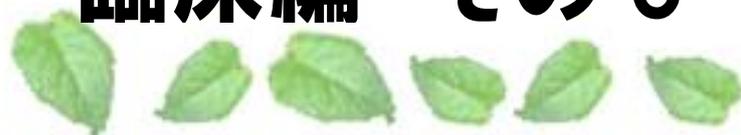


肩こりの問題改善 臨床編 その3



❖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 : 社交ダンスで肩こりを作っていたことに気付かなかつた.....	5
2 : マッサージで治らなかった肩こりを鍼灸と整体で改善.....	8
3 : あなたの肩こりはもう治らないと言われた肩こりを整体で解消.....	12
4 : 肩こりを解消するために受けていたマッサージが・・・？.....	16
5 : 間食が原因の肩こり	21
6 : 肩こりの原因がマッサージと肝臓だった.....	29
7 : 久しぶりの運転で緊張そして肩こりに.....	34
8 : 整体やマッサージで改善しなかった首や肩こりから手先までしびれての原因は骨盤の歪み？それとも食べ過ぎ？.....	37

9 : カイロプラクティックに毎週通っても改善されない肩 こりからくる後頭部の重さとこめかみの痛み.....	40
10 : 肩こり・生理不順・冷え性の原因は肝臓疲労と…？	49
11 : 強モミマッサージで後頭部に頭痛が！！.....	54
12 : 全身がパンパンで肩コリがつらく常に重さと痛みを 感じている.....	62

❖ 1 : 社交ダンスで肩こりを作っていたことに気付かなかった

70代 男性

最近、肩が全体的に固まったように重く感じる。

原因はわからない。

まず、うつ伏せになってもらい、脈を診ると、かなり興奮性が強い。

肩は、肩上部のみに緊張感がある。

さらに、肝臓の位置にも固さがみられる。

脈の状態からも、肝臓を傷めている可能性があるため、

1. 刺激物の飲食をしたか？
2. お酒をいつもより飲んだか？
3. 目を使いすぎたか？
4. イライラするようなことはなかったか？
5. 筋肉を使いすぎることはなかったか？

と、ここまで聞いたところで、「筋肉は使ってる。再来週に社交ダンスの発表会があるから、必死に練習してるので。」

と、原因が見つかった。

社交ダンスの練習中に、肩へ力が入っていることも気付いていたし、先生によく注意もされていたらしい。

そのダンスによる、筋肉の使い過ぎで肝臓が疲れ、肝臓の

興奮性の脈が現れていたのである。

背中全体のマッサージを行った後に、肝臓を整えるよう鍼を行った。

これだけで、肩の重さやつらさが取れた。

こういう結果の出方も、東洋医学の面白さではないだろうか。

❖ 2 : マッサージで治らなかった肩こりを 鍼灸と整体で改善

30代 女性

小学生の頃から、肩こりが強く、マッサージを受けるようになる。

その後、月経が始まってから腰痛と、左股関節の痛みが出るようになった。

これも、マッサージで対処してもらっていたが、どんなに強くやってもらっても、一向に改善せず、鍼を受けてみようと来院。

肩こりは、左側が強く感じる。

そこを強くマッサージされているため、揉みダコができていた。

それも、男性の拳大の大きさである。

さらに、腰は、むくみと歪みが両方ともに強くある。

まず、この固いタコを吸角（吸盤で吸い上げるような道具）でほぐしながら、腰にお灸を行う。

横向きで、整体を行いながら要所で鍼を行い、動きを改善しながら歪みを正す。

仰向けで、胃腸の調子を回復させるために、手足とお腹にお灸すると、「何で胃腸がおかしいとわかったんですか？」と聞かれる。

脈から、精気不足（脈の形がはっきりしていない）であり、
胃腸のパワー不足が感じられた。

さらに、腰部・腹部共に力が抜けている。

これは、腰回りに栄養が行きとどいていない状態。

多くは、睡眠不足が原因であるが、この方は、小学生の頃
から症状にあまり変化がない。

ということは、疲労回復できるような胃腸の消化吸収能力
がないと考えることができる。

上記のような説明をすると。

小さい頃から、十二指腸潰瘍や腸閉塞を起こした経験、さ

らにすぐに下痢をしてしまうことに悩んでいたらしい。

そして、最近飲み会が続いていて、かなり胃腸がまいっていたということもあったようだ。

治療を終えると、深い呼吸をし、「はあ、気持ち良かったあ。」と満足げに帰って行かれた。

このように、身体のあらゆる症状は、微妙に絡み合っていることがほとんどである。

従って、現在の分業化が進む医療業界では、ますます病気は診れても、患者は診れなくなるだろう。

悲しいが、これが現実である。

❖ 3 : あなたの肩こりはもう治らないと言われた肩こりを整体で解消

30代 女性

7～8年前から肩こりでマッサージを受け出す。

毎週、通っているが全く効果が出ず、

2か月前から頭の重さと耳鳴り、めまいなどが現れ、メニエール病だと診断された。

さらに、毎年花粉症に悩まされていることで、マッサージでは治りそうにないので、整体を受けようと思い来院。

まず、うつ伏せで、全体のチェックを行うと、ところどこ

ろに歪みはあるが、それほど問題なさそう。

しかも、いろんなマッサージ師に、

「あなたのコリは強すぎる。」

と言われてたようなひどいこりはなく、全体にむくみがみられる。

整体を行っていくと、関節の動きはあまり良くないが、筋肉自体は、まったくと言っていいほどコリがない。

従って、通常通りのごく軽めの整体を行うだけで、肩のつらさはなくなってしまった。

しかも、1ヵ月半後の再来院時（1～2カ月に1度で十分

と、前回終了後に言ってあった。)には、**メニエール病の症状も、完全に消失していて、少し花粉症が出てきている程度であった。**

このような感じで、5回ほど、整体を行ったあたりから、花粉症も完全に出なくなったとのこと。

肩こりも、ほとんど感じなくなったと言っているが、

仕事上、腕を大きく動かすことがなく、

どうしても肩甲骨の動きが悪くなってしまう。

そこで、上下と前後に、それぞれ掌を合わせる運動を、10回ずつ毎日続けてもらうように言った。

本人は、「そんな運動をしなくても、嘘のように肩こりを感じなくなった。」と喜んでいる。

しかし、実際は、定期的に肩を動かして（整体を受けに）、来ているため楽でいられる。

少しだけ、自己努力で生活改善を行えば、もっともっと楽になると思うのだが、整体を受ける方が楽という選択をしてしまうようだ。

❖ 4 : 肩こりを解消するために受けていた マッサージが・・・？

30代 女性

何年も前から肩コリと首の痛みが強く、毎日マッサージを受けているのに何も変化しない。

マッサージ師に「あなたの肩は、もうこれ以上良くはならない。」と言われ、鍼を受けてみようと来院。

背中全体を触ってみると、肩甲骨から上が鉄板のように固く、肩甲骨から下はいたって健康という感じ。

このような違いは、通常現れない。

何か、上背部に強い刺激を入れているのか、肺炎や喘息などの肺疾患を抱えている可能性がある。

この患者さんの場合、マッサージでかなり強烈に押しでもらっているらしい。

どんなに身体のかな男性が押しでも、押ししてる方がくたくたになるほどらしく、本人は、まったく効いた気がしないとのこと。

筋肉を押しすぎることで、感覚が麻痺することもあるが、肝臓や胃を痛めていても、このような固さが現れる。

しかも、この患者さんは、いろんなダイエットにチャレンジした経験がある。

さらに、主食がスナック菓子で、そういう家庭に育ってきたらしい。

これだけでも、十分肝臓は弱るが、元来家族そろってお酒が一滴も飲めないらしい（遺伝的に肝臓が弱いということ。）

そして、仕事で PC 作業を続けている。（眼を使いすぎるのは肝臓に悪い。）

全てが、肝臓の弱さを物語っている。

さらに、手足を触ると氷のように冷たいのに、本人は、冷えを全く感じないとのこと。

しかし、脈からも冷え症であることは明らか。

とにかく、脈や触診、そして私の勘を頼りに、肝臓を正し、血流改善を促し、身体の芯にある緊張をほぐすような鍼を行う。

すると、「今までにないぐらい、肩が軽くなってきました。」と笑顔になった。

しかし、問題は、食事と仕事である。

スナック菓子で、悪い油を取り、血液をドロドロにし、その流れにくい血液を、同じ姿勢で目を使う PC 作業を行い続けていけば、数日ももたないだろう。

生活を変えれないのであれば定期的に通って、その都度症状を取っていくしかないだろう。

なお、目を使うためには、大量の血液が必要である。

従って、貧血や冷え症など、血液と関連のある症状を持っている人は、PC のような目を酷使する作業は、やらない方がいい。

しかし、今の世の中、PC なしで仕事など考えられない。

だから、肩こりが多いのである。

こんな世の中では、仕方ないのかもしれない。

頑張っ、血液を増やしたり、流れを良くする工夫をしていくしかないだろう。

❖ 5 : 間食が原因の肩こり

40代 女性

最近ずっと、肩こりがつらい。

いつもであれば、グルグルと肩と首を回せば、すぐに楽になるが、今回の肩こりは何をやっても楽にならない。

ただ、朝起きた時だけは楽しい。

うつ伏せで、背中全体を触ってみると、やはり肩のこりはかなり強く、それ以外にパッと気になる所見は見当たらない。

脈を診ると、急いできたせいか、かなり興奮状態で参考に

ならない。

そこで、肩の固さを取るように、鍼を行っていくと、何なく固さが抜けフニャフニャになった。

ここで、肩の感覚を聞いてみると、何も変化がなくまだつらいとのこと。

少し残っている背骨の固さを取り、さらに聞いて見ても同じ。

仰向けになってもらい、お腹を触ると「???'」

かなり固いが、全体が固いわけではなく、お腹にある消化器関連のツボが、目立って固くなっている。

ついでに、脚のすねの外側にある**胃腸**のツボを触ってみると、ツボが感じられないほど全てが鉄板のように固まっている。

これは、確実に胃腸の異常があると診て、いろいろ聞いてみることに。

「刺激物は食べてませんか？」

「コーヒーやお酒を飲み過ぎてませんか？」

「暴飲暴食はしていませんか？」

「偏食になっていませんか？」

「便秘や下痢は？」

全て当てはまらない。

精神的なところからかとも思い、

「緊張やプレッシャーを感じていませんか？」

「何か思い悩むことはありませんか？」

「最近気が滅入ることはありませんでしたか？」

なども、聞いてみたが全て該当なし。

しかし、どうしてもこの反応は、異常としか考えられない。

しかも、消化器に何か変動があるはず。

少し悩んだ挙句、

「間食がいつもより多くなっていることはありませんか？」

「常に何か食べていたり、逆に仕事が忙しい時は、お腹が空いているのに、何も食べれずつらかったりしませんか？」

「えっ？間食は多いと思います。しょっちゅう何か食べます。」

ようやく、ビンゴ。

常に食べ続けていると、胃酸が出続けてしまい、交感神経が優位になってしまう。

すると、不眠になるが、寝なくても元気な状態でいられる。

お腹が空いていても、何も食べれないと、胃酸が胃壁を溶かし始めるため、キリキリ痛むことがある。

という説明をすると、全て当てはまるらしい。

それまでは、睡眠もしっかりとっているようなことを言っていたが、実は、3～4時間で目が覚めてしまっていたようである。

しかし、目が覚めてもすっきりしているので、熟睡した気になっていたらしい。

さらに、説明をしながら、脚のすねの外側へ、何回も鍼を打っていると、「もしかしたら、最近そこの筋肉がつるのも、

何か関係があるんですか？」と聞いてきた。

胃炎がひどくなったり、胃潰瘍の状態になると、肝臓同様、
筋肉を固くさせる習性がある。

仕事柄立ち仕事のため、固い筋肉を使い続けなくてはなら
ないので、疲れが溜まった時につってしまう。

肩の固さも、実際に筋肉の緊張は取れても、胃腸の緊張が
取れなかったので、こっている感覚だけが残ってしまった
のだ。

終盤は、胃腸を整えることだけを鍼で行い、立ち上がって
もらうと、「ビックリするほど軽くなった。」と非常に喜んで
いた。

この患者さんは、医療関係者であることから、胃がキリキリ痛んでも、しっかり寝て痛みが続かないから問題ないと思ったり、脚がつるのは電解質の問題と思い、水分量で調整していたらしい。

西洋医学と東洋医学は、こんなにも身体の診方が違うのかと、感心しながら帰って行かれた。

❖ 6 : 肩こりの原因がマッサージと肝臓だった

30代 女性

首と肩のコリが小さい頃から強く、何をやっても治らないという女性。

うつ伏せで身体全体を触った感じは、背中から首にかけて筋肉がパンパンである。

さらに、首の筋肉は、痙攣しているような緊張状態。

そして、脈を診ると肝実状態。

肝実とは、肝臓が興奮している状態ということ。

肝臓は、目、血液、イライラ感、そして筋肉と関連の深い臓器である。

従って、この患者さんの背中から首にかけての固さは、肝実によるものと診て良い。

要は、肝臓が興奮状態であるため、筋肉も興奮状態にあると考えられるのだ。

ということは、まず肝臓の興奮を抑えなければ、筋肉の緊張をおさえることはできない。

そのため、背中から首は、まずはおいといて、手足や腰のツボを使って肝臓の興奮を抑えるように、お灸を行った。

肝臓の興奮が収まるのと並行して、どんどん背中や首の緊

張が解けていく。

ところが、お灸をしながら患者さんと話していると、現在、病院から抗うつ剤を処方されていることがわかった。

これも、肝臓を興奮させるのには、十分すぎる要素である。

できれば、薬を止めたいところだが、抗うつ剤に関しては、私の一存では、止めさせることができない。

従って、医師との相談で決めてもらうことにした。

そして、20日後に2度目の来院。

浮き沈みはあったが、前と比べて大分楽になっているとのこと。

ずっと、重かった腕は、前回の施術後から現在まで、軽い状態を維持できているようだ。

しかも、抗うつ剤も、医師と相談の結果、1日3回飲んでいたところ、1日1回までに減らしてもらえたとのこと。

その成果もあり、かなり肝臓の興奮は収まっている。

今回もお灸を行っていくが、今回は、前回できなかった背中部分にもできそうなので、背中全体にお灸を行った。

すると、今まで隠れていた筋肉が次々と表面へ現れてきた。

その筋肉が、ことごとく人的に固められているタイプへと変貌していることがわかった。

詳しく聞いてみると、強いマッサージを好んで受けていて、自分でも道具を使って強く押していたとのこと。

これで、なかなか治らない首から背中にかけてのコリ（詳しくはこちら：コリについて）の正体が見えてきた。

コリに関しては理解できたが、肝臓の問題も考えなければならぬ。

直接コリへの刺激は、極力最小限に抑えることと、肝臓への負担を減らすような生活習慣を作っていかなければならない。

とりあえず、今のところ、順調に改善されてきているが、今後も注意しながら診ていかなければならない症例である。

❖ 7 : 久し振りの運転で緊張そして肩こりに

70代 女性

何年か振りに車を運転し、全身が固まってしまったため、肩こりが強く現れた。

そして、久し振りの運転と言う事で、精神的にも緊張が続いたため、非常に疲れてしまったとのこと。

まず、うつ伏せで、脈診を行う。

疲れと冷えが非常に強く脈に表れている。

お灸で疲れを取った方が先か？

鍼で芯から固まっているところをほぐしていった方が先か？

悩むところだが、首の歪みもあることから、疲れを取りつつも、芯の固さをほぐしながら、首の歪みを正すような鍼を行うことにした。

鍼治療を始めると、足首も固まっていたことに気付く。

本人は全く気にしてなかったらしいが、よっぽど運転中に、アクセルか？ブレーキか？で緊張していたのが伺える。

この固さも取り除き、立ち上がってもらおうと「うわぁ！気持ち良かったぁ！」と温泉から上がってきたような、気持ち良さの表現に、こちらが嬉しくなってしまった。

今回のように、久し振りだったり、初めて経験するようなことがあると、精神的緊張から、筋肉に力が入ってしまい、いたる所が凝ってしまうもの。

そういうときには、なるべく

◎歯を噛みしめず、少し隙間を作っておく。

◎深呼吸を頻繁に行う。

◎終わった後に、ラジオ体操などで全身をほぐす。

◎その日のうちに、ゆっくりを入浴し、芯の固さをほぐす。

◎ほんの少しだけ、アルコールを摂り、血液循環を良くしておく。

（飲み過ぎると、血液循環が悪くなり、返って冷えを作ってしまう。少し身体が温まった程度で終わりにすることがポイントである。）

などを、心がけるといいと思います。

❖ 8 : 整体やマッサージで改善しなかった 首や肩こりから手先までしびれての原因 は骨盤の歪み？それとも食べ過ぎ？

30代 女性

元々肩こりは強く、15年以上前からいろいろな整体やマッサージを受けてしのいでいた。

ところが、1か月ほど前から、左の首から手先にかけてしびれがあらわれ、全くなくならないとのこと。

いくら整体やマッサージを受けても改善しないため、インターネットで当院を見つけ来院。

まず、うつ伏せで身体全体のチェックをしていくと、いろ

いろいろなことが分かってきた。

ずっと、強もみマッサージを受けてきたこと。(背中
の固さから)

未熟児で生まれてきたこと。(足の形から)

食欲旺盛であること。(足にある胃腸のツボの反応から)

昔、坐骨神経痛になっていたこと。(腰や骨盤の歪みから)

などと、身体を触りながら、異常なところを次々とチェックしていくと、

「今まで、いろんな先生に診てもらってききましたけど、ここまでことごとく言い当てられたことはありませんでした。」

正直びっくりしてます。」

と、嬉しいことを言ってもらった。

後は、これらの異常反応を改善し、健康状態に近づけていくのが私の使命。

とりあえず、10日に1度のペースで鍼灸治療を行い、3回目です。首肩のこりと、手先のしびれは消失。

あとは、内臓の調整をしていき、体力アップを行い、妊娠出産までお手伝いできれば最高ですね。

❖ 9 : カイロプラクティックに毎週通っても改善されない肩こりからくる後頭部の重さとこめかみの痛み

運動が大好きで、ずっと運動していた人が、急に止めてしまうと、大変な事が起こります。

運動で付けた筋肉は、動くための筋肉です。

運動を止めて、身体を動かさなくなると、筋肉は動きたくて仕方なくなります。

それでも、動かさないでいると、筋肉が疲れてしまい、筋肉周りにむくみが溜まってしまいます。

すると・・・。

30代 女性

元々運動が大好きで、社会人になっても運動を続けていた。

しかし、この何年間かは、仕事が忙しく身体を動かせていない。

そのせいか、一年前から肩こりがひどくなり、後頭部とこめかみが重く感じ、痛みが強くなってきた。

毎週カイロプラクティック（カイロ）に通っているが、治る様子はまったくない。

そればかりか、先生から一生通わなければならないように言われたため、焦って当院へ来院することにした。

この患者さんは、「治したい気持ちはあるが、鍼灸は、できれば受けたくない。」とのこと。

全体的にむくんではいるため、お灸が適している身体だが、リンパマッサージをメインに全体の整体を行うことにした。

カイロでは、「全身ガチガチ！」と言われていたという。

しかし、触ってみると一番固いと言われていた首も肩もむくみだらけ。

どこを触ってガチガチと言っていたのか分からないほどだった。

しかし、過去にもマッサージや整体に通って、「ガチガチですぬ。」と言われていた多くの方が、この患者さんのように

むくみの溜まっている場合が多い。

治療は、ほぼ30分で終了。

終わった感想を聞くと、「あんなにソフトな感じで、こんなスッキリするなんて嘘みたい。今まで強く押ししてもらったのは何なんですか？」と逆質問。

私の場合、基本的に人間の身体には、コリが発生しにくい
と思っている。

では、何で肩こりや首・腰のコリを感じている人が多いの
でしょうか？

コリの始まりはみんなつらいという感じだったはず。

この段階では、まだコリではなくむくみが出る前段階で、
《筋疲労》という状態。

要は、筋肉を一定の長さで維持するような、同じ姿勢を長時間行ったことで、筋肉が疲労を起こし、つらいと感じているのである。

また、さらに同じ姿勢を続けることで、今度は《重だるい》という感覚が出てくる。

ここまできると、疲労している筋肉を守るために、むくみがたまった状態になる。

さらに、同じ姿勢を続けると、さすがに筋肉も耐えられなくなり、少しずつ裂けていくのである。

これが、《痛み》である。

痛みが出るところまで来てしまうと、アイシングや鍼灸の刺激が必要であるが、その前の段階までであれば、軽いラジオ体操程度の運動を行えば、簡単に治ってしまう。

しかし、ほとんどの人が、運動を選択せずに、マッサージや整体を受けてしまう。

そこで、むくみの原理を分かっている治療家に出逢えば、問題なく治るのだが、ほとんどのマッサージ師がむくみに気付かず、筋肉を押してしまうのです。

そう、

疲労を起こしている筋肉を押してしまうのです。

疲労している部分を軽く押さえる程度であれば、血液循環がよくなり回復することができるのですが、強く押ししてしまえば、筋肉は簡単に傷ついてしまいます。

押している間は、血行が良くなるので気持ちよい感じが得られますが、終了直後から、傷付いた筋肉の痛みが感じられるようになります。

これは、筋肉痛の一種ですが、《揉み返し》と言ってもいいものです。

一旦傷付いた筋肉は、修復過程において、同じ刺激が入った場合でも耐えられるように、少し固めで太めの筋肉へ成長します。

筋肉上全てにおいて、このような成長があれば問題ないの

ですが、押したポイントだけに起きてしまうと、そこだけが固くなってしまいます。

これが《コリ》というものなのです。

皆さんも、自分が一番気になるところを、誰かに押しってもらっていませんか？

そして、「気持ちイイ、もう少し強く押して。」などと言っていませんか？

そして、その位置に、筋肉の塊のようなコリができていませんか？

それは、自分の意思で作ってしまったコリなんですよ！

今回の患者さんのような方には、必ずこのような説明をさせていただきます。

肩こりは、自分で作るもの。

肩こりを作りたくなければ、同じ姿勢を長時間しないこと。

仕事上、同じ姿勢が仕方がないのであれば、必ず肩や首の運動を日課にすること。

もうすでに、コブのようなコリができている人は、しっかり治してくれる治療家を探すことです。

❖ 10 : 肩こり・生理不順・冷え性の原因 は肝臓疲労と…？

30代 女性

学生時代からの肩こりが取れないと来院。

いつもつらくなると、クイックマッサージかカイロプラクティックで治してもらうが、あまり持続力がなく、鍼灸を受けてみることにしたらしい。

背中の緊張が強く、首と腰に歪みがある。

小さい頃、自転車から落ち頭を強打したことがある。(むち打ち)

足首をひどく捻挫した後から、腰が痛くなり整形外科で軽い腰椎椎間板ヘルニアと診断される。

さらに、もともと下痢をしやすい体質だったところ、突然便秘体質に変化したことがある。

そのとき、長期にわたってガジュツを飲み、元々の下痢体質に戻る。

ガジュツはウコンの一種で、肝臓に作用するもの。

元々、この患者さんは、アルコール・コーヒー・刺激物などは取れない体質らしい。

ということは、元来肝臓が弱いということ。

そこに、**ガジュツ**を長期使用。

しかも、結婚後から、ご主人の好みであるコーヒーを取るようになった。

その結果、肝臓を過剰に働かせてしまった。

肝臓が疲れると、血液の流れが悪くなる。

そして、冷え性と生理不順を起こしている。

こちらに対しては、漢方の温経湯を飲み始めているとのこと。

基本的に、下痢体質ということは冷えを持っている体質。

そこに、むち打ちとヘルニア。

さらに、ガジュツとコーヒーを重ね、肝臓の機能低下を起
こした。

すべて、血液が滞る元となるものである。

脈では、下半身の血流がかなり低下している。

本人も下半身の冷えが一番気になるという。

骨盤内臓器も下半身に含まれる。

生理不順は、子宮や卵巣（骨盤内臓器）の異常である。

むち打ちとヘルニアを治せていないため、血液がそちらの

回復に集中し、下半身まで追い付かなくなっているのだろう。

それだけ、首と腰の状態が良くないということである。

まずは、血流の改善が一番の目標になる。

おそらく、血流が改善するだけで、ほとんどの症状が取れるはず。

実際、血液生成と血流改善を目標にした鍼のみで、今まで全く楽にならなかった肩こりがスッキリした。

このように、肩コリだからといって、肩の筋肉をほぐせばいいというものばかりではないといういい症例だった。

❖ 1 1 : 強モミマッサージで後頭部に頭痛が！！

肩こりで定期的にマッサージを受けている男性。

頭痛もマッサージで楽になると思い、マッサージを受けるが、全く効果なし。

果たしてこの頭痛の原因は？

40代 男性

元々肩こりがあり、月に1回は必ずマッサージを受けている。

2週間前から頭痛がひどくなり、いつもと同様にマッサージ

を受けるが改善しない。

今までも、度々同じようなことがあり、マッサージより鍼灸の方が効きそうだと思い、キュアハウスへ来院。

背中を触ると、上半身が全てむくんでいる。

完全に睡眠不足状態。

本人も自覚がある。

マッサージは常に強めを要求しているとのこと。

そして、後頭部の固さだけがやけに目立っている。

その後頭部の固い部分が、頭痛のポイントでもあるらしい。

これだけで、強いマッサージにより頭痛が起きていることが容易にわかる。

睡眠不足が続くと、まず全身の筋肉の力が抜けていく。

そんな時、一番問題になるのが首から肩にかけての筋肉である。

なぜなら、頭はスイカ1個分の重さがあるからだ。

その重い頭を、力の入りにくい首や肩の筋肉で支えなければならぬ。

そのため、横にならない限り、ずっと首や肩の筋肉は、頭を支えるために緊張し続けなければならないのだ。

1～2日であれば、耐えられるかもしれないが、何日も何カ月も続けば、首や肩の筋肉も疲れ切ってしまう、やがて痛んでしまう。

伸びきった輪ゴムを、さらに引っ張ろうとすれば、すぐに切れてしまうのと同じである。

実際、筋肉が切れてしまったら大変なので、身体の防衛本能として、弱まった筋肉の周りをむくみで補強するのである。

弱い筋肉も水の中であれば、それほど負担にならないからだ。

そのむくみが溜まった状態でマッサージを受けても、むくみの部分しか押せない。

つらく感じているのは、筋肉なのに、皮膚と筋肉の間にはむくみがたまっているため、いくらマッサージをしたところで、むくみが邪魔で筋肉を触ることはできない。

偶然にも触ることができたとしても、それは体にとって害にしかない。

なぜなら、疲れ果てた筋肉を守るためにむくんでいるにもかかわらず、そのむくみを突破して、筋肉に触れるほど力強く押してしまえば、たちまち筋肉は破壊されてしまうからだ。

この状態が揉み返しであったり、押してもらいたいと思って強く押してもらった後、押されているときには、楽に感じていたが、マッサージが終了した直後にはすぐに、つらさが戻ってしまうという現象の原因になっているのだ。

このようなことを繰り返し、筋肉のダメージは、マッサージを受けるたびに強くなっていく。

当然のことだが、痛みは増し、むくみも増えていく。

これを繰り返すことで、押せば押すほどむくみが多くなり、筋肉に指が届かなくなる。

元々、首や肩のこりがあったとしても、そのうち感覚が麻痺して気にならなくなる。

しかし、むくみに隠れた筋肉は、強い刺激を恐れて緊張状態にあるため、筋肉の付着部（筋肉は必ず骨につながっている。そのつながる部分のこと）は常に引っ張られている状態にある。

首の筋肉は、ほとんどが後頭骨につながっている。

この患者さんの、首肩は、むくみだらけ。

そして、後頭骨は固い。

このような状態になってしまったら、なかなかマッサージでは良くなるらない、

しかし、鍼灸であれば、むくみを流し、痛みの元となる筋肉へ直接刺激することができ、即効性を出せるのだ。

ほぼ30分で、今までにないスッキリした感じで帰ってもらうことができた。

そして、2ヶ月後に来院した時も、「いつもは、毎月マッサ

ージを受けても、気持ちイイのはその日だけなのに、今回はまだ、つらくならない。だから、返って心配になって来院しました。」とのこと。

このように根本原因をしっかりと処置すれば、マッサージは無用になるのである。

❖ 1 2 : 全身がパンパンで肩コリがつらく 常に重さと痛みを感じている

30代 女性

最近、大荷物を運ぶ仕事が多く、全身がパンパンに膨れ上がった感じで、肩こりがつらく、常に重さと痛みを感じている。

背中を触ると、むくみもあるが、そのむくみの中に固くなった筋肉がたくさんある。

脈はしっかりしているので、固いところへ直接鍼を打ちほぐしていく。

仰向けになり、お腹を触るとこちらにも固まっている。

お腹は、手足のツボを使い、簡単に緩んだ。

最後に、横向きになり、肩の運動針を行う。

起き上がり、肩の感じを聞くと、「軽い！」と笑顔で喜んでくれた。

今回のように、つらく感じている部分に直接鍼を打つ場合は、

その部分に該当する脈に興奮性が出ているか確認してから打つ。

興奮性が出ていないときは、つらく感じている部分が震源地でないことが多い。

中国医学の脈診というのは、どこまで優れているのか、脈の指示通りに施術すればいいのだから、いたって簡単である。

そして、いくら言葉でウソをついても人間の身体は、正直に現在の状況を記している。

面白い医学である。

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/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★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。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生