

背中の痛みの問題改善

理論編



❖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 : 食べ過ぎによる背中の中の痛み	5
2 : ぎっくり背中の原因と治療法	8
3 : 妊娠中の背中の中の痛みは50%の妊婦が経験.....	14
4 : 冷えと背中の中の痛みって関係あるの?.....	18
5 : 背中が痛くなったら、どこに行けばいいの?.....	24
6 : 背中の中の痛みで右側と左側に出る痛みの原因に違いは?	29
7 : ぎっくり背中の原因と症状、そして対処法.....	35
8 : ぎっくり背中の中の治療に必要な対策は?.....	42
9 : 背中の中の痛みには多くの原因がそのため・・・? ...	48
10 : ストレスと胃痛と背中の中の痛みの関係とは?.....	52
11 : 背中の固さと交感神経の関係.....	58
12 : 心臓の裏側の痛みの原因	64
13 : 心臓の裏側の痛みの原因 その2.....	68
14 : ストレスと背中の中の痛みの関係を徹底解明.....	76

15 : 左右の背中の中の痛み原因や病気の違いはあるか? 82

16 : 胃の痛みと背中の中の痛みを同時に発する2つのストレスとは? 92

❖ 1 : 食べ過ぎによる背中の中の痛み

あなたは、食べ過ぎた後に背中が重くなったり痛くなったりした事はありませんか？

この時、あなたは胃腸の異常と感じますか？

ただの腰痛と感じますか？

それとも・・・？

食べ過ぎた後に、背中が痛む。

これは明らかに、胃腸の問題です。

中には、膵臓や肝臓の絡みがある場合もあるのですが、そ

んな時でも胃腸は同時に異常をきたしているものなんです。

なぜ、食べ過ぎると背中が痛むのか？

背中と言っても、痛む場所は腰のすぐ上か、もう少し上の肩甲骨の下辺りまでです。

この領域は、上から肝臓、胆のう、脾臓、胃のそれぞれのツボが縦に背骨にそって並んでいるんです。

胃のツボは、胃の問題が主。

脾臓のツボは、胃腸全般の反応。

胆のうのツボは、肝臓と胆のうの反応。

肝臓のツボは、胆のうのツボの反応プラス膵臓が絡んでいる事が多いのです。

従って、どの部分がどのくらい痛みが出ているのかで、内臓に対する影響を知ることができるんです。

ツボってというのは、非常に敏感に反応するので、何か日常と違った事を行った後に、身体のだこかが痛んだり、つらくなっている場合は、大抵の場合ツボがサインを出していて、そのサインの感じが痛みだったり冷えだったりするんです。

今回お伝えした、背中の中のツボに関しては、内臓の反応点の、ごく一部にしかすぎません。

身体には、いろいろな場所に内臓の反応が現れます。

人間の身体って面白いですね！

❖ 2 : ぎっくり背中の原因と治療法

ぎっくり背中って知っていますか？

ぎっくり腰は、知っているけどギックリ背中は知らないという人がほとんどではないでしょうか？

事実、ぎっくり背中という疾患名は存在しないので、知らないのが当然です。

ただ、「ぎっくり腰も疾患名でない！」という事を知っている人も少ないのではないのでしょうか？

今回は、最近よくあるこの「ぎっくり背中」について書いていこうと思います。

ぎっくり背中の中の症状

ぎっくり背中の中の症状は、名前通りぎっくり腰のような症状（痛み）が背中に起こる事です。

首を動かした瞬間、「グキッ」と背中の中に痛みが走ったり、背中が抜けるような感じとなり、その場から動けなくなる事もあります。

また、首だけでなく、腕を上げたり、腰を回したり、足を上げた瞬間に背中が痛む事もあります。

ぎっくり背中の中の原因

ぎっくり背中の原因としては、たくさんあるのですが、下記に代表的なものを上げて見ます。

◎首をボキボキ鳴らす癖がある。

◎首や腰を鳴らすような整体やカイロプラクティック、マッサージを受けている。

◎過去に交通事故の経験がある。

◎転落事故の経験がある。

◎頭を強くぶつけた経験がある。

◎さまざまな高さのハイヒールを履いている。

◎猫背を気にして背筋を伸ばそうと意識している。

など、ぎっくり背中の原因となる要因は多岐にわたります。

しかも、全て受傷直前の事ではなく、何十年も過去に経験したことでさえ、原因となっている事があるんです。

ぎっくり背中の治療

ぎっくり背中は、ぎっくり腰と同じように、何の前触れもなく突然痛み出すことが多く、大抵の場合、痛んでいるところに炎症反応があります。

ところが、捻挫や打撲のように、広範囲に炎症が起こるわけではなく、ほんの一部分にだけ炎症が起こっている事が多いようです。

そして、ぎっくり背中で痛めている場所の周りの筋肉は、冷えて固まっている事が多く。

ぎっくり背中の治療には、この冷えて固まっている筋肉をほぐすことが先決となります。

なぜかという、冷え固まっている筋肉が動きにくいために、ぎっくり背中となってしまうところが、犠牲となってしまうためです。

たくさんの筋肉や関節が同時に動くことで、一つの動作が成り立っています。

その内、一か所でも動きにくい筋肉や関節があると、周りの組織が、その動きにくい組織の代役をすることとなります。

従って、たくさんの組織が固まってしまうと、どこか一か所にしわ寄せが行ってしまう事があるのです。

それが、過去にボキボキ鳴らしたりむち打ちになり動きやすくなってしまう関節に、しわ寄せがいった時に起こる

のが「ぎっくり背中」なんです。

そのため、症状が現れた時に、まず行うべき事は、痛んでいるところではなく、周りの固くなっているところを温めることが重要なんです。

そのために、などを使うと症状を抑えるのが速まります。

周りが柔らかくなっても、痛みに変化がない場合に、初めてを使うようにしましょう。

冷湿布は、痛い場所へ直接貼ってかまいません。

❖ 3 : 妊娠中の背中の中の痛みは50%の妊婦が経験

妊娠するって、すごくうれしい事ですよ！

しかし、その妊娠中に、苦しい思いをする事も多いですね。

つわりや腰痛が代表的なつらさ。

と思いきや、

妊婦の50%もの方が、背中の中の痛みを苦しんでいる

というデータがあるそうです。

当院でも、妊娠中の方で、背中が痛いとおっしゃる方がい

ます。

この妊娠中の背中の中の痛み、胎児が大きくなればなるほど、
痛みが強くなる事が多いんです。

なぜかって？

それは、妊婦であれば実感すると思います。

胎児が大きくなると、お腹が重く感じてきます。

お腹が重ければ、当然お腹を持ちあげなければなりません。

通常、お腹を持ち上げるのは、腰をそらせれば何なくでき
ます。

しかし、妊娠中は、腰回りが動きにくいいため、もう少し上
の背中の中の筋肉を使って、腰をそらせるように力を使うんで

す。

そのため、背中の中の筋肉を痛めるケースが増えてしまうんですね。

妊娠前から、ブリッジが得意であった方や、相当重い荷物を毎日持ち上げるような仕事をしていれば、それほど、つらく感じる事がないこの動作。

「運動をした事がない。」、

もしくは、

「最近めっきり身体を動かさなくなった。」

という方は、妊娠中に背中を痛めてしまう可能性が高くなってしまいます。

そんな、背中の中の痛みで苦しんでいる妊婦の方々に、すごい助っ人を発見しました。

妊娠中の腰や背中の中の痛みなら【ベリーブラ】ウォーキングにも！

この「ベリーブラ」は、妊娠中にたるんでしまう部分をサポートしてくれるため、胎児の重さを緩和してくれます。

また、骨盤を支える筋肉が弱い方は、胎児が重くなるにつれ、どんどん骨盤が開いてしまい、腰痛の元を作ってしまうんです。

しかし、この「ベリーブラ」は、そんな骨盤も優しくサポートしてくれるという優れ物。

ベリーブラを使用すれば、妊娠中のウォーキングも楽々安心です。

❖ 4 : 冷えと背中の中の痛みって関係あるの？

一見、冷えと背中の中の痛みって、つながるようなつながらないような？

けれど、冷房に長時間かかったり、冷たいコーヒーを一気に飲み干したりした後に、背中が痛んだ人は意外と少ないはず。

今回は、この冷えと背中の中の痛みの因果関係をひも解いてみたいと思います。

冷えとは

冷え症という言葉はよく耳にするけれど、実際どのような状態をいうのか知らない人は多いはず。

そこで、大雑把に、冷えについて考えたいと思います。

冷えの原因には、

- ・貧血
- ・低血圧
- ・低脂肪
- ・運動不足
- ・自律神経失調症

などが考えられます。

貧血や低血圧、脂肪がつきにくいなど、遺伝性のものも考えられますが、それ以外にも、筋肉不足や運動不足による貧血や、筋肉が固まり過ぎていることで低血圧や自律神経失調症になる事も。

冷えと背中の中の痛みの関係

冷えから背中の中の痛みが発症する場合。

- ・クーラーの風に、ずっと背中をあてていたため、筋肉が固まってしまい、血行障害が起き背中が痛んだり、固い筋肉を、無理やり動かしたことで炎症が起き、背中の中の痛みが出ることもある。

- ・長時間丸まった姿勢で、お腹の筋肉を縮めていた結果、お腹の筋肉が固まってしまい、立ち上がろうとすると、お腹の筋肉が伸びないため、背中側の筋肉に負担がかかり背中を痛めることがある。

- ・冷たいコーヒーやジュースを一気に飲むことで、肝臓が冷やされ、肝臓周辺の筋肉が動きにくくなる。

その状態で、無理やり身体を動かしてしまうと、背中が痛むことがある。

- ・睡眠不足が続くと、腸の働きが低下する。腸が動きにくくなると、お腹周りが冷えて固まってしまう、そのようなタイミングで、身体を動かすと背中を痛める事がある。

など、いろいろな原因の冷えが、背中の中の痛みに関係することが分かります。

冷えからくる背中の中の痛みの予防策

冷えからくる背中の中の痛みに対する予防としては、「身体を冷やさない。」これが一番です。

と言っても、夏場はどこへ行っても、クーラー、クーラー、

またクーラーって感じで、冷えまくってしまいます。

しかも、レストランに入れば、必ず氷水。

会議中や接客などでは、決まってアイスコーヒー。

など、身体を冷やすものばかり。

そこで、気をつけていただきたいのは、食前の飲み物。

この食前の飲み物は、胃腸を活性化させる意味でも、温かい飲み物を取るようにしましょう。

そして、暑いからとか、汗をかきたくないからという理由で、夏場のお風呂はシャワーだけという方は、絶対に湯船につかって、しっかり汗を流すようにしましょう。

また、同じ姿勢で長時間過ごしてしまった人は、ラジオ体操など全身を動かせる体操を行なうようにすると、冷え固まった筋肉が活性化し、余計な痛みを作ることなく過ごす事が出来るでしょう。

他にもまだまだ、冷えの原因や、背中を痛める原因があると思うので、「これはどうなの？」という、疑問や質問等を投げかけてくれると嬉しいです。

❖ 5 : 背中が痛くなったら、どこに行けばいいの？

背中の中の痛みって、すごく気になりますよね！

首や腰の痛みであれば、寝違いやぎっくり腰など、有名な名前があり、骨格の問題だろうと、安心するところがあります。

ところが、背中の中の痛みに関しては、あまりにも有名な疾患名がなさすぎるため、逆に心配をするケースが多くなります。

そこで、今回は、この背中の中の痛みは、何かの病気？、どこ
の病院で見せればいいのか？という悩みに関して、少し触れたいと思います。

痛む範囲

まずは、痛む範囲についてです。

背中の中の痛みにも、色々種類があって、

「ピンポイントで、ここ！」と、指先で押さえられる痛みに関しては、ほぼ、筋肉や関節の問題と見て良いでしょう。

次に、手のひらで覆えるほどの範囲で、痛みが出ている場合は、内臓が絡んでいるケースがあるため、内科で診てもらったほうがいいかもしれません。

そして、右側全体や、左側全体が痛むというケースでは、内臓や脳の問題も調べる必要があるかもしれません。

背中が痛い時の病院の選び方

背中が痛い。

さて、どこで治療を受ければいいのか？

意外と、この病院選択のところで、悩まれる方も多いと思います。

そこで、オーソドックスな考え方として、一番軽い背中の痛みから見て行きましょう。

まず、ピンポイントで小さい範囲の痛みであれば、整形外科・接骨院・整骨院へ

次に、もう少し大きな範囲で痛みがある場合は、整形外科

で診てもらいましょう。

そして、整形外科で異常ないという診断か、なかなか痛みが引かない場合は、一度内科で診てもらうことをお勧めします。

さらに、痛みがもっと広範囲に現れている場合。

そして、整形外科や内科で診てもらっても、一向に良くなりません。

というケースでは、脳神経外科で診てもらおうと良い場合があります。

また、補足として、鍼灸の場合は、どのような痛みに対しても、適切な対処ができると思います。

これは、すべて治せるという意味ではなく、身体の状態を、
様々な角度から診断して、どのような病院で診てもらわ
べきなのか？

鍼灸で改善できる痛みなのか？という、選択を行なえら
う意味です。

ということで、宣伝みたいになってしまいましたが、背中
の痛みで苦しんでいる場合には、まず、お近くの鍼灸院で
診てもらって、どのような行動を取ればいいのかを聞いて
みるのが手っ取り早いと思います。

❖ 6 : 背中の中の痛みで右側と左側に出る痛みの原因に違いは？

最近、非常に多い背中の中の痛み。

ぎっくり背中という言葉も使われ始めました。

えっ！！

ぎっくり背中なんて聞いたことない？

まあ、しっかりとした病名でも疾患名でもなく、いわゆる、ぎっくり腰のような背中の中の痛みがある時に使われている名称です。

このぎっくり背中に関しては、ほぼ背骨の歪みからくる、

関節や筋肉の炎症によるもの。

しかし、今回のお題は、このぎっくり背中とは違って、右側だけとか左側だけに現れる、背中の中の痛みに関してです。

背中の中の痛み 右側編

背中の中の右側全体が痛む場合、何が考えられるかというところ、最も気をつけなければならないのが、**肝臓**です。

肝臓は、上半身のちょうど真ん中を、真横に横断するような形で、右側から左へ向かって、少しずつ細くなっている形状をしています。

肝臓の大きさから、右側の比重が大きいいためか、右側に症状を発する事が多いようです。

さて、肝臓の症状として、右側の背中に痛みが出る事は分かったとして、その原因となるものは何でしょうか？

それは、

- ・ アルコールの飲み過ぎ
- ・ コーヒーの飲み過ぎ
- ・ 薬の常時服用
- ・ サプリメントの過剰摂取
- ・ 砂糖の取り過ぎ
- ・ 揚げ物の取り過ぎ
- ・ 冷たい飲食の取り過ぎ
- ・ 添加物の取り過ぎ
- ・ 目の使い過ぎ
- ・ イライラする事が多い環境にいる

などが考えられます。

従って、これらに当てはまる方は、生活を見直すと改善できるかもしれません。

肝臓については、こちらにも書いています。

背中の中の痛み 左側編

背中の中の左側だけに痛みが出る場合は、**脾臓**の可能性があり
ます。

では、脾臓に負担をかける原因となるものにはどんなもの
があるのでしょうか？

- ・早食いである
- ・あまり噛まずに飲み込む癖がある

- ・糖質を好んで飲食する
- ・ダイエットなどで、糖質を全く取らない

などが考えられます。

これらも、生活を改善するだけで、症状を軽減させることが可能です。

また、今回上げた二つの臓器。

肝臓や膵臓というのは、現代医学では、沈黙の臓器とされています。

要は、検査数値になかなか現れず、異常が見つかった時には、かなり進行した状態であることから、

沈黙の臓器

として恐れられているんです。

しかし、上記に記したように、ちゃんと肝臓も膵臓も、異常反応は数値以外でも、発する事があるんです。

このような異常な症状が現れた時点で、速やかに対処を行えば、重症化せずに済むんですね！

ところが、背中の中の痛みを訴えて、整形外科を受診しても、レントゲン写真からは異常が見られず、湿布を渡されて終わってしまう事がほとんどです。

しかし、湿布を貼っても、肝臓や膵臓が良くなるわけがありません。

このような事実がある事を、知っておく事って意外と大事ですよ！

❖ 7 : ぎっくり背中の原因と症状、そして 対処法

ぎっくり背中って聞いた事ありますか？

ぎっくり腰ではなく、ぎっくり背中です。

名前の通り、ぎっくり腰のように、突然やってくる背中
の痛みです。

また、後ろを振り向いたり、腕を上げたり、首を曲げたり
と、上半身の様々な動きで、ギクッと感じる背中の痛みの
総称です。

ぎっくり背中が発症するタイミングというのはありません。

いつでも出る可能性があります。

キュアハウスの患者さんでは、

- ・信号待ちしていて、青に変わったため、歩き始めた瞬間。
- ・人から物を渡され、受け取ろうと腕を上げた瞬間。
- ・買い物中、商品を見るために下を向いていて、移動しようとした時。

などなど、大した事をしていないのに、痛めてしまうケースがありました。

しかし、このような痛みであっても、病院で検査をした結果、原因や疾患が診られない。

そして、「骨には異常ないから、痛い時は安静にしておいて

ください。」などと言われ、湿布や鎮痛剤をもらって治療終了。

という事になってしまう事がほとんどのようです。

症状としては、何をやっても痛く、何もすることができない。

深呼吸することさえできなくなる事があります。

そんな状態にいるのに、何も対処法がないなんて耐えられませんよね！

なぜ、このように、ぎっくり背中の中での検査では異常が診られないのでしょうか？

それは、病気でもなく、骨にも異常がないからです。

これらの検査に引っ掛からない、背中の中の痛みは西洋医学的には、治療方法がないと言っていいでしょう。

このぎっくり背中の原因は、筋肉にあり、筋肉痛が検査で見つけられないのと、同じ理論です。

背中の中の筋肉は、現代の生活をしている以上、ほとんど動かす機会がありません。

動かす機会がないという事は、大きく動かさないという事です。

基本的には、全ての筋肉が、微妙に呼吸に合わせて動いているのが普通の筋肉なんです。

しかし、呼吸が浅くなりすぎていると、この細かい筋肉の動きもできなくなります。

さらに、PC やデスクワークの姿勢を考えると分かりやすいのですが、腕も頭も身体の前であり、背中側の筋肉は、引き伸ばされつつも、頭や肩の位置を固定するために力が入っていないければなりません。

この状態は、筋肉にとって、非常に血行障害を起こしやすい状況なのです。

血行障害を起こしている筋肉は、栄養不足となり傷付きやすくなります。

従って、止まっている姿勢から、急激に姿勢を変えるような動きをしたぐらいで、筋肉が傷ついてしまい痛みが起こ

るという事になるんです。

このような状況を測定できる検査方法はありません。

そのため、どこで診てもらっても

「原因不明」

「異常はありませんよ！」

という、答えしか出てこないのです。

では、どのようにすればぎっくり背中を治す事が出来るのか？

それは、

- ・ 血液循環の改善
- ・ 筋肉の傷の修復
- ・ 背骨の可動域の確保

などが必要となります。

これらを得意としている治療家とは、鍼灸師と一部の整体師となります。

ぎっくり腰を得意としている先生であれば、応用を利かせれば治せるはずです。

従って、ぎっくり背中になってしまった場合には、

- ・ ぎっくり腰を得意としている。
- ・ ぎっくり背中の発症機序を理解されている。

などの先生を探し、対処してもらおう事が良いと思います。

❖ 8 : ぎっくり背中の治療に必要な対策 は？

ぎっくり背中で苦しんでいる人が増えてきているようです。

そして、なかなかぎっくり背中が治らずに苦しんでいる人
たちが、治療方法を探し彷徨っているようです。

なぜ、ぎっくり背中は治りにくいのでしょうか？

それは、

ぎっくり背中という名前が正式名称ではないから

ということになるのでしょうか？

要は、まだまだ

現代医学では認知されていない背中の中の痛み

ということになります。

そして、この背中の中の痛みを感じた人たちが、口をそろえて
言っている

「ぎっくり腰のような背中の中の痛み」

という言葉から、ぎっくり背中と呼ばれ始めているよう
です。

現代医学の弱点は、疾患名がつかないと、薬の処方もでき
ず、保険適用もできない。

要は、治療のしようがないということです。

あなたもご存じのように、病院では薬を出すことが治療の大半を担っています。

検査については、疾患名を確定するために使用。

そして、疾患名がついたところで、その疾患に適応した薬を処方するという事が、現代の医師が行う仕事となっています。

しかし、ぎっくり背中という名前は、医学界にはありません。

従って、治療方法が確立されていないため、痛み止めや湿布を貼る対症療法しか、対策がたてられないんです。

そのため、いつまでもぎっくり背中の中の激痛が取れずに、病院を彷徨い続けてしまうんです。

整形外科で治らなかったら、心臓や肺を疑います。

そのため、内科や循環器科へ受診する人もいるでしょう。

ところが、検査では異常が診られない。

そこでまた鎮痛剤を処方される。

下手したら、心療内科や精神科を紹介されてしまう場合もあるかもしれませんね！

結果、

「自分は、精神病なのでは？」

と、考えてしまうところまで落ち込んでしまうかもしれません。

ぎっくり背中は、あくまでも筋肉や関節の問題。

検査で異常が診られないのは、

骨折や癌、ヘルニアではない

というだけの話。

背骨の歪みや筋肉の炎症さえ抑えられれば、痛みは治まります。

ただ、

なぜぎっくり背中になったのか？

ここが一番重要です。

このぎっくり背中を作った原因が、しっかりと見つかれば対策を立てられなければ、薬を飲んでいる時と何ら変わるところはありません。

1. 歪みの原因
2. 筋肉の炎症を起こした原因
3. 背骨の捻挫を起こした原因

などが、ぎっくり背中のきっかけとなります。

その原因を追究しましょう。

❖ 9 : 背中の中の痛みには多くの原因がそのため・・・？

背中の中の痛みという症状には、内臓、病気、筋肉、神経、皮膚などさまざまな原因から発症することがあります。

内臓の場合、肺や心臓、肝臓、膵臓、胆のう、胃、大腸、小腸、腎臓などが絡みます。

そして、それぞれの内臓が絡む病気が、原因となり、背中の痛みが出ることもあります。

しかし、一般的に背中の中の痛みの多くは、筋肉が原因となっていることがほとんどです。

鈍痛の場合もあれば、疼痛のことも、動かすと急激な激痛

を伴うものも、それぞれが、筋肉の原因で発症することが多いんです。

さらに、筋肉を痛めた時の状況によっては、同時に、神経や皮膚も痛みを発症する原因となる場合もあります。

このように、背中の中の痛みと言っても、いろいろな原因が考えられるんですね！

また、中には、ストレスから背中の中の痛みを感じる人がいます。

この場合は、ストレスが痛みを出しているのではなく、ストレスを受けたことにより、胃や肝臓、心臓などが影響し、その反応が、背中の中の痛みとなって表れているんですね！

ですので、通常背中の中の痛みを感じた場合、痛みがあるので、
整形外科で診てもらおうのが、通常の流れだと思いますが、
一旦深呼吸をして、何をしたら結果、痛みが出てきたのかを
整理してみてください。

ご飯を食べた後なのか？

上司や親から怒られた後なのか？

誰かと喧嘩した後なのか？

運動をした後なのか？

じっとしていたら痛みが出てきたのか？

気づいたら痛くなっていたのか？

この、何がきっかけで出てきた痛みなのかがわかれば、何となくでも、内臓の問題か、骨格の問題かが見えてくると思います。

そして、病院で痛みの元が見つからない場合は、東洋医学的見地から、見なければわからない状態だと思います。

ですので、まずは、背中の中の痛みが出たら、病院で診てもらい、何も問題がないのに、痛みが引かない場合は、東洋医学の治療を受けてみる。

この流れを忘れなければ、早期に背中の中の痛みを改善することが出来るはずです。

❖ 10 : ストレスと胃痛と背中の中の痛みの関係とは？

ストレスを受けると胃が痛い。

そして、胃痛と同時に始まる背中の中の痛み。

こんな経験をされている人は、多いのではないのでしょうか？

病院へ行けば、下手したら

1. ストレスは心療内科
2. 胃痛は消化器内科
3. 背中の中の痛みは整形外科

と、3か所を掛け持ちしなければならないかもしれません。

しかし、これって原因は一つなので、その一つの原因に絞って治療しなければ、治るものも治らないんですよ！

さて、ストレスを受けた時に、胃が痛む。

このパターンは、胃痛の鉄板になります。

なぜ、ストレスを受けると胃痛が起きるのか？

それは、超簡単！！

ストレスは興奮しますよね！

ストレスを受けて落ち着く人は、この世に存在しません。

すべての人がストレスを受けると、興奮性の神経である交

感神経が働くんです。

交感神経が働けば、胃酸が出ます。

胃酸が出れば、何かを消化しなければなりません。

胃酸が出ている間に、しっかり消化するものを胃に入れて

あげれば、胃酸が落ち着き交感神経も落ち着きます。

そして、胃から腸へ、食べ物が流されると、交感神経から

副交感神経にシフトします。

その結果、腸が活動を始め、消化吸収機能が働き始めるわ

けです。

この流れを取ることができず、胃酸が出ている状態で、何

も消化するものを入れることができなければ、どうなるか？

胃酸は、何かを溶かすまで落ち着きません。

消化するものがない場合、胃壁を溶かすしか治まる方法がないわけです。

従って、胃壁に傷がついてしまいます。

これが胃炎ですね！

そして、この胃炎が胃の痛みの原因です。

さて、次に、胃炎を何度も繰り返していると、胃が固くなってしまふんです。

胃だけでなく、身体のどのような場所でも、傷口が修復された後は、必ず以前の状態よりも厚くなってしまふんです。

何度も胃炎を繰り返すと、胃のいたるところで胃壁が厚くなってしまいます。

どんな素材でも、薄いものよりも厚いものの方が固く感じますよね！

そして、薄いものより厚いものの方が重くなるわけです。

胃は背骨にぶら下がっている臓器。

胃が重くなればなるほど、背骨を前側に引っ張ってしまいます。

これが背中の中の痛みの原因になります。

胃酸が胃壁を溶かすときは、胃が火傷している状態です。

手が火傷し始めてリラックスできる人はいませんよね！

誰でも力が入るし、熱いものから手を放そうとするでしょう。

しかし、胃は逃げることができません。

けれど、神経的には逃げようともするし、力も入ってしまうものです。

その反動は、やはり背骨に伝わってしまいます。

従って、胃壁を溶かしている瞬間が、一番背中の中の痛みが強くなるわけですね！

❖ 1 1 : 背中の中の固さと交感神経の関係

背中のコリや痛みを感じている人の中で、常に背中の中の固さも感じている人がいます。

夜になっても眠くならず、一旦寝たとしても、たった数時間で目が覚め、メチャクチャスッキリしている。

または、食欲旺盛で快便。

まったく疲れを感じなく毎日を過ごしている。

しかし、何となく背中に固さを感じる。

ストレスを感じると、胃が痛くなる。

コーヒーを飲むと胃痛が！！

そして、背中に固さを感じる。

これら、全てが、同じ原因で起きている可能性があることに気づく人はいるでしょうか？

意外な盲点として、交感神経が働きすぎて、これらの症状を起こしていることがあります。

これは、現代病と言ってもいいのですが、みんなが行っている普通の生活をしていると、自然と交感神経が働きすぎてしまうようになるのです。

仕事中に緊張するのが普通。

この時間に食べなければいけないからと、お腹が空いていないのに食事を取る。

食事の時間が少ないから、短時間で食べることができるようになった。

朝の目覚めが悪いから、モーニングコーヒーで、スッキリ目覚める。

夜遅くまで働いている。

深夜でも遊ぶことができる。

夜なのに、電気が付いていて、昼間以上に明るい。

このように、普通に行っていることが、全て交感神経をよ

り強く働かせるための方法なんです。

交感神経が高まると、筋肉は固くなります。

特に上半身である背中に、緊張が出ることが多い。

胃酸が出やすく、胃が荒れやすい。

結果、胃炎になり胃の痛みを感じるようになる。

交感神経が働きすぎると、リラックスできなくなるので、

力を抜いて睡眠を取ることができない。

従って、不眠症になる。

軽い疲れや痛みに関しては、無視できるぐらい、気持ち

ハイテンションになっているため、自分は元気だと信じ込んでしまう。

けれど、一旦、限界を超えるように痛みや疲れを感じるようになると、必要以上につらく感じてしまう。

食欲旺盛で快便なのに、まったく筋肉がつかない。

もしくは、体重を増やそうと、筋トレをし、しっかり食事を取っているのに、まったく体重が増えない。

これは、副交感神経が働かず、交感神経ばかりが働いているため、腸で栄養が吸収されなくなっている状態。

このように、交感神経が働きすぎている状態というのは、生活の中で、非常にわかりやすく表現しているのですが、

誰も気づいてあげることができず、ただただ、突っ走って
しまう。

その結果、身体の限界まで使い切ってしまう、気づいた時
には、手遅れだった。

というのが、交感神経が働きすぎている人の、怖いところ。

どこかで気づいてもらえることを願います。

❖ 12 : 心臓の裏側の痛みの原因

心臓の裏側が痛いという人がいます。

心臓の裏と言っても、本当の心臓自体の裏に痛みを感じているわけではなく、心臓の裏側にあたる背中の中奥に痛みを感じているようです。

この心臓の裏側に感じる痛みというのは、何を示すのでしょうか？

実際心臓の問題で出ることもあります。もし、心臓の異常で痛みを感じているのであれば、病院での検査で、簡単に問題を見つけることができるでしょう。

しかし、今回は、病院で検査をしても、痛みの原因を特定

できない場合に特化して、考えて行きましょう。

まず、心臓の裏側に値する背中というと、大体、肩甲骨と肩甲骨の間に位置すると思います。

もしくは、若干、肩甲骨より下に感じている人も、いるかもしれません。

このような痛みを感じるときに、何が原因で痛みを感じているのか？

まずは、以下の内どのようなタイミングで、痛みを感じているのでしょうか？

1. ストレスを受けると痛くなってくる
2. 食事を取ると痛みを感じる

3. 呼吸すると痛い
4. 咳や大声を出した時だけ痛む
5. 首や腕を動かすと痛い
6. 寝ようとする時だけ痛む
7. 朝起きた時だけ痛い

どうでしょうか？

あてはまる項目はありましたか？

さて、上記項目に該当する人には、それぞれの原因を書いていきましょう。

まず、ストレスに関してですが、

緊張とイライラ。

この二つのストレスを受け続けていたり、瞬間的に、この
ようなストレスを受けると、心臓の裏側に値する背中に痛
みが出ます。

なぜ、このようなストレスで、背中に痛みが起きるのか？

それは、他のパターンの痛み同様、次回、書いていくこと
にしましょう。

❖ 1 3 : 心臓の裏側の痛みの原因 その2

前回に引き続き、

心臓の裏側の痛みの原因

について、深く探っていくことにしましょう。

まずは、前回途中で終わってしまった、

ストレスによる痛み

についてです。

緊張やイライラを感じてしまう場合に、心臓の裏側に痛みを感じると、前回は書きました。

では、なぜ、緊張とイライラなのでしょう？

それ以外の、恐れや驚きなどでは、起きないのでしょうか？

これに関しては、東洋医学的な捉え方をするとわかりやすいです。

ストレスは、背中に固さという形で、反応することがあります。

その位置として、背中を上下に五等分すると、上から、

1. 悲しみ
2. 緊張
3. 怒り
4. 思い悩み
5. 恐れ及び驚き

という形で現れます。

そして、肩甲骨の間を上下に分けると、

上半分は、悲しみ。

下半分は、緊張となります。

そして、肩甲骨の下側にイライラする怒りのストレスが反応する場所になるわけです。

ということで、心臓の裏側に感じる場所としては、緊張とイライラの場所が一番近いということになるわけです。

次に、

食事で心臓の裏側に痛みが出る場合

ですが、この場合は、肝臓に負担をかけるような食べ物を
食べる人が多い場合です。

心臓の裏側の痛みなのに、何で肝臓？

と、感じる人もいるかもしれません。

けれど、上記で説明していたように、肩甲骨の下側に値す
る場所は、実は、肝臓の反応点なんです。

心臓の反応点は、肩甲骨の間の下側半分。

ということで、食事を取って、肩甲骨の間に痛みが出る場
合は、ほとんどないと考えます。

まれに、食道に問題があると、痛みを感じますが、これも、

胃カメラを飲めば、大抵わかる問題ですので、ここでは省きます。

で、肝臓に負担をかけるものについてですが、

1. 揚げ物などの油
2. 白砂糖
3. アルコール
4. たばこ
5. 薬
6. サプリメント
7. コーヒー

などが、考えられます。

内容を見て驚く人も、何度もブログや私の説明で聞いてい

る人は、「うんうん」とうなづいている人もいます。

そうです。

このような飲食物（一部飲食以外のものも含まれています。）により、肝臓を傷めることがあります。

すると、肝臓の反応として、心臓の裏側に痛みとして感じる場合があるのです。

次に、残る5項目すべてに絡むことです。

この原因となるものは、

1. 交通事故
2. スキーやラグビーなどのハードなスポーツで激しく
転倒した
3. アメリカンフットボールや格闘技などで、頭部に激しい
打撃を受けたことがある

4. ボキボキ整体やカイロプラクティックで、首や背中の骨を鳴らされた経験がある
5. 自分自身で首の骨を鳴らすことがある

これらに当てはまる人は、背骨の捻挫があります。

そして、捻挫というものは、一度発症してしまうと、二度と治るものではありません。

なぜなら、捻挫は、靭帯を伸ばしたものであり、一度伸びた靭帯は、二度と元通りには戻らないからです。

靭帯の代わりとなる筋肉を鍛え続ければ、ほぼ治った状態を維持することはできます。

しかし、これは、単なる一時しのぎでしかありません。

疲れがたまったり、睡眠不足が続いたり、年齢を重ねると

ともに、筋肉の支持力は低下するもの。

筋肉の支えがなくなれば、伸びている靭帯の弱さが表に出てしまい、痛みを感じるようになるわけです。

これらが原因となり、心臓の裏側に痛みを発生していると、なかなか現代医療の検査では、原因を把握することができません。

そのため、痛みを改善する時間もかかってしまうわけです。

若干ですが、他の原因が考えられるものもありますが、ごくごくわずかの可能性ですので、今回は省きます。

今後リクエストが来た場合のみ、掲載していくことにしましょう。

❖ 14 : ストレスと背中の中の痛みの関係を徹底説明

ストレスを受けると背中が痛む事ってありませんか？

意外とこのような現象が多いんですが、ストレスと背中の痛みがどのようにつながっているか分かっている人は少ないと思います。

そこで、今回は、

「どのようなストレスが、どのようなタイプの背中の中の痛みを出すのか？」

について、書いていこうと思います。

緊張型ストレス

緊張すると背中が痛む場合があります。

しかも、2種類。

一つは、肩甲骨の間。

もう一つは、腰の少し上の部分です。

精神的に緊張して、心臓に負担をかけた場合は、肩甲骨の間。

緊張した時に、胃酸が出てしまい、胃を荒らすと、腰の上
が痛くなります。

怒り型ストレス

怒鳴り散らしたくなるほどの怒りを貯め込むと、横隔膜レベル。

肩甲骨の下のラインですね！

そこから、もう少し下の範囲までが、この怒りのストレスで背中が痛む範囲です。

飲食型ストレス

飲食のストレスに関しては、背中の中の痛みの種類に2つあります。

暴飲暴食で胃に飲食物を入れすぎた場合の、胃にかかるス

トレスに対しては、腰の少し上の部分が痛む。

刺激物（コーヒーやアルコール、香辛料、食品添加物など）

を取り過ぎた場合は、肩甲骨の少し下の部分が痛む。

と、こんな感じで、背中の中の痛みにもストレスに関しても種類があり、痛み方もそれぞれ違うんです。

背中の中の痛む位置

背中を五等分に分けると、上から肺⇒心⇒肝⇒脾（胃）⇒腎の、5つの臓器の反応が確認できます。

内臓の状態が反射して、背中に現わす機能が身体には備わっているんです。

緊張型では、心・肝・胃が、

怒り型では、肝が、

飲食型では、肝・胃が、

痛みという反応の元、危険サインを発令するようになって
います。

鋭い痛みになればなるほど、臓器の状況は良くない

という捉え方をすると間違いないでしょう。

しかし、

重だるい感じが長期間続いているのも、危険信号の一つ

である事は抑えておいた方がよいと思います。

ストレスが原因となる背中の中の痛みは、ストレスに耐えて耐えて表れた症状。

中には、背中の中の痛みも我慢して耐えている人もいます。

背中の中の痛みをある程度我慢すると、危険信号を訴えかける臓器のパワーも落ちてしまい、後は、その臓器が本当にダメにならないよう、むくみで覆い（保護）最低限の働きだけ行うようになるのです。

この時のむくみの感覚が、重だるさを現わす事となり、単なる疲れの場合と、このような危険な状態の 2 パターンがあるという事を知っておくといいと思います。

❖ 15 : 左右の背中の中の痛み原因や病気の 違いはあるか？

背中の中の痛みは、病院で原因がわからない事が多いです。

そのため、いろいろな病気を連想してしまう人も多いでしょう。

そして、左の背中の中の痛みと右の背中の中の痛みでは、何がどう違うのか？

悩んでいる人も多いようです。

そこで、今回は、

背中の中の痛みが左と右では、原因となるものや

考えられる病気に違いがあるのか？

について、書いていこうと思います。

外傷や、姿勢、筋肉や関節の動きによって生まれた
背中の中の痛みについては、原因も症状もそれほど変わりはありません。

従って、何かをされていて、または、何かをした後に痛みだ
した場合は、筋肉や関節、もしくは骨の問題と捉えていい
でしょう。

背中の中の痛みで怖いのは、内臓から発する痛みですね！

病気名に関しては、挙げだしたらきりが無いほど、背中の中
の痛みの原因となる、可能性のある病気がありますので、こ

ここでは、内臓を上げるだけにとどめます。

まずは、上記にあげた、

1. 運動器（筋肉・関節・骨など）が原因か？
2. 内臓が原因か？

どう見分ければいいのでしょうか？

背中の中の痛みの原因の違いを見分ける

これは、単純に、

1. 何かしていて痛みだした
2. 何かした後に痛みだした
3. じっとしていたら段々痛みだした
4. いつの間にか痛みだした

この4つに分けます。

1～3は、運動器。

4は内臓の可能性あり。

という、捉え方でいいと思います。

3は、少し難しく感じる人がいるかもしれませんが、単純に、じっとしていても、痛みが出て、身体を動かしたら、痛みがなくなった。

これは、運動器が原因（運動不足による血行障害）。

じっとしていても、背中に痛みが出始め、その痛みが、何をやっても、治まる事がない。

さらに、整形外科で診てもらっても、痛みが改善せず。

「原因がわからない」

もしくは、

「異常はない」

と言われる。

こんな場合は、内臓からくる背中の痛みと考える事ができますが、ほぼ、運動器が原因と捉えて大丈夫です。

背中の痛みと内臓の関係

背中から身体を見た場合、左右に分かれる臓器は、

1. 肺
2. 腎臓
3. 肝臓
4. 胆のう
5. 膵臓
6. 大腸

の6種類があげられます。

なお、心臓や胃に関しては、ほぼ真ん中にあるので、どちらかに偏るような、背中の中の痛みは出にくいです。

肺と腎臓は、左右に分かれた臓器。

そのため、痛みが右にあるか左にあるかで、どちらの臓器が弱っているかがわかります。

肝臓は、右側が大きく左側が細くなる横長の臓器です。

そのため、初期の段階で、痛みを発するのは、大きさの大きい右側に出る事が多いです。

脾臓は、左側にあり、ほぼ肝臓の痛みを逆側（左側）に出る事が多いです。

胆のうは、肝臓についている臓器のため、胆のうの問題も、肝臓と同じように、右側に出る事が多いです。

大腸に関しては、右から上行結腸、横に曲がって左側へ向かう横行結腸、左側を下る下行結腸、直腸へとつなげる S 字状結腸、そして直腸から肛門へとつながります。

この流れから、上行結腸の問題は右側に、下行結腸の問題

は左側に出ます。

横行結腸で問題が起きた場合は、右寄りか左寄りかで違います。

また、S字状結腸は、ほぼ骨盤の位置になるので、背中の中の痛みと捉えられる事は少ないでしょう。

内臓の異常が痛みとなる背中場所は？

このように、内臓によって、背中の左右に痛みが出る事があります。

肺は、肩甲骨の付近に、腎臓は、腰の少し上あたりに、肝臓や胆のう、膵臓は、肋骨の一番下から肩甲骨の下側までの範囲に痛みが出る事が多いです。

大腸に関しては、ほぼ腎臓と同じレベルに出るので、自覚として、考えられるのは、便通異常か泌尿器異常。

どちらに症状が出ているかで、大腸の痛みか腎臓の痛みかを区別することができます。

原因不明の背中の中の痛みは心配なし

また、この内臓からの痛みがあったとしても、病気と診断される事がない場合も多いです。

それは、機能低下や冷えというのが、病気ではないからです。

内臓の機能低下や冷えがある場合、内臓付近の血行障害が起きます。

血行障害が起きれば、内臓の栄養が足りなくなり痛みを発
するようになります。

しかし、これは、病気ではありません。

単なる状態です。

従って、背中の痛みがあっても、原因がわからない。

病気でもない。

治しようがないというわけではありません。

病気ではない内臓の痛みは、機能を回復させたり、冷えを
改善すればいいのです。

そのための方法は、このブログ内に、たくさん書いてきて
いますので、興味があつたら探し読みしてみてください。

❖ 16 : 胃の痛みと背中の中の痛みを同時に発 する2つのストレスとは？

ストレスと聞くとドキッとしてしまうほど、世の中にはストレスで苦しんでいる人が山ほどいます。

そして、ストレスを受けると、なぜか胃と背中が同時に痛み出すという経験をする方も多いようです。

なぜ、ストレスを受けると、胃の痛みや背中の中の痛みが起きるのでしょうか？

今回は、ストレスと胃の痛みと背中の中の痛みの関係を書いていこうと思います。

その前に、ストレス、ストレスとって、実際ストレスと

はどのようなものなんでしょうか？

端的に言うと、ストレスとは刺激です。

ストレス=精神的なものと捉える人が多いのですが、
実は、筋トレも飲み過ぎ食べ過ぎもストレスなんです。

それを理解した上で進めていくことにします。

■胃の痛みと背中の中の痛みが同時に出る2つのパターン

まず、胃の痛みと背中の中の痛みが同時に出るパターンとして、

1. 緊張やプレッシャーからくるストレス
2. 刺激物を飲食したことによるストレス

この2つが考えられます。

これら2つのストレスは、それぞれ微妙に症状を変えて発症します。

胃の痛みに関しては、対して違いはないのですが、背中の痛みに関しては、それぞれ違った場所に出る事が多いんです。

1. 緊張やプレッシャーからくるストレス

まず、緊張やプレッシャーという精神的なストレスにより、背中の痛みが現れる場合です。

この緊張やプレッシャーで、負担のかかる臓器は、

1. 心臓
2. 胃

この2つです。

この組み合わせから、肩甲骨の間に筋肉の緊張が現れます。

そう、心臓の裏辺りです。

この心臓の裏辺りの痛みを感じる場合は、精神的な緊張やプレッシャーからくるストレスが、原因であることが多いです。

2. 刺激物を飲食したことによるストレス

次に、刺激物を飲食したことによりストレスを受けた場合

の背中の中の痛みについてです。

刺激物となりえる物質には、

1. アルコール
2. タバコ
3. 薬
4. サプリメント
5. コーヒー
6. 油
7. 白砂糖

などがあります。

刺激物が体内に入ると、その刺激を緩和させるために、肝臓が働きます。

従って、刺激が強くなればなるほど、飲食する頻度が増えれば増えるほど、肝臓に負担がかかります。

すると、肝臓が疲労を起こします。

疲労を起こした肝臓は固くなります。

肝臓が固くなると横隔膜が動かなくなります。

横隔膜の機能が低下すると、胃腸全般の機能にも影響します。

胃腸はお腹の全体に広がっています。

機能が低下した臓器は固まります。

従って、胃腸も固くなります。

胃腸の反応は、お腹の裏側に現れます。

そのため、お腹の裏辺りの筋肉も固まってしまうんです。

中国医学には、

血液が流れていないところには痛みがある

という概念があります。

筋肉が固まっている場所は、血液が流れにくいものです。

従って、

筋肉が固まってしまった背中に痛みが現れる

という事なんです。

3. ストレスで胃の痛みが出る理由

上記二つのストレスでは、必ず交感神経が興奮します。

交感神経が興奮すると、胃酸が出ます。

胃酸が出ていて、空腹が続くと、胃壁を胃酸が溶かし始めます。

これが、胃炎の始まりです。

ひどくなれば胃潰瘍へ。

当然、胃炎も胃潰瘍も胃の痛みが現れます。

従って、ストレスを受けると胃の痛みが出ることも多く、さらに、上記のようなストレスでは、背中の中の痛みが併発することがあるということです。

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