危険な感覚を持っているということになってしまいます。

と、申し訳ありません。

妊婦さんに、こんなにもあおってしまい！！

しかし、このような悩みを病院を乗り越えて、ネット上の、知らない人に相談する。

その相談内容を信用して、不安になってしまう。

このような方々が非常に多くなっています。

しかも、出産を迎える前の段階で、不安を作るような行為を、自分自身が行っているということが、どれだけ危険な行為であるのか？

そもそも、妊娠中は、血液を大量に必要な状態なんです。

胎児の栄養は唯一母親の血液。

そんな中、身体全体で最も血液量を必要とする目を使うパソコンで、いろんなことを検索し、目を酷使することで、胎児に行くはずの血液を使ってしまっている。

これでは、身体の不具合が出ても仕方ありません。

病院で診てもらっていないのであれば、早急に診てもらってください。

これは、

**これから生まれてくるであろう
胎児のためにお願いします。**

さて、話は戻りますが、この背中の中の痛み。

背骨の痛みではなく、心臓周辺で痛みが出ている感がある。

背骨でも心臓でもないとする、何が考えられるか？

それは、

気管と食道です。

妊娠中に風邪をひき、気管支炎になった時期はなかったで
しょうか？

もしくは、妊娠してから過剰な食欲が現れ、胃酸過多にな
ったり、ストレスの影響で逆流性食道炎や、食道に憩室が
できていたりするのかもしれませんが。

これらもすべて、病院での検査でわかるはずです。

ただし、これらの病気とは関係のない痛みというものが東
洋医学では考えられます。

それは、**気滞**というものです。

何か思い悩んだりすると出てくるこの気滞。

多くは、もっとのどに近い場所で、唾を飲み込もうとする
と、大きな飴が引っ掛かっているような痛みを感じる

梅核気（ばいかくき）

というものがあります。

このような現象が起きているのかもしれない。

だとすると、処置としては、漢方か鍼灸となります。

とはいっても、どこの漢方や鍼灸に行っても大丈夫という
ことではありません。

妊娠中の患者さんを多く見ているところでなければ、危険を伴いますので、その辺は受診する前に確認してください。

まずは、病院で診てもらおう。

これが先決です。

そして、なるべく早く不安を無くし、ネットの時間を軽減しましょう。

なるべく目を休め、胎児の栄養を増やしてあげてください。

❖ 3 : 背中の中の痛みと胃の違和感が服薬で改善されたはずが・・・？

今回は、久しぶりに悩み相談の紹介です。

相談内容はこちら

————— ここから —————

はじめまして。

背中の中の痛みと胃の違和感(痛みや重い感じ・膨れて固くなっている感じ)と、稀に吐き気や軽いゲップのようなものが出る、そして喉が詰まった感じで息も浅い状態…

先日内科で食べ過ぎによる胃炎、胃酸の出過ぎと診断され

胃薬を服用しています。

薬のおかげか昨日の晩と今日の日中は胃の調子もよく背中の痛みも取れたのですが。

夕方頃から背中に痛みを感じ、夕食後また胃の調子がおかしくなり背中も痛いです。

胃が治ったと思って調子に乗って食べたからでしょうか。

あとついこの間まで、いろいろな不調に襲われ、1週間ずつほどですが薬を連続で服用していました

————— ここまで —————

この内容に対して、私の返事は、以下のようなものでした。

————— ここから —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

背中と胃の痛みに悩んでいるということですが、この医師の診断と私の診断に 恐らくそれほどの差はないかと思えます。

けれど、間違いやすいのは、食べ過ぎについてです。

なぜ、食べ過ぎがこの原因とされるのか？

それは、胃炎を疑ってのこと。

ただし、胃炎は、食べ過ぎというだけでなく、間食や何か

を口に入れる回数が多いということも同じこと。

水分を口に含ませることも間食の一つと捉えると、どれだけ口に入れているのか？

生活を振り返ってみて、多ければ減らすことも必要です。

ただ、量は少なくても食べるのが早いとか、あまり噛まずに飲み込む、食べた直後に動き回る。

このような生活習慣がある人もなりやすく、薬やサプリメントを取ることが多くても、胃酸は出やすくなります。

また、睡眠時間が少なくてもなりますので、いろいろな面で、注意が必要になります。

ただ、症状の変化が早いようなので、1週間ぐらい、消化の良い温かいものをゆっくり嚙んで、取り入れていれば、薬を飲まずに治せると思います。

参考になれば幸いです。

————— ここまで —————

この内容だけでは、もしかしたら、ほとんどの方が理解できないかもしれませんので、胃炎については、次回もう少し詳しく説明します。

❖ 4 : 精神的ストレス以外で胃炎になる 7 つの原因

胃炎の原因は、大抵の場合、ストレスと言われることがほとんどだと思います。

しかし、ストレスを受けたつもりはないのに胃炎になっていることもありますよね！

では、ここで言われているのは、何に対するストレスなのか？

そのことについて、今回は、説明していこうと思います。

胃炎は、胃の痛みを感じた場合に、ほとんどのケースでなっている胃の状態を表します。

まれに胃の冷えによって、痛みを感じることもありますが、
ほぼ胃炎が原因だと思った方がいいでしょう。

その胃炎の状態とは、胃壁が荒れてしまった状態。

これは、基本的には、胃酸が胃壁を溶かして起きた現象で
す。

時には、食べたもの飲んだものによって胃炎を起こすこと
もあります。

例えば、

- アルコール
- コーヒー
- 熱いもの
- 油もの

などが原因となることがあります。

これは、原因が明らかなので、何も迷うことなく答えを出
せますよね！

コーヒーに関しては、気づかない人が多いようですが、コ
ーヒーはかなり刺激が強いので、胃が痛くなったら、飲む
タイミングに気を付けるといいと思います。

適度なタイミングがわからない場合には、このブログ内に、
たくさん答えを書いていますので、探してみてください。

(笑、笑)

しかし、このように分かりきった原因ではない胃炎は、ど
うして起きるのか？

それには、

1. 食べ過ぎ飲みすぎ
2. 早食い
3. よく噛まずに飲み込む
4. 間食
5. 食べた直後に動き回る
6. 薬やサプリメントを飲んでいる
7. 睡眠不足

このような見えにくい原因が潜んでいます。

食べ過ぎ飲みすぎは、胃の中に入る量が多くなるということ。

結果、胃が大きくなってしまい胃拡張となります。

胃拡張は、胃の表面積が大きくなったことを表しますので、胃酸を多く出さないと、何かを食べた時に、うまく消化できなくなります。

早食いも同じ。

噛まずに飲み込むと、胃拡張だけでなく、胃下垂にもなる危険性があります。

なぜなら、大物をあまり噛まずに飲み込めば、胃にとって荷重がかかりすぎますからね。

間食の回数が多ければ多いほど、何かを溶かす頻度が増えたということになります。

従って、胃酸を出すタイミングが増えるということになり

ます。

そして、胃を休めることができなくなり、胃酸が出ていることが日常化した状態になってしまうわけです。

食べた直後に動き回ると、胃の中にまだ消化しきれていないものが残っているため、胃にとっては、非常にストレスを感じます。

薬やサプリメントは、多くの胃酸が必要な物質です。

そのため、このような物質をよく飲む人、量を多く飲む人は、胃酸が自然と増えていきます。

睡眠不足は、起きている時間が長いというもの。

起きている時間は、胃が働きやすく、寝ている時間は腸が働く時間帯になっています。

胃腸のバランスは、この時間の分配で決まっているようなものです。

従って、寝る時間が少ない人は、胃の活動時間が長くなりますので、胃酸が出やすい状態といえるわけです。

胃酸が増えれば、食べ物を取り入れなければ、溶かすものはありません。

溶かすものがない胃酸は、胃壁を溶かすしかありませんので、胃壁を溶かし胃炎となってしまうわけです。

ちなみに、精神的ストレスで、胃が痛み胃炎となるのは、

精神的ストレスを感じた時に、反射的に緊張するからです。

緊張は、交感神経が高まった状態を表します。

交感神経が高まれば、胃酸は出ますので、その瞬間、食事を取ればいいのですが、精神的ストレスを感じている時に、食べている余裕はありません。

結果、胃酸は胃壁を溶かし胃が痛んでしまうということになるわけです。

ということで、今回は、胃炎の原因について書いてきましたが、胃炎になった後の改善策はどのようなものがあるのかを次回書いていきます。

❖ 5 : 簡単な胃炎改善法

急に胃が痛んだり、胸やけを感じたり、ムカムカして食事が取れなくなるということはありませんか？

このような胃の痛みを感じた時にあなたは、どのような対処を取るでしょうか？

今回は、簡単な改善方法を書いていきましょう。

一番簡単な方法は、はちみつです。

特別上記のハチミツをお勧めしているわけではないのですが、蜂蜜というのは、炎症を抑える働きがあります。

従って、胃炎という胃の炎症にも、蜂蜜は効果を出してく

れるわけです。

もちろん、口や舌、喉、食道などの炎症にも、十分効果を発揮してくれるものなので、覚えておいて損はないと思います。

使い方もいたって簡単です。

ティースプーン1杯を、ゆっくり舐める。

たったこれだけです。

しばらく経っても、まだ胃に痛みを感じる場合には、再度はちみつを舐める。

ということを何度か繰り返すだけ。

もちろん、ハチミツを摂りすぎると、糖質過多になってしまいますので、いつでも舐めていいということではありません。

当然、

炎症が起きている間だけ

という限定つきです。

炎症部位があれば、ハチミツの糖分は、ほとんど炎症部位に吸収されますので、糖質過多にはなりません。

ですので、炎症の痛みがある時には、短期決戦で、ハチミツパワーを利用して治し切りましょう。

胃の痛みが止まれば胃炎は治ったという間違い

ただし、胃炎はこれだけでは終わりません。

胃の痛みが改善され、胃炎が治ったと勘違いすると痛い目にあいます。

炎症部位は、炎症が治まると、必ず固まってしまいます。

この固さをほっておくと、後々この固さによって、胃が冷え、冷えの痛みが出てくると共に、食欲低下を起こしてしまいます。

従って、炎症が治まったら、今度は、固さをほぐす必要があるわけです。

胃の固さをほぐす方法には、

1. 温める
2. 腹式呼吸を行う

この二つの方法があります。

温める方法は、できる限り、お粥と白湯だけの生活を続ける。

軽い炎症であれば、1食だけお粥にすれば改善する場合がありますが、できれば、1日は、このような食事になりたいですね。

ひどい炎症の場合には、1～2週間必要な場合もあります。

次に腹式呼吸ですが、唯一、胃を積極的に動かすことができる運動方法です。

従って、横隔膜をしっかりと動かし、胃を上下に動かし、胃の周りの血流を活性化することで、胃本来の柔らかさに戻す必要があるわけです。

❖ 6 : 背中の中の左側の真ん中が痛いのは何の病気か？

またまた、同じような悩み相談がやってきましたので、さらに突き詰めて話したいと思います。

まずは、相談内容から、

————— ここから —————

仕事しないでニートしてます

寝て起きて繰り返してます

背中の中の左側の真ん中が痛いです

病気ですかね

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、久々に来ましたね！

背中の中の左側が痛いのは何病か？

この質問は、嫌と言うほど受けてきましたし、書いても来ました。

そして、今回は、ニートと名乗る方から。

なぜ、あなたは仕事をしないのでしょうか？

寝て起きてということが好きなののでしょうか？

やることがないから寝て起きてを繰り返しているということ
とのでしょうか？

厳しいことを言いますが、人間は、動くための生きもので
す。

動かなかつたら植物以下です。

なぜなら、植物よりも食物を消費しますし、二酸化炭素も
糞便も排出するのですから。

しかし、人間の能力は、あらゆる生物の中で、ずば抜けて

優れている機能を持っています。

この優れた機能を使うか使わないかは本人次第。

そして、動かないところは錆びつくだけ。

錆びついたところは動きにくいため、少し動かしてしまえば、傷つき痛むようになるわけです。

それが、単純に左側に出ているだけ。

けれど、人間の能力は優れていますので、その背中の中を痛みを運動不足や血行障害と認識すれば、積極的に身体を動かすようになります。

その反面、背中の中を痛みを何らかの病気になったと思えば、

何らかの病気を作るために、病院を彷徨い続けます。

ここで、病気を治すために病院へ行っているのでは？

と思うかもしれません。

ところが、十中八九、病院でどのような検査をしても、病
気と診断されることはありません。

しかし、病院へ行っているあなた自身は、どこか病気だと
確信を持って病院へ行っているので、

「病気ではない」

とか

「原因不明の痛み」

とか

「異常なし」

という診断結果に違和感を感じ、病気の診断名が付くまで、病院をさ迷い歩き、最終的には、精神的にズタボロになった結果、何らかの精神病と診断されるのがオチということになります。

また、痛みが広がらないように、安静にすることで、運動不足や血行障害の進行が進み、痛みが強くなるということになるかもしれません。

じっとしていれば、痛みが出るのは自然です。

なぜなら、完全にじっとすることは人間でいる以上不可能だからです。

しばらくの間動かないということはできても、人間ですから、トイレに行くことも食事を取ることもします。

その時は、必ず動いているのです。

従って、動いていなかったことで、固まっていた場所を、急に動かされるので、準備のできていない固まった筋肉が傷つき、痛みが出る。

このような事が左側の背中に出ているだけ。

ということになるわけです。

しかも、日本人であれば、糖質類中心の食事になっている
と思います。

間違っていたら、反論をお願いします。

糖質とは、甘い物や炭水化物のことです。

糖質は、動くときに必要な栄養素です。

昔はどんな遠いところまででも、歩いていくしかなかった。

だから、炭水化物中心の食生活でも、十分に、糖質を分解
し、筋肉の栄養にできていたわけです。

けれど、現代は、動かなくても不便の無いよう、科学が進
化してしまい、甘えて過ごすことができるようになりまし

た。

その結果、身体を動かさないことに慣れてきたわけです。

しかし、食事はそのまま炭水化物中心。

そうすると、疲れる臓器は体内の糖質量を調整する働きをする膵臓です。

そして、膵臓は左側にある。(肝臓に対してという意味)

そのため、その膵臓の疲れが左側の背中に痛み（肝臓は右に出ることが多い）となって出ることがあるわけです。

けれど、この痛みは、何らかの病気になっているわけではありません。

そのため、病院へ行っても問題が見つからないんです。

数値位はチェックできるんじゃないか？

と、思うかもしれません。

しかしながら、現代医学は病気を探するための検査しかして
いません。

そのため、数値は、全て病気の指標でしかないわけです。

ってことは、臓器の疲れ状況など測りようがないというこ
とが理解できると思います。

じゃあ、疲れているかどうかはどうやって見分ければいい
の？

というところで、東洋医学という医学が必要になってくるのです。

西洋医学は、病気を探し改善する医学。

東洋医学は、正常な人間がどのようにバランスを崩したの
かを見極め正常に戻していこうという医学。

アプローチの仕方が全く違うわけですので、診断の仕方も
指標もまったく違ってきます。

内臓の捉え方さえ違うわけですから、異文化としてもいい
位、同じ医学なのに、まったく違う診方をするわけです。

ですので、病気になったかどうかは西洋医学である病院へ
行き検査を受ける。

そこで異常がなければ、病気ではないという確証がつかめるわけですから、その症状は、どこかがバランスを崩したものと理解できます。

バランスが崩れた症状であれば、鍼灸や漢方が得意なので、東洋医学へ行く。

この手順で診断と治療をしていけば、大抵のものは、速やかに症状が軽減されていくことになります。

ただし、診断するのは、あくまでも検査機器ではなく、医師の目と知識、そして、治療家の診断力にかかっています。

どこかで誤診があるかもしれません。

しかし、同じ分野の医師や治療家二人が、同じ診断をすれ

ば、ほぼその診断結果は当たっていると考えて間違いありません。

あとは、治療技術があるかどうかというだけのことです。

このように、痛みがあるから病気なのか？

この発想は、さっさと病院へ行って検査をして、診断をしてもらう。

その段階で、病気だったのか？病気ではなかったのか？

その答えが出るわけです。

今回は、かなり厳しめの回答になりましたが、若い人で、ニートや引きこもりになっている人には、もう少し、視点

を広げてほしいと思っています。

就職できないからニート。

学校へ行きたくないから引きこもり。

そんな時間を過ごしている間に、あなたはどんどん老けて
いきます。

会社に行かなければ仕事ができないのか？

お金を稼ぐことができないのか？

学校へ行かないと勉強はできないのか？

近所の図書館へ行けば、たくさんのヒントが詰まっていま

す。

お金をかけなくても勉強できるし、仕事の仕方を学べます。

時間は有限です。

無駄に過ごしている時間があるのなら、一日でも一時間でも早く行動し、どんな大人よりも稼げるようになればいいのではないのでしょうか？

どんな大人よりも知識をつければいいのではないのでしょうか？

会社に入らなくてもお金を稼ぐことはできます。

先日も、たった2日間で2万5千円を稼いだ小学生がいま

した。

完全に正統派の稼ぎ方で稼いでいました。

中卒でも何万人もの人に学問を教えている人もいます。

ならば、あなたがニートになっている理由とは？

背中の中の痛みよりも心の痛みをさっさと治して、胸を張って
生きていきませんか？

❖ 7 : 数か月前から長時間車を運転すると 肩甲骨の内側に痛み

長時間車を運転すると肩甲骨の内側に痛みが起こり、運転に支障が出ているという方からの悩み相談です。

懐かしいですね。

私も経験があります。

運転中に、必死でヘッドレストを取り除かない限り、痛みが引かないという状況を何度も経験しています。

そして、ひどいときは、ヘッドレストを取り除いても痛みとしびれが変化せず、気絶しそうになるほどの苦しみを経験しています。

なぜなら、私の首には、すべり症とヘルニアというものがありますので・・・。

という私の症状とは違うパターンの運転中の痛みですが、あなたも一緒に考えてみてください。

悩み相談の内容は、こちら

————— ここから —————

54 歳男性です。ここ数カ月、車の運転中に右側の肩甲骨の内側が痛くなります。

初めは高速道路等を長時間（1 時間以上）運転していると痛みましたが、最近では、30 分位で痛くなります。

車を降りて買い物等をしていると次第に治りますが、また運転を始めるとすぐ痛くなります。

特に帰路の際は、家に着くまで痛みがひどく、運転に支障が出そうな状況です。

因みに仕事は主に PC 作業で、遠視から老眼が急速に進んできていることも気になっています。

運転中は裸眼ですが、仕事中は老眼鏡を使用しています。

先日、高速道路で痛みが出ましたが、渋滞中は何故か痛みが軽くなりました。

良きアドバイスをよろしく願いいたします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

この方は、PC 作業中には症状が出ないのでしょうか？

運転中のみで、PC 作業中にしか出ないのであれば、上腕三頭筋の筋力不足によるもの。

運転中も仕事でもどちらでも痛みがある場合には、三角筋の後部にも筋力不足があると思います。

改善するには、上記二つの筋力アップが必要になります。

また、歩いている時などでも痛みが出てくる場合には、首

の後ろ側の筋肉も不足となります。

病院では、いわゆる老化現象と処理されてしまいますが、筋力アップで改善できる症状です。

また、頸椎椎間板ヘルニアで手術が必要と言われることもあります。そして、痛みが辛いときは、安静にするように言われることもあります。その場合には、2～3日、安静にしてみましよう。

そして、安静で症状が落ち着けば、炎症があったのだと理解できますが、安静にすると、もっと症状が悪化する可能性があります。

これが、筋力低下の症状である証明になります。

渋滞中に症状が軽くなったのは、おそらく、ハンドルから手を離したのではないのでしょうか？

であれば、腕の筋力が必要でなくなるので、症状は落ち着きます。

数か月前から痛みがあるようなので、安静にしても治らないとは思いますが、ご近所の整形外科で診断を受けてみてください。

そして、上記と照らし合わせながら、改善していつてみてください。

❖ 8 : 心臓の裏が寝ようとするとう痛む？

今回は、またまた私の足りない悩みそのハードルを引き上げてくれるような、悩み相談がやってきました。

内容は、

————— ここから —————

私は寝ようとするとう痛むタイミングで心臓の裏が痛い

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、どうしましょうか？

これは、

寝ようとするタイミングで心臓の裏に痛みが出る

と解釈していいのでしょうか？

それとも、

**寝ようするとどこかが痛み、それと同時に
心臓の裏も痛む**

ということなのでしょうか？

どちらを取ったとしても、

- 寝ようすると痛い
- 心臓の裏が痛い

この二点は確実なようです。

さて、寝ようとする痛みが出て、眠れないほどつらいのであれば、これは、痛みの強度も強く、交感神経が高まっているのでかなり緊張状態であるということ。

であれば、普段もかなり痛いはず。

けれど、寝た時だけ痛いのであれば、

- 背中で当たっている場所が痛い
- 背中の中の筋肉が寝ようとする姿勢に耐えられない状態にある

ということなんだと思います。

当たっている場所に痛みがある場合は、

1. 背骨の歪み
2. 筋緊張が強い
3. 皮膚か筋肉に炎症がある

寝ようとする姿勢に耐えれない場合は、

1. 関節や筋肉が固まっている
2. 内臓の機能低下がある

などが考えられます。

炎症がある場合には、寝るとき以外でも痛みが出ることもあるはずですよ。

それ以外は、単純に運動不足ですので、まずは、ラジオ体操を毎日行うようにしていけば、徐々に改善していくでしょう。

そして、心臓の裏の痛みに関してですが、これは曲者ですよね！

本当の意味で、心臓の裏という場所を、知っている人がどれほどいるのか？

よって、あなたが思っている場所が、本当に心臓の裏なのかがわからないということ。

単純に、肩甲骨と肩甲骨の間なのかもしれません。

下着が接触している場所かもしれません。

常に椅子の背もたれが当たっている場所かもしれません。

場所が、心臓の裏であっても、単なる背中の一部ということが多いのです。

そして、実際問題、心臓の痛みが、背中に反映されて出ていることは、かなり少ないケースといえるでしょう。

心臓の問題で、痛みがあるのであれば、寝るとき限定ということも、ありえないと思います。

もしかしたら、寝るときに特別な何かを着ているとか、背中に何かを当てて寝ようとしているのか？

常に背中に扇風機やエアコンの風を当てているのか？

いろんな可能性があります。

いずれにしても、特定の場合のみの痛みで、それほど長い時間、痛み続けるものでない場合は、大抵の場合、運動不足であることがほとんどです。

でも、そうは言っても私は、登山もするし、いつも買い物は歩いてるし、ほとんどじっとしていることなんてありません。

という人かもしれませんね！

けれど、心臓の裏の痛みが出ている場所って、ちゃんと使っていますか？

ちゃんと使うということは、筋肉を最長まで伸ばし、最短

まで縮めるということです。

そして、そのような動きを続けて繰り返すということが、
このような症状を持った人に必要な運動となります。

あなたは、心臓の裏の痛みが出ている場所に、どのような
方向に、どのような長さの筋肉が存在しているのかわかり
ますか？

わかっている、しっかり使っているのもかかわらず、痛み
が出る。

さらに、病院で検査を受けても原因不明。

ということであれば、もっと必要な情報をおっしゃってい
ないと思います。

もっと大事なことを見落としていませんか？

いつから痛むようになったのか？

何をすると痛みがひくのか？

過去にその場所を痛めたことがあるのか？

病気にかかっているのであれば、どのような病気なのか？

薬やサプリメントは飲んでいるか？

飲酒や喫煙は？

好き嫌いはあるのか？

過去のスポーツ歴は？

手術や交通事故の経験は？

その他にも、さまざまな事柄が絡んで、症状というものは出るものです。

寝るときだけ痛みが出るということではなく、もっと体全体を知らなければ原因が特定できないかもしれません。

もし、これまでに上げたことで、解決できたのであればいいのですが、まだ、じっくりこないのであれば、もっと細かい現状を教えてください。

❖ 9 : 5 か月前から続く肩甲骨周辺の背中 の痛みが不安で・・・？

肩甲骨周辺からあばらにかけて痛みが 5 か月も続いている
という方から、悩み相談が来ています。

相談内容は、

————— ここから —————

はじめまして。

背中の中の痛みを検索していてこちらにたどり着きました。

キュアハウスさんのご回答などを見て少しほっとしている
者です。

私は 5 ヶ月前から肩甲骨周辺からあばらのあたりにかけて
背中の中に不安を抱く毎日を送っています。

痛みは肺の裏側辺りの鈍い痛みが多く、右側だったり左側
だったり、両方だったりと変わります。

他に肩甲骨(こたらも両方)の痛みもあり、息苦しくも感じ
るようなこともあります。

悪い病気が隠れているのでは内科と整形外科を受診しまし
たがとくに異常はないとのことでしたが痛みがなが引いて
いるため痛みを感じるたび不安になります。

正直病院で見落とされているのではないかと悪循環です。

どうか助言をお願い致します。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

背中の中の痛みに関してですが、

- たばこは吸われていますか？
- 身近に吸っている人はいますか？
- 過去の喫煙経験はどうですか？
- 喘息や肺炎の経験は？
- アレルギーや花粉症はありますか？
- 風邪はひきやすいですか？
- 睡眠時間の確保はできていますか？
- 心肺機能を高めていた時期はありませんか？（例えば、マラソンや水泳など）
- 辛いものは好きですか？

これらは、全て左右ともに出る肩甲骨周辺の背中の中の痛みの原因となりうるものです。

心当たりのあるものは、その部分を改善してみてください。

背中の中の痛みの怪我というのは、あまり疾患名のついたものがないため、病院の検査では、異常が診られないことが多く、この手の痛みで悩んでいる人は後を絶ちません。

ネットで背中の中の痛みと調べると、ガンと出てくるという話も聞いています。

確かに、ガンで背中が痛むことはあります。

けれど、ガンの痛みであれば、相当大きくなっていないければ、そのような痛みにはなりません。

大きくなっていけば、聞きたくなくても病院で診断されます。

病院で、原因不明ということであれば、

ガンはない

と言われたのも同然です。

肩甲骨周辺の痛みであれば、肺の機能の問題がほとんどといえるでしょう。

肺の問題と言っても、肺の病気というわけではありません。

昔、サッカーをやっていて、走り回っていたが、社会人になってからは、椅子から立ち上がることさえ少ない。

このような人であれば、肺が大きく動く機会が無くなっているため、肺の周りにある肋間筋（呼吸筋）の運動不足になってしまいます。

筋肉の運動不足は、血行障害を作ります。

血行障害は痛みを作ります。

しかも移動する痛みです。

炎症の痛みは、動きません。

そして、動きで痛みが増強します。

病気による痛みも動きません。

そして、病気による痛みは、何をしても痛いものです。

あちこち痛みが動く場合には、ほぼ間違いなく血行障害が

問題となります。

ですので、血液循環を改善すれば痛みは改善されるのです。

血液循環を改善するには、筋肉を動かす必要があります。

肺の周りの筋肉を動かすには、

1. 深呼吸
2. 肩を大きく動かす
3. 腰を大きく動かす

これしかありません。

逆にこのような運動をしていなければ、痛みが出るための生活をしていると言っていい状態です。

あなたは、どのような生活をしていますか？

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