

# ストレスの問題改善 臨床編



## ❖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 : 歯ぎしりで顎が痛い！！ .....	4
2 : 東洋医学の力は手相も変える？.....	8
3 : 目の周りが痒く、声が出にくい。.....	13
4 : 緊張から来る肩こり .....	17
5 : 疲労改善のためにマラソンを始めたのに・・・。	20
6 : 胸が締め付けられるようなつらさ.....	29
7 : ストレスで胸やけと胃痛 .....	32
8 : ストレスから胃腸障害に、そして不定愁訴.....	35
9 : ストレスから来た首痛 .....	39
10 : ストレスからきた腰痛の鍼灸治療.....	43
11 : ストレスと指の痛みの原因と対策法.....	47
12 : 背中の中の痛みの原因はストレスから起った…？ ...	54
13 : だるさと息苦しさの原因がストレスではなく・・・？ .....	62
14 : 首と肩の痛みと湿疹はストレスが原因.....	68

## ❖ 1 : 歯ぎしりで顎が痛い！！

20代 男性

何年も前から、歯ぎしりに悩んでいる。

歯医者で、マウスピースを作ってもらい、はめていると歯ぎしりしないが、はずして寝ると出てしまう。

しかし、歯を噛みしめてはいるのか、朝起きると、非常に顎が痛くなっている。

最近では、日中も顎が痛く何とかしたい。

まず、背中を診ると、むくみがひどく、睡眠が取れていない状態。

本人も、熟睡感が少ないことを気にしている。

お灸でむくみを流し、仰向けになると、首から顎にかけての緊張が強い。

これを、対応する手足のツボへ鍼を刺し、首から顎の緊張を緩める。

すると、「不思議だあ！手足に刺すたびに顎が楽になってくる。」と目をパチクリしている。

しかし、「上顎が、目の方に押し上げられている感じが抜けない。」とのことで、こめかみの近くにある緊張感を、直接刺さない鍼で軽く刺激を入れる。

「あっ！軽くなった。不思議だあ！」の連発。

これで、歯ぎしりの緊張は抜けた。

ただ、問題は歯ぎしりをなぜしてしまうのか？

これが、改善しない限り、本当の意味での解決にはならない。

歯ぎしりの原因は、歯並びや噛み合わせの問題もあるが、  
ストレスや骨格の異常（歪み）からも来る。

この患者さんの場合、人一倍仕事を完ぺきにこなそうと努力してしまうところがあり、この感覚が身体や脳の緊張感を持続させてしまう。

よく、一生懸命勉強や仕事をしている時に、歯を噛みしめている人がいる。

そのような状況が多すぎると、だんだんリラックスしているはずの睡眠中にも。噛みしめてしまう癖がついてしまう。

すると、睡眠中も緊張状態になってしまうため、睡眠障害を起こしてしまうという、悪循環を起こす。

歯を噛みしめる癖に気付いたら、大きく口を開け、顎の筋肉のストレッチをすることで、癖にすることを防ぐことができる。

工作中や勉強中、歯を噛みしめていることに気が付いた時は、試しにやってみよう。



## ❖ 2 : 東洋医学の力は手相も変える？

40代 女性

仕事のストレスにより、何年も前から過食症と拒食症を繰り返し、自律神経失調症となる。

さらに、母親が旅行先の山梨で倒れ、毎週、看病のために東京と山梨を往復し、心身ともに疲れ果てている。

最近では、背中が非常に痛く、頭痛、胃痛、吐き気、ゲップなど様々な症状で悩んでいると3年前に来院。

現在も定期的に、退院された母親と共に、元気に通われている。



この患者さん、初診時には、脈は弱く、冬場なのに汗をビッショリかいていて、まさしく陽虚症（疲れ果てて生きるパワーが少なくなっている状態）そのもの。

そして、身体を触っても、今にも倒れそうな身体を精神力だけで、持ちこたえている状態だった。

現在は、大分仕事の量を減らし、心身ともにかなり回復している。

そこで、この患者さんから、最近お話ししていただいたことがある。

「実は、キュアハウスに来る、ずっと前に知り合いで手相を見れる人がいて、その人に見てもらったことがあるんです。

すると、「悪いけど、近い将来死んでしまうかもしれない。」  
と言われたんです。

その頃も、本当に身体がボロボロだったから、そうかもと  
思って、いろんな治療を受けていたんです。

でも、なかなか、効果が出なくて…。

それから、キュアハウスに通うようになって、どんどん楽  
になって、今があるんです。

そして、最近、またその手相を見れる人に会って、まだ生  
きていることにビックリされつつも、手相を見てもらった  
んです。

すると、「あれ？手相が変わってる。別人の手みたい。生ま

れ変わったでしょ！」と言われたんです。」

手相も変わり、死期も遠ざかり、元気になる。

手相を変えるような特別な治療をしているわけではないが、これが、東洋医学の素晴らしいところであり、不思議なところである。

身体の変調を、身体のサインや感覚に応じて、処置を施すことで、症状ばかりか性格まで変わる人がいる。

こんな素晴らしい医学だからこそ、2000年以上も続いているのだろう。

なぜ、日本では、まだまだ知名度の低い医学なのか不思議でならない。

江戸時代までは、東洋医学の方が主流だったはずなのに…。

みなさんが健康になり、そして幸せになれる、そんな道筋をつくれる東洋医学を、もっともっと研究し、より完成された治療者へとなれるよう、これからも努力し続けたいと思っています。

### ❖ 3 : 目の周りが痒く、声が出にくい。

60代 女性

何年も前から、目の周りが痒く、こすってしまうため、黒くシミになっている。

花粉症もあることから、この痒みも花粉症の影響だろうと病院で言われた。

また、ストレスから家に引きこもることが多いため、人と会話する機会もなく、声が出にくくなってきた。

その他にも、たくさんの症状があるが、今回はこの二つに絞った治療をしたいということである。

脈を診てみると、かなり太くなっているが柔らかい。

これは、かなり疲れが溜まっているが、陽気（興奮性の気）  
がたくさんある証拠。

そして、陽気は、上昇性の性質と温める性質を持っている  
ため、目の周りのかゆみをつくっている。

それと同時に、疲れのせいで、気道の広さを維持すること  
が難しくなり、声が出にくくなっていると診断した。

治療内容は、鍼で疲れの元である、陰気不足を補充するこ  
とで、陽気とのバランスをとり、上昇性を抑えることにし  
た。

鍼を刺し、しばらく置いてから、目の状態を聞くと、「かゆ

くないです。」とのこと。

のどの感じはまだ、良くならないので、少し延長して、鍼をそのままにしていると、声の方も出やすくなった。

元々は、ストレスにより不眠症となり、自律神経が乱れてしまい、いろいろな症状が出てきたようだ。

疲れが溜まると、身体を支えるパワーがなくなってしまう。

ビルで例えると、外壁や柱が崩れてきた状態。

外壁を陽気、柱を陰気とすると、この患者さんは、陰気がすくなくなり、外壁だけで頑張ってきた身体。

そのため、外壁もだんだんボロが出てきて、目も周りの黒



いしみとなって表れてきた。

従って、柱をしっかり作りかえ、外壁の負担を減らすことで症状が一時的に治まったのである。

しかし、肝心のストレスが抜けないことには、不眠も治らず再度いろいろな症状に悩まされるだろう。

ストレスに打ち勝つ精神力が必要なのだが、そこは少し萎えている面があり、難しそうである。

こういう状態の場合は、疲れをためないように、コマ目に身体の手入れをしていく必要がある。

疲れさえ溜めなければ、外壁や柱が崩れることはないのだから。

## ❖ 4 : 緊張から来る肩こり

40代 男性

肩が異常なほど固まっていて、力が抜けない感じと来院。

まず、うつ伏せで身体をチェックすると、まったく肩に固さが感じられない。

しかし、聞いてみると、うつ伏せでも固まっている感覚はあるとのこと。

これは、筋肉の問題ではなく、肩と関連する内臓に問題があるケースである。

そこで、肩に症状を出しやすい、心臓と胃のツボを探って

みると、どちらも非常に反応が強い。

この二つが同時に反応している時は、必ず、強い緊張感がある時である。

そこで、私「最近、何か緊張するようなことありましたか？」

患者さん「実は、今まで、会社でミスらしいミスを、経験したことがなかったんですが、先日ビッグプロジェクトを進めている最中に、大変なミスをしてしまったんです。こんなミスをするなんて…。」

私「この身体の状況では、緊張感から睡眠もとれなくなると思うんですが・・・。」

患者さん「もう眠れなくなってます。」

こういう時は、肩はおいといて、心臓と胃の興奮を収めることが重要。

お灸で、関連のあるツボに刺激を与えていくと、いつの間にかスヤスヤ、眠り始めた。

大分緊張がほぐれた証拠である。

治療を終え、立ち上がってもらおうと、「雲の上にいるみたいです。」と、相当身体がゆるんだことを喜んでいた。

しかし、ミスのカバーしなければ、まだまだ固まってしまう可能性がある。

そこは、私にできることではないので、患者さんに頑張ってもらおうしかない。

「早く解決しますように！」

## ❖ 5 : 疲労改善のためにマラソンを始めたのに・・・。

ストレス発散、疲労回復のためにマラソンやウエイトトレーニングなどを始める人は多いと思います。

しかし、目的に合ったトレーニング方法を実践していないと・・・？

40代 男性

何年も前から腰やふくらはぎが張りやすく、最近健康に自信がなくなりつつあるため、健康チェックのため来院。

1ヵ月半前から、太りすぎのためにマラソンを始める。

毎日、少しずつでもタイムを伸ばそうと必死に走っている  
とのこと。

しかし、体調には何も変化がないらしい。

うつ伏せで全体のチェックを行うと、筋肉のバランスがバラバラ。

これは、メチャクチャに走っている証拠で、このまま走り続ければ、必ずどこかが痛くなってしまいうだろう。

しかし、それ以上に気になるのは、肩甲骨の間の背骨両脇にある固さである。

全体が張っているのではなく、緊張した筋肉が鉄柱のような固さになっている。

これは、かなり精神的ストレスを受けている証拠。

この辺りを聞いてみると、

「仕事上、ストレスを受けるのは仕方ないことなので、あまり考えないようにしてるんです。」

との回答。

これは、相当ストレスを受け続けている人たちの言葉である。

このようなストレスを受けている人が、もしマラソンをするのであれば、気持ち良く楽な速度で、あまり疲れを感じない程度に走ることが大事。



しかし、この方は、マラソンをしても、一分一秒を争うように、頑張っている。

要は、走りながらも自分自身にストレスをかけてしまっているのだ。

このまま頑張り続ければ、心臓が限界となり、心筋梗塞などで、命を落とす危険性さえ出てきてしまう。

そこで、質問。

私「マラソンは何のために走っているんですか？」

患者さん「疲れない身体を作るためです。」

私「この一ヶ月半の間、走り続けて疲れはなくなってきました

いますか？」

患者さん「いいえ、ほとんど何も変わってません。」

私「疲れないというのは、マラソンをしていて疲れない身体ですか？それとも、仕事中に疲れない身体を作ろうとしているんですか？」

患者さん「もちろん仕事中です。」

私「仕事は、走り回る仕事なんですか？」

患者さん「いいえ、デスクワークです。」

私「ということは、じっとしている事に耐えられる筋肉を作らなければダメですね。」

患者さん「えっ？頑張って走っていれば体力は付くんじゃないんですか？」

私「動くための体力なら付くかもしれませんが、動きながら筋肉を付けてしまえば、デスクワークでじっとしていることがつらくなるはずですよ！」

筋肉は、ほとんどが身体を動かすために作られたものであり、じっとしているための筋肉はごくわずかしかない。

従って、大きい筋肉（動かすための筋肉）ばかりが発達してしまうと、じっとしていることができなくなるのだ。

元々、デスクワークは、女性が中心となってこなしてきたもの。

それは、男性よりも筋肉が細く少ないため、じっとしていることが耐えられたのである。

しかし、健康ブームにのって、女性も筋肉をつけ出したため、デスクワーク向きの人が少なくなっている。

逆に、スポーツに熱中する男性が少なくなり、パソコンに向かう時間が増えていることから、デスクワークは、むしろ男性向きに変化しつつあるかもしれない。

どちらにしろ、身体を動かしてついてきた筋肉は、あくまで身体を動かすためのもので、じっとするためのものではない。

動くための筋肉を、じっと動かさずにいると、動きたくって仕方なくなり集中した仕事ができなくなる。

そして、この状態を我慢し続けていると、筋肉は疲れ果て

てしまい、少し動かしただけで、傷ついてしまうようになる。

これが、ぎっくり腰や寝違いのような症状の元となる事が多い。

従って、デスクワークをする時間が長ければ長いほど、身体のいたる所がつかくなるようになってしまうのだ。

しかも、この患者さんは、筋肉がしっかりついている男性。

その筋肉を走って、さらに動きやすくしてしまえば、これからどんどん仕事中の身体は、つらくなっていくだろう。

そのため、この患者さんの治療自体は、お灸と整体を行ったが、それ以上に、じっとしているための筋力トレーニングを指導するための時間を多く取った。

そのトレーニングは、いたって簡単。

片脚閉眼立ち—目を閉じて、片脚で立っているだけ。

腕立てキープ—腕立て伏せの体勢で、腕を伸ばし、身体を真っ直ぐに、頭の高さからかかとまでを一直線にした状態をキープする。

たったこれだけである。

しかも、それぞれ、3分ずつ。

「簡単すぎ！」と思った方は、今すぐ実践してみてください。

簡単にできる人は、デスクワーク向き。

まったくできない人は・・・？

## ❖ 6 : 胸が締め付けられるようなつらさ

60代 女性

ここ数週間、仕事が忙しく、走り回っている。

疲れはあまり感じていないが、胸が締め付けられるような  
感じがあり、少し心配していると来院。

まず、うつ伏せになってもらい、背中をチェックを行うと、  
かなり、肩甲骨の間が固くなっている。

そこで、「かなり、気が張っているみたいですけど、まだ、  
これからやらなければならないことがあるんですか？」と  
聞くと、



「これからが本番！今月末までは倒れてはいられない。明日から出張で地方を走り回らなきゃ！」とのこと。

それでは、この固さがあつたら、疲れがたまり心臓に負担がかかってしまう。

まずは、肩甲骨周りがすっきりした状態で、地方へ出発させなければならない。

整体で、全身をくまなくほぐし、足の方のバランスも調整（走り回ると言っているため）し、立ち上がってもらおう。

すると、「うわあ！軽くなった。これだけ軽くなれば、ガンガン行けちゃうかな！」とガッツポーズを作り、帰って行かれた。

元気な女性である。

気持ちと身体は、一体であるため、心の持ち方が、身体に現れることが良くある。

逆に、身体の状態が、心を動かしてしまうこともある。

人間の体は良くできているものである。

## ❖ 7 : ストレスで胸やけと胃痛

40代 女性

「最近、胃の調子が悪くてえ。」と来院。

便通は普通にあり、食欲もあるらしい。

しかし、常に胃の周りが重くて、胸やけのような痛いような感じがしてつらいとのこと。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行う。

背中を触った瞬間に、「すごいストレスですねえ！」と言うと、

「わかります？本当にすごいストレスなんです。」

「原因は、そのストレスなんでしょうね。」

「やっぱり。」

という、感じで話を進めていったが、ストレスにもたくさん種類がある。

その中で、この患者さんが受けたのは、緊張性のストレスである。

緊張は、心臓と胃に負担をかける性質があり、その反応がこの患者さんの背中と脈に現れていたのだ。

これを踏まえて、全身にお灸を行い終了。

「本当に芯からゆるんだ感じで、助かりました。」と、喜んで帰られた。

この方のように、即効的に効果が出る場合は、まだいいのだが、緊張性のストレスは、胸痛から心筋梗塞へ、また、胃痛から胃潰瘍などへ進行してしまうケースがある。

ストレスを受けてから、何らかの体調不良を感じている場合は、早急に対処することをお勧めする。

## ❖ 8 : ストレスから胃腸障害に、そして不定愁訴

20代 女性

首が寝違えたように痛いと来院。

さらに、首の痛みを我慢していたら頭痛が始まり、薬を飲んでも止まらないとのこと。

そして、最近になり、右下腹部が痛くなり、心配しているが、内科では問題がないとのこと。

元々、子宮頸癌の疑いを2年ほど前にかけていた影響で、精神的にまいっている部分もあるようだ。

まずは、うつ伏せで全体のチェックを行うと、背中の肩甲骨の間が非常に固くなっている。

これでは、呼吸もしにくいだろうと聞いてみると、かなり呼吸がしにくく苦しんでいるとのこと。

特に仕事がつらいということなので、仕事のストレスによる影響なのだろう。

次に、仰向けになってもらうと、胃腸の問題がかなり強く現れている。

水を取り過ぎている割には、便秘が強く排尿回数も少ないように現れているのだ。

しかも、胃下垂ときている。

これでは、下腹部に痛みが出ても仕方ないだろう。

まずは、ストレスによる緊張を取らなければならない。

棒灸で手足のツボへ刺激し、背中 of 緊張感を取り除く。

次に、胃下垂を改善するために、胃の囲い灸（胃の周りを囲うようにお灸をすえる方法）を行う。

このお灸を行っている間に、下腹部の痛みや頭痛が治まってきた。

最後に首の動きを鍼で調整し終了としたが、仕事が常に忙しく、月経異常や慢性的な胃腸・呼吸障害もあるようなので、通える範囲で通ってもらうこととし、それ以外は、近所の漢方医や漢方専門薬局で処方してもらうことを勧め終了とした。



この方のように、仕事による慢性ストレスで悩んでいる方を多く見かける。

通常、ストレスは、それを乗り越えられると、解消するものだが、仕事となると、乗り越えれば、また大きなストレスがやってくるもの。

さらに、食事や睡眠時間がまちまちとなってしまう、胃腸の機能が安定しなくなってしまうことも多い。

しかし、治療を受ける時間も取ることができないとなると、毎日飲むことで体調管理ができる漢方が最適な手段となるだろう。

大分、漢方医の先生や、漢方の専門薬局が増えてきているので、近所で、良い先生を見つけておくと便利だろう。

## ❖ 9 : ストレスから来た首痛

50代 男性

正月明けから、首が痛くて全く動かせない。

よく首は痛くなるので、自宅に低周波治療器を置いていて、  
つらくなったら使用して急場しのぎをしていたらしい。

しかし、今回は、何日行っても効果がなく来院。

うつ伏せで全体を確認すると、首と足以外は至って健康そ  
うである。

普段は、水泳を日課にしている、食生活も注意しているた  
め、健康には自信があるとのこと。

しかし、首に関しては長年苦しんでいるらしい。

まずは、首と足に出ている疲れが気になるため、棒灸でむくみを流すことにした。

本当に健康であれば、すぐにむくみが流れ、首の固さが現れるはず。

やはり、すぐに改善したため、この患者さんの問題は、首に焦点を絞ってよさそうである。

と、思った矢先に、背中に鉄柱のような固さが現れている。

先程まで無かった固さである。

疲れが取れたことで、本来の固さが現れたようだ。

しかも、この固さは、ストレスの強さを物語っている。

その辺りを伺ってみると、年末にひどいストレスがあったとのこと。

このストレスは、今までに経験したことないほど強かったらしい。

しかし、そのストレスが解消することない状況で、正月明けに家族が集まり、暴飲暴食を繰り返し、その後、仕事が始まると、そこでもひどいストレスがあり、この2週間ほど、本当につらい思いをしているようであった。

ということは、首の緊張もストレスの方から、解除させた方がよさそうである。

従って、首には一本も鍼を打つことなく、首以外の背中や手足へ、ストレスを緩和するために鍼を行い、首を緩めていくことにした。

ツボを慎重に選び、一本打つごとに首の変化を確認していくと、どんどん柔らかくなっていくのが確認できる。

このような操作をうつ伏せと仰向けで行い、立ち上がってもらおうと、先程までどんよりしていた表情とは打って変わって、明るい笑顔で、「首が楽になりました。軽いです。」と、喜んでいた。

いつも、首が痛くなる時は、ストレスが強い時であったことも思いだしたようで、今回は今までで一番強いストレスだったため、中々改善できなかったことを知り、納得の表情だった。

## ❖ 10 : ストレスからきた腰痛の鍼灸治療

30代 男性

2～3日前から、身体を前に曲げると、腰が痛くなり来院。

原因は分からない。

まず、うつ伏せで背中を診ると、心と脾の領域が固くなっている。

この組み合わせの時は、100%ストレスが絡んでいる。

そして、脾の領域の固さには、盛り上がりも加わっている。

ということは、食べすぎ（お腹のストレス）もあるという

こと。

東洋医学で脾は、西洋医学で言われる脾臓の機能だけでなく、膵臓や胃腸全般の機能を支配している、大事な機関ととらえている。

そして、領域とは、背中に出てくる、内臓の機能異常を表す場所のことである。

背中を縦に五等分とし、上から肺、心、肝、脾、腎と診ていくのである。

この背中の反応によって、いろいろな身体の様子が理解できるのだ。

この患者さんは、心と脾に反応が表れている。

心は、精神的ストレスであり、緊張感や興奮が強くなると、胃や肝を同時に痛めてしまう。

胃は、脾の一部であり、この脾の領域が盛り上がり、固いということは、いっぱい胃に入れているが、消化できてなく、まだお腹に溜まっているということがわかる。

この患者さんに、肝の反応がないということは、お酒を飲みすぎたり、イライラはしていないということもわかる。

これらのことから、うつ伏せと仰向けで、心と脾を整えるように鍼を行った。

ほとんど腰には刺激を入れてないが、立ち上がってもらくと、完全に楽になっている。



要は、お腹がパンパンである時は、腰も動きにくいのが普通。

その動きにくい腰を、無理に動かすことで、痛みが出たのである。

従って、お腹に溜まっているものを、流すように操作をしてあげれば、腰の負担が少なくなり、痛みもなくなるということである。

本当に身体は、単純にできていると思う。

この単純さが、科学によって複雑化させられているのが悲しい。

## ❖ 1 1 : ストレスと指の痛みの原因と対策 法

1 か月に1度のペースで健康管理のために通われている60代の男性。

### 主訴

2～3週間前から、

**左手人差し指を曲げると痛みがある**

とのこと。

さらに、

**全身が疲れている。**

## 診断結果

左手の人指し指に関しては、手の平側の指の関節が固まっていることから、何かを強く持ったり、重たいものを持ったりしたことによるものようだ。

そして、全身の疲れに関しては、かなりのストレスが原因となって表れていることがわかった。

それは、背骨の両側にある筋肉と脈に緊張感が現れていることから判明した。

このストレスから来る筋肉の緊張が、熟睡を妨げていることで、疲労回復するような睡眠が取れなくなっているようだ。

## 原因

本人は、原因がわからず、悩んでいるようだが、いろいろと伺っていくうちに、人指し指に関しては、最近楽器を始めたことで、かなり指を使っていたことが判明。

ストレスに関しては、可愛がっていたペットが亡くなったことによるものということがわかった。

## 治療内容

脈や背中の筋肉の状態からも、かなりの緊張感（興奮状態）が伺えるため、その緊張を抜くために鍼を行った。

まず、背中の緊張は、手足のツボを使って表面にある固さを取り除くような鍼を行った。

次に、背中に残った最も固いつぼへ鍼を刺し、背中全体をほぐすように鍼を行う。

そして、仰向けになり、お腹にも現れていた固さを脚のツボに鍼を刺すことで、取り除いた。

最後に、左手の人差し指の動きを、肘や前腕（肘から手首にかけての範囲）、そして手首などを動かしながら、人差し指の動きに負担をかけているような筋肉を探し出し、その筋肉をほぐすように鍼を行った。

## 結果

人差し指を動かしてもらおうと、

**「痛みがなくなってる。曲げても痛くない。」**

と、何回も指を曲げ伸ばししながら喜んでいた。

さらに、立ち上がってもらおうと、

**「疲れで重かった背中も軽くなった。」**

とのこと。

一応、症状をすべて取り除くことはできたが、楽器を使い続けることと、ペットが亡くなっていることに変化はない。

従って、今回のような症状は、これからも起こる可能性があることを説明し終了とした。

追記

指の痛みに関しては、使い続けて痛くなったり、固まってしまった場合は、腱鞘炎やバネ指へと移行することがある。

そのような状態にならないようにするためには、使った後に筋肉をいたわる必要がある。

使っている最中に、痛みが出るようであれば、使い終わった後に湿布や氷などで冷やすことが必要だろう。

また、使い終わった後に固さを感じるようであれば、ストレッチや柔軟体操が必要となる。

今回の場合であれば、指を一本一本丁寧に、逆の手を使って曲げ伸ばしをしたり、グルグル回したりすることで、早めに疲れを取り除くことができる。

ポイントとしては、曲げ伸ばしも、指回しも、ゆっくり丁寧に行うことである。

焦ってやってしまうと、怪我の元となることがあるので、注意してもらいたい。

残る問題は、ストレスである。

今回の場合、改善しようのない原因（ペットの死）があるため、時間の経過に任せるしかないだろう。

それ以外としては、筋肉を緊張させないように、こまめに身体の手入れをするか、腹の底から笑えるようなことを行えば、少しは違うはず。

同じような症状がある方は、参考にさせていただきたい。



## ❖ 12 : 背中の中の痛みの原因はストレスから 起った…？

数か月前から背中の中の痛みで、仕事に集中できないという50代女性。

仕事中、どんどん背中の中の痛みが強くなっていくという。

背伸びをしても、腰を捻ってみても、全然変化しない。

さらに、最近1か月、ずっと口角炎が出ていて、薬を付けても治らないとのこと。

この段階で、ほぼ原因はつかめていたので、仰向けに寝てもらい、まずは、足を触り、想像通りの足の状態を確認。

次に、脈を診てみると、こちらも想像通りの脈。

最後に、お腹を触ると・・・？

以外にも、足と脈の状態とは少し違っている。

しかし、足と脈の状態の方が、お腹の情報よりも、正しいことが多いため、当初の予定通り、お腹と足へお灸をしていく。

すると、もう一つの原因が見つかり、横隔膜を徹底的に直すことも同時に行った。

さて、ここからが種明かし。

始めに感じたことは、胃の興奮。

交感神経が働きすぎていることで、背中の痛みと口角炎が出ていたと考えました。

そして、足も脈も胃の興奮がはっきりとわかる状態を表していました。

ところが、お腹には、胃の興奮度があまり感じられず、

あれっ!?

と、思ったのですが、まずは、お灸をスタート。

すると、横隔膜が垂れ下がっていることが確認でき、これでは、胃の確認ができないのも納得。

まずは、横隔膜を元の位置へ正すように、お灸をしていく

と、段々と胃の形が見えてきた。

そこで、胃の興奮を抑えるように、お灸をしていくと、

「不思議！！背中にお灸しているわけではな  
いののに、どんどん背中の緊張がゆるみ痛みが  
取れてきました。」

という反応。

口角炎に関しては、胃の興奮が収まり、腸が活性化しなければ、改善しないため、今後のストレス次第。

とにかく、胃と横隔膜の問題が背中の痛みを出していたこ  
とは、これで判明したわけですが、問題は、胃と横隔膜に  
どのようなことが起こり、このような状況になってしまっ

たのか？

ここが一番大事なんです。

突き詰めて聞いていくと、次のようなことがわかってきました。

1. 仕事に集中していると呼吸が浅くなっている
2. 疲れると食べてしまう癖がある
3. 食べ始めると限界まで食べてしまう
4. これらの現象を起こしている根本に強いストレスがある

このようなことがわかってきました。

呼吸が浅いと、横隔膜の機能が低下します。

機能が低下した横隔膜は力が弱くなります。

疲れているときは、身体を休める必要があるのに、（この患者さんの場合はという解釈でお願いします。）なぜか食べてしまい、その結果、胃の興奮を作ってしまう。

胃が興奮しているときは、腸が動きにくいため、消化しきれれていないのに、食べてしまうことで、胃から腸へ流れるのが遅くなり、しばらく胃が重いままになる。

胃が重いと、力の弱くなった横隔膜が下へ引っ張られてしまう。

胃も腸も横隔膜も共に、背骨にぶら下がっている器官であるため、背骨に負担がかかり背中に痛みが出ていた。

また、腸に滞留物が多い場合に、皮膚炎は起きるもの。

しかも疲れているところに炎症は起りやすい。

疲れているときに、食べる癖があるため、一番動かしている場所は、口であるということがわかる。

ということは、口が最もストレスを受けているということで、口角炎が出ているという流れになる。

このようなことから、仕事に集中しているときほど呼吸を深くすること。

そして、疲れているときに食べたくなるのは、ストレス発散の一環なので、食べていいのだが、ほんの少しで食べたい欲は収まるはずなので、その段階で食べるのを止める。

このような意識付けを行い終了としました。

ストレス発散の仕方は人それぞれ。

けれど、発散のサイン通りに行えば、そのストレスは発散できるが、やりすぎるとその行為によって、さらなるストレスとなるものです。

ストレスを抜くために、ストレスを作ってしまったては意味がありません。

何事も適度が大事ですね！！



## ❖ 13 : だるさと息苦しきの原因がストレスではなく・・・？

2～3 か月前からだるさが出てきて、4, 5 日前から息苦しきも出てきたらしい。

ちょうど 3 か月前から職場環境が変わり、忙しくなったため、そのストレスによるものと思っていた。

ところが、病院では、風邪では？

と、言われたとのこと。

しかし、日が経つにつれ、よくなるばかりか段々と悪くなるばかり。

最近では、うつ病なのでは？

とも考えるようになったという 30 代女性。

この患者さんの身体を触った瞬間に、胃腸が悪いことが伝わってくる。

そして、本人も、胃腸は弱いことを自覚していた。

さらに観察を続けると、まったく腸が働いていないことが判明。

これは、腸が冷えている状態を表す。

原因になることを聞きだすと、コーヒーを飲む機会が多いとのこと。

しかも、忙しくなったことにより、コーヒーの飲む頻度は圧倒的に増えたという。

これだけで、十分今の症状の原因ともなるのだが、この患者さんは、何と、小学生時代に胃潰瘍を経験していた。

小学生時代に、中学受験のストレスにより胃潰瘍に。

それと同時に、睡眠不足の癖もつけていた。

胃潰瘍になった胃には、コーヒーは毒にしかならない。

しかし、大学生でスターバックスカフェでバイトをスタート。

そこで、初めてコーヒーを体験し、始めは苦手だったらし

いが、そのうち好きになってしまい今に至っているとのこと。

胃潰瘍と睡眠不足、そして、ストレスにコーヒー。

これらは、全て交感神経を優位に働かせる行為です。

腸は、副交感神経で働く臓器。

胃が働いているときは、腸が休み。

腸が働いているときは、胃が休む。

まるで太陽と月の関係のような状態で機能するのが胃と腸なんです。

胃が活動しやすい環境にあると、胃酸は出るので、食事は取れます。

ですので、それほど不健康ではないと思ってしまうことが多いと思います。

けれど、いくら栄養を取ったとしても、筋肉や内臓、脳に栄養を吸収させるには、腸の働き無くしては不可能なのです。

しかも、腸は、睡眠中に、より活動する臓器。

食事を取っても、栄養吸収がなければ、体力は落ちます。

筋肉も内臓の働きもどんどん低下します。

症状云々に問題があるわけではなく、どのような環境が症状を出しているのか？

そのことが一番重要なのです。

あらゆる症状のほとんどが、自分の行動や習慣が作り上げ  
ているんです。

何らかの症状で苦しんでいる人は、まず、

1. いつから出始めたのか？
2. どのようなタイミングで症状が出るのか？
3. 何をすると強くなったり弱くなったりするのか？
4. 感じない時はどのようなとき？

などを感じ取ってください。

これが理解できると、改善策はもう少しで閃くようになります。  
ます。

## ❖ 14 : 首と肩の痛みと湿疹はストレスが原因

首と肩の痛みが強く、マッサージでいくら強く押しても押された感じがしないという。

さらに、1年前から手足に湿疹が出始め、薬を飲んでもあまり変化がなく、最近顔にまで出てきてしまったという 30代女性。

こちらの方も、前回同様、首や肩の問題よりも内臓の問題があるはずなので、仰向けで診ていく。

首と足からは、肝臓の問題。

そして、お腹と足からは、胃の問題。

脈からは、肝臓と胃の問題、そして強いストレスの問題がありそう。

この方も、お腹と足に集中的にお灸を行いながら、その都度首が柔らかくなっているかを確認する。

首の固さが、非常に強く、首の筋肉の問題よりも、肝臓の状態、もしくは、強いマッサージで傷めてしまったものと捉え、首の筋肉の変化に注意しながらお灸を行った。

足の状態は、簡単に変化するが、横隔膜と首の緊張が、なかなか変化しない。

これは、かなり強いストレスがある証拠。

実は、家族に長期入院していた人がいて、毎日看病に病院



へ通っていた時期があったという。

その時期から湿疹が出始めていたことに、患者さんが話しながら気づいたよう。

しかも、二人の子供を育てていることもあり、かなり緊張状態を続けていたことが伺える。

緊張とイライラが続くと、胃と肝臓に反応が出てしまうものの。

胃の問題であれば、首の前側に、肝臓の問題が強ければ、首の側面に筋肉の緊張が現れる。

この方は、首の側面の緊張が強く、肝臓の問題の方が強いということがわかる。

肝臓の問題が、証明されているように横隔膜の固さも顕著に表れている。

肝臓の問題が出ているときは、血液の問題も出やすく、若干血液不足も出ている。

血液不足というのは、栄養不足と同義。

食事はとっているが、栄養が摂れていない。

要は、栄養を取り込む時間である睡眠がうまく取れていないということ。

夜中にお子さんが動きまくる。

旦那さんの帰りが遅く、帰ってきたら起きるので、毎日睡

眠が不足している状態だった。

元々ストレスを受けやすいこともあり、毎日の看病と、子育てに追われ、リラックスする余裕がなくなっていたことが、今回の症状の原因。

今回は、胃と肝臓の疲れを取り除き、機能回復させることで、首の痛みが改善できたが、看病も終わり、睡眠もしっかりとれるようになることと、ストレスを受けた時に、すぐにリラックスできるようにしていくことが今後の課題。

ちなみに、湿疹というものは、肺か腸に不純物がたまっているときの反応。

この患者さんの場合は、緊張状態により胃が興奮していることと、睡眠不足により、腸の働く機会がなくなっていた。

そのため、栄養を取り込むことができず、いくら食べても太れないという問題につながっていた。

まずは、就寝前に深呼吸を十分に行い、リラックスした睡眠がとれるように工夫していくこと。

これを習慣化することで、胃腸のバランスを保てるようにすること。

あとは、新たなストレスを受けてしまった時にどうするかだが、とにかく、何をすればリラックスできるようになるのか？

深呼吸の成果がどのように出てくるか、経過を診ていくしかない。

# 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