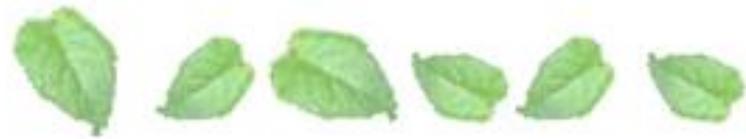




腰痛改善 理論編

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 : 腰の痛みの原因は歪み、腎臓、そして・・・？ 4
- 2 : 胃が原因の腰の痛みとは？ 7
- 3 : 腸が原因の腰の痛みとは？ 13
- 4 : 腰痛対策は原因説明ができていなければ効果なし . 20
- 5 : 腰痛を自宅で簡単に改善する方法を発見しました . 25
- 6 : 腰痛改善に欠かせないストレッチ あなたはストレッチ
を知っていますか？ 28
- 7 : 腰痛の原因となりうる内臓とは？..... 36
- 8 : 腰痛対策には〇〇体操とストレッチの組み合わせがベ
スト！！ 41
- 9 : 腰の痛みの原因って？ 47
- 10 : 腰の痛みの原因はストレスだった？..... 52

❖ 1 : 腰の痛みの原因は歪み、腎臓、そして・・・？

腰の痛みの原因が、内臓の場合って多いなと最近すごく感じます。

ようやく、内臓が原因の腰の痛みとは、どういうものかがわかってきただけなのかもしれません。

しかし、おかげで、余計な刺激を入れることなく、腰の痛みを取ることができるようになってきました。私は、整体の学校で勉強しながら、接骨院でアルバイトをしていた時期があります。

この頃の、私の常識としては、

腰の痛み=骨盤もしくは腰椎の歪み

と、思っていました。

その後、鍼灸学校に入り、東洋医学を本格的に学んだことで、腎臓、膀胱、生殖器系による腰の痛みもあるということを知りました。

その後、7～8年ぐらいは、腰の痛みの原因は、上記に挙げたもの以外はないと思うことが多かったんです。けれど、意外と治らない患者さんが多い。

なぜ治らないのか？

まったく改善できない患者さんさえいる。

この悩みを長く持ち続けることで、意外な発見がありました。

それは、

胃腸が原因となっている腰の痛み

です。

このタイプの腰の痛みが意外なほど、多いことに、実はかなり驚いています。

けれど、この発見を機に、一気に改善率が高くなりました。

そして、余計な刺激（整体や鍼など）を入れることなく、痛みを改善できる手段を選べるようになりました。

さて、胃腸がどのようになると、腰の痛みを発するようになるのか？

これを次回の記事で書いていこうと思います。

❖ 2 : 胃が原因の腰の痛みとは？

腰の痛みの原因に、胃腸の問題がある。

と前回の記事で書いてきました。

今回は、その部分を徹底解明していこうと思います。

胃腸の解剖をご存知の方は、誰もが知っていることと思います。

胃は、食道と小腸の間にある臓器です。そして、食道は、横隔膜の間を通過して、のどと胃の橋渡しをしています。

また、小腸大腸は、大きな膜に覆われ、腰にぶら下がっている状態です。

ということは、胃も大腸も小腸も、重くなったら横隔膜と腰に負担がかかるということがわかると思います。

では、胃や腸が重くなるタイミングはどのようなタイミングでしょうか？

胃に関しては、当然、食事中や食後に、食物がたまっているので、重くなります。

しかし、胃の中である程度消化されると、小腸へと流れ出ていきます。

腸に関しても、排便ですべての食物を出しきるまでは、重さを感じているわけです。

であれば、単純に、お腹の中に食べ物が入って、肛門から

出るまでは、腰の痛みが出る可能性があるということです。

実際、便通があり、排便すると、腰の痛みが消えるという人がいます。

このタイプは、一番軽い胃腸が原因の腰の痛みと言えるんです。

次に、胃のパターンと腸のパターンで、長期的に重くなることで、腰に負担をかけることから生まれた、腰の痛みについて書いていこうと思います。

胃が原因の腰の痛み

胃が重くなることで発症する腰の痛みについては、胃の痛みがポイントになります。

または、冷飲食。

まず、胃の痛みがあるということは、必ず胃が荒れたという
ことを表します。

胃が荒れると、身体は、その荒れた部分を修繕しようとし
ます。

しばらくすると、胃の荒れが改善され、胃の痛みもむかつ
きもなくなります。

けれど、修復された胃の膜は、以前より厚さが厚くなって
しまうんです。

これは、皮膚の傷などでも、経験するとわかると思います
が、傷を負っていない場所と、傷を負った場所の皮膚の固

さが違うことに気づくと思います。

一度悪くなったところを修復するためには、厚さが出てしまふのは仕方ないことなんです。

従って、何度も胃を荒らした（痛みを感じた）経験がある人は、かなり胃の膜が厚くなってしまっているんです。

厚くなればなるほど、重くなってしまいます。

胃が重くなればなるほど、横隔膜を下に引き下げる形となります。

そのため、腰に上から重しが乗ってきたような状態となり、痛みが出るようになるんです。

このような状態で、腰に痛みが出ない場合にも、腸が圧迫されることで、便秘異常が出たり、呼吸筋である横隔膜が引き下げられているため、呼吸がしにくかったり、風邪を引きやすいとか、アレルギー疾患になったりもします。

また、冷たいものを食べたり飲んだりすることが多い場合。胃が直接冷やされるため、胃が固くなってしまいます。

胃が固くなると、胃自体の運動量が減るとともに、冷えから守るために内臓脂肪が付きやすくなります。

このような状態で、胃が重くなるわけです。

このパターンでも、腰の痛みが出るんですね！

来週は、腸が重くなった場合の、腰の痛みについて書いていきます。

❖ 3 : 腸が原因の腰の痛みとは？

先週書いてきました、腰の痛みの原因に胃腸がある。

という内容の、最終日です。

今日は、腸が重くなることで腰の痛みが出るパターンについてです。

腸が原因の腰の痛み

大腸も小腸も長さは長いですが、管状の臓器で、基本的には、管の中身は空っぽです。

その管の中を、飲食が通り抜けつつ、身体の栄養素となるものは、腸管の壁から血液に浸透し、全身へ巡ることがで

きるようになります。

この流れを維持するには、腸管の壁を、きれいに保つ必要があるんですね！

しかし、現実問題として、便秘に悩んでいる人は異常なほど多いですね！

便秘はどこにどうなっている状態なんでしょうか？
考えればすぐにわかると思います。

そうですね！

腸管の内壁に付く以外、居場所がないわけです。

従って、長期間便秘で悩んでいる人ほど、腸管の内壁には、

宿便がたまっているという状態が、簡単に想像できますね！

これが、腸の重さを作る一つ目です。

実は、もう一つ腸を重くさせることがあります。

それは、胃と同様冷えの問題です。

胃の場合と同じく、冷飲食でも同じような現象が起きるんですが、実は、腸に流れる前に、胃酸で若干温まるので、腸は、胃ほど冷やされることはないんですね！

では、何が、腸を冷やすのか？

これは、P C及びデスクワークです。

これ以外にも、身体を曲げた状態を、長時間維持する人たちすべてに可能性があります。

例えば、トラックやタクシーの運転手や、座ったままの職業などもそうですね！

腸は、深い呼吸と、大股歩行で動かされる臓器なんです。

呼吸と歩行がしっかりできていれば、常に腸が動きやすい状況を作ることができ、便秘異常が起きにくくなるんですね！

しかし、現代社会として、呼吸と歩行ができていない人がほとんどではないでしょうか？

これらの運動ができていない場合、腸へ血液を運ぶことが

困難になります。

血液が流れずにいるところは必ず冷えます。

冷えているところは、脂肪を付けることで、温かさを保とうとします。

しかし、その反面、運動量が落ちてしまうため、動かさなければ、どんどん冷えを作り出してしまうわけです。

そして、また脂肪が付き、さらに重くなっていく。

重くなれば重くなるほど、腰に負担がかかり、腰の痛みが作られるということになるんですね！

このように、胃も腸も重さを作るポイントには、運動量と

冷えが絡んできます。

そのため、現代社会では、このように胃腸が原因となる腰の痛みが、起きやすい環境であるということが言えるわけです。

最近感じるのは、食欲旺盛で、快便だから元気と思っている人。

一見、健康で素敵！！って思いますが、実は、昔、便秘症で、いつからか、いきなり快便になった人が少なくないんです。

これは、腸管にこびりついている宿便により栄養吸収ができず、留まるところもないため、出さざる負えないというパターンが多いようです。

なぜ、そのようなことがわかるのかというと、いろいろな診断ポイントを診ていくと、こういう人に限って、栄養失調状態を表していることが多いからなんです。

従って、胃腸の状態を改善するような治療を始めると、一気に便の量が増えたり、何度も下したりという現象が起き、その後、今まで感じていなかった腰に軽さを感じたということ、経験される方が多いんです。

これは、腸の重さが、腰にも伝わっていた証拠となりますね！

このような流れから、今まで手こずっていた腰痛のほとんどが、胃腸絡みだったことに、気づくことができました。

中には、腰椎椎間板ヘルニアと診断された人もいます。

手術をする前に、胃腸を正すことも試してくださいね！！

❖ 4 : 腰痛対策は原因説明ができていなければ効果なし

腰痛は、原因がわからないと対策も立てられず、改善することは不可能。

痛みを取れば、一瞬治ったと思ってしまう。

しかし、腰痛の原因がそのままの状態であれば、いずれ痛みは復活する。

例えば、右の腰の筋肉が、日常の使い方により、固まっていたとする。

筋肉が固まっていると、血液の流れが悪くなる。

血液の流れが悪いと、

1. 冷えてしまう
2. 栄養不足になる
3. 老廃物を取り除けない
4. 新陳代謝ができない

などが起こる。

そのため、痛みを感じるようになる。

この痛みを、鎮痛剤を飲むことによって、腰痛を改善しようとする。

飲んだ後は、痛みが治まるかもしれない。

けれど、この鎮痛剤には、血液の流れを改善する効果がない。

当然、筋肉は固まったまま。

ってことは、血液の流れは同じままで、痛みが引いている

だけである。

結果、鎮痛剤の効果が薄れてくれば、再び腰の痛みが現れる。

この流れが続いてしまうわけです。

では、この場合、どのようにすればいいのか？

これが、原因に対する対策となるわけですが、今回挙げた、単なる筋肉が固まっているだけであれば、動かせば治るといえるのです。

痛みを止めることが、腰痛を改善する対策法なのではありません。

動かすことが、腰痛を改善する対策法ということになるわけです。

ただ、腰痛には、いろんな種類があり、原因を見つけるのが、非常に難しいんですね！

1. 動かすと痛いのか？
2. じっとしていると痛むのか？
3. 動かす瞬間だけ痛みがあるのか？
4. 動かし続けていると痛みが治まっていくのか？
5. 姿勢や動作に関係なく、急に痛みを襲われるのか？
6. 痛みの感じは、どのような感じか？
7. 一旦痛み始めると、どのぐらいの時間つらさが持続する
のか？
8. 一日の中で、痛みを忘れていた時間は、どの位ある
か？
9. 痛みで夜中に目が覚めるか？
10. 朝と夜では、どちらが痛みが強くなっているか？

などなど、それぞれが、原因も状態も症状の強弱も違うわけ
です。

そのため、痛いから湿布とか、薬とか、ブロック注射とか、

単純に対策を考えられるものではないんですね！

単純な対策としては、急激な痛みがある場合は、冷やす。

ずっと同じような痛みが続いている場合は、温める。

このような違いを付けることができますが、これだけで治らないのも理解できますか？

その人の筋肉量や運動量、筋肉の質や大きさ、性格、体質、食生活、睡眠状態など、他の要素も組み合わせて、初めて腰痛対策というものを作れるわけです。

従って、まずは腰痛を改善したい場合、原因は何か？

自分の身体はどのような状況にあるのか？

これらのことを深く理解することで、正真正銘の腰痛対策を取れるようになるんですね！

❖ 5 :腰痛を自宅で簡単に改善する方法を 発見しました

何十年も腰痛で苦しんでいた、どんな腰痛体操をしても改善できない。

整形外科へ行っても、接骨院でも、鍼灸院でも、整体でも、一向に変化しない腰痛。

こんな苦しみを抱えている人は大変多いと思います。

私自身、ただの腰痛ではなく、腰椎椎間板ヘルニアとすべり症を抱えているため、よくこの苦しみは分かります。

そんな中、素晴らしい先生が出てきました。

まずは、こちらをご覧ください。

[腰痛改善・解消「福辻式」](#)

このサイト内に、2か所サンプル動画が出てきます。

これを見るだけでも、私がこれまで書いてきた記事とリンクしませんか？

そう、私の身体の診方に非常に似ているんです。

しかも、腰痛が激しい時は、腰に触らない方がいい！！

この考えがいいですね！

そして、鍼灸の観点と整体の観点の両面から、腰痛を見て

いる。

ですので、骨格の歪みを調整するだけでなく、ツボを押すだけでもない。

その時の腰痛の状態に応じた、改善法がここにあるわけです。

そろそろ腰の痛みをおさらばしたい人、そして、いまだに、信頼のおける治療家と巡り合えていないあなたは、もう一度このサイトをご覧ください。

そして、熟読の上、下記を感じたら、試してみてください。

あなたの喜びに満ちた感想メールを待っています。

❖ 6：腰痛改善に欠かせないストレッチ あなたはストレッチを知っていますか？

腰痛を改善するために、ストレッチを行っている人はたくさんいると思います。

あなたは、どのようなストレッチをしていますか？

そもそも、ストレッチとはどういうものかご存知ですか？

大抵の方は、ストレッチは、筋肉を伸ばすものと考えています。

間違っはいいませんが、正解は、

柔らかい筋肉を手に入れる方法

ということになります。

中には、筋肉を鍛えるということは、筋肉を縮めることなので、筋肉を伸ばしてバランスを取ると捉えている人もいます。

筋肉は、縮んだときに、その筋肉の最大筋力が発揮されます。

その傍らで、筋肉が最長に伸びていなければ、上の筋肉は縮むことができません。

簡単な例えでいくと、身体を前屈するときに、大抵の方は、腰の柔軟性が必要と考えるでしょう。

しかし、その反面、身体を前に曲げていくための筋肉が最

大に縮むことで、お腹が太ももにピタッとつくようになるわけです。

要は、伸びている筋肉の逆側では、縮んでいる筋肉があり、縮んでいる筋肉の逆側では、伸びている筋肉がある。

ということがわかりますよね！

この、縮むことも伸びることもできるような筋肉が、柔らかい筋肉ということであり、一番力を発揮しやすい状態ということにもなります。

筋肉は、この柔らかさがなければ、筋肉の力も出ないですし、血液も流れにくくなります。

もちろん、疲れはたまりますし、怪我もしやすくなるわけです。

このような観点から見ても、トレーニング以上にストレッチというのは重要になるわけです。

特に、腰は、前に曲げることは多いが、後ろへそらす機会というのは、本当に少ないですよ！

前に曲げることが多いのにもかかわらず、前に曲げる柔軟性が少ない人って異常に多いですよ！

前に曲げる柔軟性がないのに、前に曲げてばかりいたら、腰の筋肉は無理やり伸ばされることばかり。

当然、疲れはたまります。

疲れた筋肉は、すぐに傷がつきます。

これが痛みですね！

いわゆるぎっくり腰の始まりです。

ですので、ストレッチの定番として、前後屈というものがあるわけです。

腰を前にも後ろにも曲げ伸ばしする。

これが、一番腰の安全性を高める上で、必要な運動になることがわかりますよね！

そんな中、すべり症と腰椎椎間板ヘルニアを持っている私の腰を常に守ってくれている方法があります。

それは、ストレッチとヨガの中間に位置する方法です。

ストレッチは、大きな筋肉を伸ばす方法がほとんどです。

ヨガは、細かいポイントまで動かすことができますが、筋肉と呼吸を融合させるまでに時間が必要です。

これは、ストレッチにも言えることなのですが、大きな筋肉を伸ばしているだけであれば、呼吸が伴っていなくても、大怪我をすることはありません。

しかし、ヨガのように、細かい筋肉まで動かすような動きで、呼吸ができていなければ、即怪我に結びつきます。

そんな中、私が入り込んでいる方法は、単純な動きの中で、筋肉と呼吸が連動して動くことを、しっかりと身につけていくことが可能となります。

できれば、この方法をマスターしてから、ストレッチもヨガも行うと、どんどん身体が変わっていくと思います。

さて、その方法ですが、

真向法（まっこうほう）です。

上の表紙を見てわかる通り、やることは、たったの4つだけなんです。

ただ、甘く見てはいけません。

なぜなら、甘く見ていた私は、この真向法で、90度までしか曲がらなかった腰が、力士のように、開脚でお臍が床にピタッとつくような柔軟性を、手に入れることができたんです。

しかし、その柔軟性が安定する前に焦ってしまい、真向法で腰椎椎間板ヘルニアにもなってしまいました。

このようなことから、今まであまり紹介をしてきませんでした。

今考えると、紹介していなかった意味ってあまりなかったんじゃないかな？と思うことがあります。

今回のように、注意を促したうえで、自分自身が注意しながら行えばいいだけなわけでもんね！！

ということで、腰痛予防、腰痛改善、柔軟性 UP、運動能力 UP を目指しているあなた！！

注意をしながら、安心できる腰を手に入れてください。

❖ 7 : 腰痛の原因となりうる内臓とは？

腰痛の原因で考えられるものって何がありますか？

腰痛を改善するためには、絶対的に必要な情報が、

腰痛になった原因は何か？

です。

しかし、ほとんどの急性腰痛は、

そんな原因を考えている余裕がないぐらいに痛いものです。

ですから、腰痛になってからいろいろ考えるのではなく、

腰痛になるリスクは何があるのか？

これを知っておくことが、後々の安心につながるわけですね！

通常は、筋肉や関節に炎症が起きる腰痛ですが、

中には、内臓が原因となる腰痛もあります。

病気と腰痛が一体となっている、生理痛や各種結石。

子宮筋腫や卵巣嚢腫などがあります。

けれど、それ以外にも、腰の近辺からは、

胃や腸のようにぶら下がっている内臓があります。

そして、内臓の機能を調節する自律神経も出入りしています。

自律神経は、脳からの情報で、内臓の機能を調整したり、内臓の状態を脳へ伝えたりするわけです。

このようなことから、内臓に異変が起きた場合に、

その内臓から送られてきた神経が、背骨を通過した時点で、背骨に痛みを感じる場合があります。

これが、腰であったり、腰の少し上付近であったりするわけです。

そういう意味では、腰痛の原因となる内臓には、

1. 胃
2. 小腸
3. 大腸
4. 腎臓
5. 膀胱
6. 卵巣
7. 子宮
8. 前立腺
9. 脾臓
10. 肝臓
11. 胆のう
12. 膵臓

と、心臓と肺を除くすべての内臓が、腰痛と絡んでしまう
可能性があるのです。

病気でなくとも、内臓の機能低下や、血行障害による冷えなどによっても、腰痛を起こす危険性があります。

病気であれば、病院で検査を受け続ければ、いずれ原因を突き止めることができるでしょう。

筋肉や関節の炎症であれば、時間が炎症を抑えてくれ、気づいたら治っていたということにもなると思います。

けれど、内臓の機能低下や冷えによって、起ってしまった腰痛であれば、その原因である内臓の機能や、内臓周辺の血流を改善するような対策を立てなければ、いつまでたっても、腰痛が改善しないことになってしまうかもしれません。

❖ 8 :腰痛対策には〇〇体操とストレッチの組み合わせがベスト！！

腰痛対策には、何が一番効果的でしょうか？

この答えは、たくさんありすぎて、一言で

これ！！

とは、言い切れません。

なぜなら、腰痛にはいろんな種類がありますし、腰の筋力や柔軟性も、人それぞれ。

そのため、それぞれの人がそれぞれに対処すべきポイントに違いがあるわけです。

ただし、腰痛になりにくくする方法として、ほとんどの方が実践できる方法を伝えることならできます。

どういうことかということ、今持っている腰痛を改善する即効策として、これがいいですということは、難しいが、ほとんどの腰痛に対して、ある程度対応できるやり方ならあるということです。

その方法は、

ラジオ体操とストレッチの組み合わせ

です。

方法としては、いたって簡単。

みなさんがご存知のラジオ体操を、一通り行ってみてください。
さい。

音楽は無視して、自分のペースで、できるだけゆっくりと
大きく動かしてみましょう。

すると、その中で、動きにくいところ、動きやすいところ、
ロックがかかって、そこから先に進めない場所、痛みが出る
ところ。

などなど、いろいろな感覚を感じると思います。

その場所や感覚は、今の身体の状態をしっかりと反映してい
る場所なので、覚えておきましょう。

そして、ここからが重要です。

例えば、身体を前に曲げた時に痛みがあれば、その痛みを

取り去りましょう。

その方法は、まず、肩幅より少し広めに足を開き立ちます。

そして、ゆっくりと前に曲げていき、痛みが出そうになったら、元の位置へ戻す。

そこから、今度は逆側の後ろへ曲げていきます。

この時気持ち良ければ、気持ちよさを感じるところで、しばらく静止したまま、深呼吸をしばらく行いましょう。(通常、痛みと逆方向へ動かすと気持ちよさを感じることが多い)

気持ち良さがなければ、つらくない範囲まで、曲げまた元の位置へ戻します。

ここで一呼吸おいて、再び前に曲げていきます。

もちろんここでも、痛みが出そうになったら、元の位置へ戻します。

そして、後ろという風に、何度も痛い方向と、その逆側を繰り返し、曲げ伸ばししていると、自然と痛みが抜けていき、気付いたら、動ける範囲が大きくなっていることに気づくと思います。

これは、どの動きにも共通することなので、いろいろ応用をきかせて、全ての動きがスムーズに動くようにコントロールしましょう。

できれば、朝晩1日2回できるといいですね！

それぞれの運動時に、全ての痛みや違和感が抜けるようになれば、つらい腰痛とは**おさらば**です。

ストレッチのポイントは、無理に伸ばさないこと、伸ばす方向へ動かすときは、必ず、息を吐くこと。

そして、息を吸うタイミングで、元に戻しましょう。

痛みを覚えるような位置までは曲げずに行ってください。

(痛む場所まで動かすと、筋肉はその方向へ動くことに拒否反応を起こし、もっと動けなくなります。)

しかし、目標は、あくまでも少しだけ、前回より大きく動くこと。

これを気を付けて行っていけば、徐々にではありますが、腰痛の頻度が減っていくと思います。

❖ 9 : 腰の痛みの原因って？

よく、

腰の痛みの原因は何ですか？

と、聞かれます。

あなたなら、どう答えますか？

一言で答えられたら、あなたは治療業界でトップを走れる
でしょう。

また、あなたが腰痛で苦しんでいるのなら、一発で治せる
はずです。

それぐらい、腰の痛みというのは複雑で、一言で言い表せるほど単純なものではないんです。

なぜなら、腰の痛みの原因には、数限りなく多くの原因があるからです。（と、私は思っています。）

東洋医学的な考えで、

気や血が流れていないところに痛みがある

という考えがあります。

しかし、本当にこの一文だけで、痛みの原因を言い当てているのでしょうか？

もし、そうだとすると、東洋医学を知らない一般の方や医

師からは、変な目で見られて終わるだけでしょう。

例えば、腰の歪みは、血液も気も流れにくくなるので、痛みが出る可能性はあります。

しかし、実際の例でいくと、背骨が右に倒れていて、右側の筋肉が縮み冷えている感じがあります。

そして、左側は、柔らかく熱感を感じます。

冷えは、気も血液の流れも悪い状態を表します。

熱感は、炎症や血液の流れが強く気が集まっているということを表しています。

気や血が流れていない場所が痛みの場所であれば、右側に

出ているはずですよね！

けれど、実際に痛みがあるのは、当然のように炎症反応のある左側。

このようなことがよくあります。

ということは、上の一文では、腰の痛みの証明にはなっていないと感じます。

西洋医学的に、痛みが傷だったり神経症状だったりした場合。

腰の痛みが足裏のマッサージだけでスッキリしたり、お腹のお灸で改善するということは考えられませんね！

このように、腰の痛みというものを一言で、

これが原因

と言い切るのは不可能と言えるでしょう。

腰は、身体の要です。

腰の筋肉や関節だけでなく、全身のいたるところが原因となり、痛みを出す可能性があると思っておいていいでしょう。

❖ 10 : 腰の痛みの原因はストレスだった？

腰の痛みの原因を特定するのは、非常に難しいということ
を、前回書きました。

ところが、先日某テレビ番組で、

50年に一度の大発見

ということで、すごい発表をしていました。

その内容は、腰の痛みの原因が、

ストレス

だったということなんです。

真剣に腰の痛みを治そうと、整形外科へ行った結果。

その腰の痛みの原因は、ストレスですよ！！

と、言われる時が近づいてきたようです。

ということは、腰の痛みの専門医は、今後、

整形外科ではなく心療内科

になるということなんです。

ここまで、西洋医学は落ちぶれてしまったのか？と、この番組を見ていて、悲しくなりました。

腰の痛みの原因は脳にある。

こんなことを、どうどうとテレビで発表してしまい、テレビも真面目に取り上げてしまった。

本当に、医療界はどうなってしまったんでしょうか？

脳は、痛みを察知し、痛みを発する場所ではあります。

けれど、痛みの原因とは別問題です。

腰の痛みがあれば、腰の痛みが出る原因がどこかにあるはずです。

その原因を突き止め、その原因を完全に除去してあげることが、医療界のすべきこと。

テレビに出演していた医師も言っていたように、腰の痛みがあり、その痛みでまずストレスを受け、病院へ行くが、異常が診られずさらにストレスとなる。

当然、なかなか治らないので、どんどんストレスが強くなる。

このようなストレスの影響で、痛みを受け入れざる負えない状況になり、継続した痛みが慢性化となってしまうわけです。

このように、ストレスがかかっているのは、

腰の痛みが出た後の話。

本来の腰の痛みとは別問題を、番組で取り上げていたわけ

です。

視聴者の多い、この番組ですから、かなり多くの方が、腰の痛みの原因はストレスだったことを本気にしてしまうでしょう。

本当の痛みの原因を見ずに、いきなり心療内科へ腰の痛みで受診する患者さんが増えてしまったらどうするのでしょうか？

安定剤でも出して、痛みを感じなくさせるのでしょうか？

そして、気のせいですよ！！とでも言うのでしょうか？

その流れから、何人のうつ病患者さんを作り上げるつもりなんのでしょうか？

私は、このような医療の流れを許すことができません。

医療は逃げずに最後まで患者さんを助けるもの。

痛みが取れないから、専門外と見るのではなく、もっと根本を見てほしいものです。

腰の痛みの原因は様々です。

ヘルニアかヘルニアじゃないかだけではありません。

筋肉の問題、関節の動きや歪み。

血液の状態、周りの臓器から受ける影響。

手足の動きや長さの差などの左右差によるもの。

姿勢によって腰の痛み方が変わる場合、その姿勢により、
腰の緊張度がどのように変化するか？

もっともっとたくさんのチェックすべきポイントがあるん
です。

患者さんを回さなければならないのは分かります。

けれど、もっと一人一人の悩みを真剣に考えてほしいんで
す。

こんな医療だから、医療費が崩壊してしまうんです。

病気でもない人を病気にし、必要以上の手術をし、余計な
薬を処方し、お金を儲け、知名度を上げ、医療業界での立
場を上げることばかり考えていたら、患者さんは、一人も

助からなくなってしまう。

どうか。

どうか。

本気の医学を目指してください。

お願いします。

これは、医学関係全体に発しています。

たくさんのバッシングが来るかもしれませんが、共感して
くれた人が少しでもいたら、うれしいです。

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/>

★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