



腰痛改善 理論編

その5



❖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 : 首や腰の痛みやコリで背骨をボキボキ鳴らすのは？	4
2 : 首ボキボキ腰をボキボキ背骨もボキボキ??? ...	13
3 : くしゃみで腰痛になる2つの原因.....	16
4 : 立ち上がる時の腰の痛み	22
5 : 歩くと腰に痛みが走る場合の対策は?	29
6 : 仰向けで腰痛がある場合の原因・対策・治療法...	34
7 : 首、肩、背中、胃、腰の痛み、そして湿疹の原因と治療方法が全く一緒?	38
8 : 首の痛みと腰痛の原因が子宮筋腫を招く.....	40
9 : 首と肩の痛みと湿疹はストレスが原因.....	49
10 : 胃の痛みと胸と背中の痛みの原因は運動不足? .	55

❖ 1 : 首や腰の痛みやコリで背骨をボキボキ鳴らすのは？

首をボキボキ、腰をボキボキ。

疲れを感じたり、コリや痛みを感じて、背骨をボキボキ鳴らしたくなる事ってありますよね！

そして、ボキボキ鳴った後の、あの解放感！！爽快感！！

堪らないですねえ！！！！

この文章を読んで、大きく頷いているあなた、危険ですよ

お！！

⇒首ボキボキ腰をボキボキ背骨もボキボキ？？？

科学的には、いまだ解明できてないこのボキボキ音。

何かの音に似ていませんか？

あまり印象に残っていない人が多いかもしれませんが、足首の捻挫を起こした時のグキッて音に似ているんです。

カクンとかゴキッて音が鳴ったりするこの捻挫。

実際はどこが鳴っているかは、難しいのですが、音が大きければ大きいほど、足首の靭帯に影響も大きいんです。

少し靭帯が伸びた状態から、完全な靭帯断裂や、剥離骨折まで、単なるくじただけと思っている捻挫の状態は、意外と重症のことも。

そして、捻挫を起こした時のボキッ！ゴキッ！と音が鳴った、その瞬間、関節を守っている靭帯は、傷ついてしまっているんです。

これは、足首だけでなく全ての関節で状況は同じです。

要は、ボキッて音が鳴った瞬間、その音を発した関節の靭帯を痛めたということになるんです。

イコール関節の捻挫を起こしたということです。(捻挫は足首だけではないんですね！)

実際問題、自分でボキボキ背骨を鳴らしている人や、通称ボキボキ整体と言われているところで頻繁に施術を受けている人の背骨は、いたる所で捻挫をした足首のように、まるで安定感がなくなっている事が多いんです。

ですので、背骨を触った瞬間に、

- 自分で背骨をボキボキ鳴らす癖はありますか？
- ボキボキ整体に通った経験はありますか？
- 全身を矯正するカイロプラクティックへ行く事がありますか？
- 以前、交通事故や転落事故にあった事がありますか？
- 殴り合いのケンカなどで、むち打ちになった事はありませんか？
- アメフトやラグビーなど衝撃の強いスポーツはしていませんでしたか？
- 格闘技で投げられたり、スキーで大転倒したりした事はないですか？

などと、聞いていくと、必ず、当てはまる場所が出てきます。

「これだけ聞いたら、何か当てはまるだろう！！」と言っているあなた。

その通りですね！

しかし、この患者さんの主訴が肘や膝の痛みだったり、胃腸障害で来院された場合、上記のような質問をする先生がどこにいるのでしょうか？

どこに主訴があろうとも、必ず原因はあるので、特に原因も分からない疾患で来院された場合、慎重に全身を診断していく必要があるんですね！

そんな時に出てくるのが、このような背骨。

そう、過去から現在にかけて、背骨をボキボキしてしまっ

た経験がある場合、その形跡が必ずどこかへ出ている事がほとんどなんです。

では、

なぜ背骨のボキボキと原因不明の疾患が結びつくのか？

という事についてですが、手足の神経は首や腰から、内臓の神経は背骨から出ているという事実を理解すれば、簡単な事だと思います。

本来、このような考え方で、身体を治す方法がカイロプラクティックという技術なんです。

しかし、このような高度な技術であるはずのカイロプラクティックが、日本国内では、国家資格として認められてい

ないがために、しっかり海外で勉強してきた先生と、数回のセミナーに出席しただけで開業しているような先生が混在しているのが現状です。

そのため、背骨の矯正に行っているはずが、背骨を痛めに行っているという、あり得ない状況になっている事が多々あるのです。

足首の捻挫も、何回も同じところを捻挫していると、あまり痛さを感じなくなることがありますが、強く捻ってしまった時には、簡単に靭帯断裂なんて事になってしまうこともあるんです。

それが、背骨で起きてしまったら・・・？

ブルブル！！

震えてしまいますよね！

背骨には、脊髄という、中枢神経が通っています。

さらに、運動神経や知覚神経、そして、内臓を動かす自律神経と、身体の機能を正常に保つために必要なものが、全て詰まっているのが背骨なんです。

頭に衝撃を受けると、脳震盪という怖い現象が起きます。

背骨をボキボキしているという事は、この脳震盪を自ら作っているという事と同じ行為なんです。

そして、最終的には、靭帯を傷ついたり、椎間板ヘルニアを作り上げたりしてしまう事さえ、簡単にできてしまうんです。

しかも、

自分自身の力です。

こんな怖い事はしない方が良いに決まっているんですが、
あの快感が忘れられない！！！！

忘れましょう。

スッカリ忘れて、しっかりした身体を取り戻しましょう。

❖ 2 : 首ボキボキ腰をボキボキ背骨もボキボキ???

首や腰をボキボキ鳴らすって聞いて、あなたはどんなイメージを持っていますか？

- ・ボキボキ鳴るって気持ちよさそう！！
- ・歪みが瞬間的に治りそう！！
- ・痛みやしびれがなくなりそう！！

このようなイメージを持った人は、**要注意**！！

逆に、

- ・痛そうだから受けたくない。
- ・返って悪くなりそう。
- ・音が鳴るなんて怖い。

このようなイメージを持った人は、**安全パイ**です。

私も治療業界に参入したての頃は、バリバリにボキボキ鳴らしてました。

「首から腕がしびれてつらくてじっとしてられない！」

なんて言っていた人を、ポキッ！！

「あっ！痛みが取れた。しびれもないです。」

なんてことがしょっちゅう経験できるわけです。

しかし、ボキボキ！！

「うっ！痛い！！」

なんて事も起きてしまう。

この違いは、音の違いですね！

うまく狙い通りの操作ができると、きれいな「ポキッ」も

しくは「コキッ」という単音で、症状が治まります。

逆に、ボキボキ。

これは、狙ったところはどこ？ってぐらい、どこが鳴ったか分からない。

そう、失敗作なんです。

一番多いのが、自分で、首や腰をボキボキって鳴らす人です。

これは、失敗だらけ。

ひどくならないうちに止めた方がお得ですよ！！

自分で、首や腰のつらさを何とかしたい！！

背骨をボキボキしなくても、つらさを取る方法はないの？

って考えている人は、コチラをお読みください。

⇒[エゴスキュー：腰痛解消プログラム](#)

❖ 3 : くしゃみで腰痛になる 2つの原因

腰痛は突然やってきます。

花粉の時期になると、くしゃみを連発。

鼻もむずむず、目も痒く、こんな状態でくしゃみをした途
端、

グキッ！！

と、腰に痛みが走る。

こんな経験している人も多いですね！

なぜ、くしゃみをしただけで腰痛になるのでしょうか？

くしゃみの仕方に問題があったのでしょうか？

くしゃみの衝撃に耐えられないほど、腰が弱くなっていた
のでしょうか？

くしゃみで腰痛になる2つの原因

答えは、2つ

1. 腰の筋肉が固まっている
2. 腰の関節が動きすぎる状態

まず、腰の筋肉が固まる理由としては、

1. 冷え
2. 同じ姿勢を続けた

3. 筋肉痛をそのままにしていた
4. しばらく運動していない
5. 腹巻やコルセットを、常に巻いている

などが、該当します。

特に、花粉症の季節は寒い時期が多いです。

また、鼻風邪をひく場合も同じですね！

寒い時期は、身体同様、筋肉も縮んでしまいます。

筋肉が縮んだ状態を固まっている状態といいます。

このように、筋肉が固まっている時に、急激な動きが腰に加わると、

腰の筋肉がところどころ傷ついてしまい、痛みが出る

ということになるんです。

次に、腰の関節が動きすぎる状態とは、

1. ボキボキ整体で腰をよく鳴らされている
2. 自分で腰を鳴らす癖がある
3. ストレッチをしていると、必ず腰に音が出る
4. ハイヒールをはいていて腰痛が辛い

などが該当します。

これは、腰椎（腰の骨の事）と腰椎の間にある関節で、捻挫が起きている事が多いです。

背骨に捻挫の状態があったり、常に動きを強調するような刺激が背骨に加わっている場合、その場所が他の場所よりも動きやすくなっているわけです。

そんな状態で、くしゃみをする、その動きやすくなっている関節が、勝手に動かされるんです。

この動きが、大きな動きとなってしまうと、捻挫を強調するような動きとなってしまう、

ぎっくり腰のような状態

を作ってしまうということになるんです。

❖ 4 : 立ち上がる時の腰の痛み

腰痛には、さまざまな痛み方があります。

前に曲げると腰に痛みが出たり、振り返るときだけ痛みが出たり、座っていると段々と腰痛がひどくなる。

などなど、たくさんの痛みのパターンがあると思います。

今回は、そのさまざまな腰の痛みの中で、

立ち上がった時の腰の痛み

に限定して書いていこうと思います。

この腰の痛みに関しては、ここ数年で最も多くの人を経験

している腰痛のパターンだと思います。

そして、このタイプの腰痛になると、整形外科を筆頭に、接骨院や鍼灸院、整体院などに通ってもなかなか治らないという経験をされている人もいます。

さらに、治療家側としても、腰の痛みは強そうだけど、腰を触った限り、それほど悪いとは思わないと思い、悩んでいる先生もいるかもしれませんね。

それよりも、腰痛があるのだから、腰椎の動きを付けければ何とかなるだろうと、歪みが見られない腰椎を無理やり鳴らして矯正しようとする先生もいるかもしれません。

結果としては、

腰の痛みに変化は出ない。

ということになってしまいます。

もしかしたら、痛みを強めてしまった場合もあるかもしれません。

なぜ、このようなことが起きるのでしょうか？

それは、原因が、腰は腰でも、身体の後ろ側にある筋肉ではなく、前側にある腰の筋肉の問題で痛みが起きているからなんです。

このブログを読み続けている人であれば、すでに理解されているかもしれませんが。

けれど、ほとんどの人が知らない、腰痛の原因。

その原因となるものが

大腰筋

という筋肉なんです。

この大腰筋という筋肉は、身体を前に曲げたり、足を上にあげたりするための筋肉です。

要は、座っているときに、縮んでいる筋肉なんですね！

その縮んだ筋肉の柔軟性がないと、急に立ち上がろうとして、大腰筋を伸ばそうとした時に、筋肉が固まっていて伸びてくれない時があります。

特に、座っている姿勢が長ければ長いほど、この大腰筋が固まるリスクは高くなるわけです。

しかし、椅子から立ち上がる時には、腰を伸ばそうとします。

けれど、大腰筋が固まって伸びない。

このようなときに、この大腰筋を無理やり伸ばすためには、腰の筋力が必要になるわけです。

ここで必要な筋力は、いわゆる背筋力です。

この背筋力があれば、無理やり大腰筋を伸ばすことができ、立ち上がることが可能になります。

しかし、大腰筋に柔軟性がなければ、背筋力のパワーに負けてしまい、大腰筋が伸びる代償として、大腰筋が傷つき、痛みが出てしまうわけです。

ここで、筋肉を縮み続けるという場面を考えてみましょう。

大腰筋を縮ませているのは、座っている姿勢。

背筋を縮ませているのは、ブリッジの姿勢。

どちらの姿勢をとることが多いですか？

誰でも、わかりますね！

そう、座っている姿勢が多いわけです。

要するに、大腰筋を縮めることが多いわけです。

逆に、大腰筋と背筋を伸ばす方法としたら、今の逆の動きをすればいいわけです。

大腰筋は、ブリッジをすれば伸びますし、背筋は、座っているだけでも伸ばしていることになるわけです。(原則的には、もっと複雑ですが、わかりやすく書いています。)

このように考えると、座り続けることが多い人は、急に立ち上がると、腰に痛みが出るリスクが高まるということを理解できると思います。

❖ 5 : 歩くと腰に痛みが走る場合の対策は？

歩くと腰が痛む事ってありますよね！

- 歩いているとどんどん腰が痛くなってくる。
- 歩き出しが特に腰が痛くなり、歩き続けていると楽になる。
- 足のどちらかを踏み出すたびに、腰が痛む。
- 歩いていると腰が痛いけど、前かがみで歩けば大丈夫。
- 歩いていると、腰が痛くなり、段々と脚の方にまで痛みとしびれが走るようになる。
- 歩いていると、腰が痛くなり足を動かさなくなる。しかし休むと楽になる。

このように、歩いている時の腰痛にも、さまざまな症状が

あります。

よく、痛みが強かったり、しびれが出ていれば腰椎椎間板ヘルニアと思っている人が多いようですが、実はそうでもないんです。

腰椎椎間板ヘルニアというのは、単に腰椎と腰椎の間にある、椎間板という軟骨が飛び出している状態をいうだけの事。

飛び出した先に、何もなければ痛みもしびれも出ません。

よく X線検査で、腰椎椎間板ヘルニアと診断される事がありますが、これは名前がついただけと捉えていいでしょう。

問題は、手術をすべき状態か、そうでないかというところ

です。

手術を必要としない腰椎椎間板ヘルニアは、ほとんどの場合、筋肉のバランス異常か、背骨の歪みによるもので、調整次第では十分に治るものなんです。

ただし、歩いている時に、どんどん腰の痛みが強くなり、しびれも増してくる状態になってしまうほどの、腰椎椎間板ヘルニアになってしまうと、調整が難しくなります。(治らないという事ではありませんが。)

この場合は、整形外科にて適切な処置を受けるようにしてください。

また、歩いていると腰の痛みが強くなり、歩くことができなくなるという症状が出る場合があります。

そして、歩くのを止め、休むと楽になるものと楽にならないものがあります。

大雑把に分けると、

休むと楽になるが歩き出すとまた腰が痛む⇒脊柱管狭窄症

休んでも痛みが治まらず、どんどんつらくなってくる⇒腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、腰椎圧迫骨折など

どちらにしろ、これらのように重い症状が出ている場合は、整形外科で診てもらおうようにしましょう。

これら以外の、歩いた時に起こる腰痛に関しては、筋肉もしくは歪みの問題であるため、我々鍼灸師や国家資格を持っていて整体を行える先生（単なる整体師は無資格なんで

す) に診てもらいましょう。

詳しくはコチラ

⇒[整体・整骨・整形の違いについて](#)

また、

- ・医療者を信用できない人。
- ・治療院も病院も怖くて行けないという人。
- ・近所に信用できるような先生が見当たらないという人。

[このような方で、私の直接的なアドバイスが必要とあらば](#)

❖ 6 : 仰向けで腰痛がある場合の原因・対策・治療法

「今日も一日、疲れたあ！！さあ、寝よう！！」と、思ったその時、

「うっ！！」

「腰が痛くて寝れないよお～！！（泣）」

こういう経験はありませんか？

「私は、必ず仰向けで寝る。」という、人には、仰向けになると腰痛が出るって、かなりつらい事ですよ！

では、この腰の痛み、原因は何でしょうか？

原因

大抵の場合は、仰向けになった時に、腰の下に手が入るぐらい、腰が反っている事が多いです。

「あなたはどうですか？」

この腰の反りが原因で、腰に痛みが出ているのです。

では、この腰の反りは何が原因なのでしょう？

1. ハイヒール
2. 赤ちゃんや子供の抱っこ
3. 重量物の運搬
4. 姿勢を正そうとしすぎ

などが、考えられます。

対策

まずは、仰向けになって腰が痛いと思った場合。

膝を少し曲げて、膝の下にクッションなどを入れるといい
でしょう。

または、横向きになって寝る。

この場合も、このようなクッションがあると便利です。

そして、この腰痛の原因となっている上記の要因を、取り
除く必要があります。

治療

仰向けになった時に痛む腰痛の治療には、

1. 腰の反りを緩める。
2. お腹と腰の筋肉のバランスを整える。
3. 腰を反らせずに立つ方法を習得する。

これらを改善する方法で、一番簡単に行えるのが、これです。



このようなストレッチングボードで、毎日ストレッチをしていれば、この手の腰痛は、ほぼ治まります。

そして、予防のためにも、毎日続けていれば、癖になっている腰痛も出なくなります。

ただ一つ、注意が必要です。

やり過ぎない事。

筋肉を伸ばし過ぎてしまうと、それはそれで、違う痛みが出てしまいます。

腰痛を治すためには、焦らずじっくりと、1日1回ストレッチングボード。

仰向けになると腰が痛い場合の治療例はコチラ

⇒[仰向けで寝ると腰痛、股関節痛、下肢がしびれる](#)

❖ 7 : 首、肩、背中、胃、腰の痛み、そして湿疹の原因と治療方法が全く一緒？

今回、おもしろい症例が 3 つ続けてありましたので、ご紹介いたします。

1. [首と腰の痛み](#)
2. [首肩の痛みと湿疹](#)
3. [胃の痛みと背中](#)

このような症状をもつ 3 人が立てつづけに来院。

治療内容は、全く一緒。

治療部位は両足とお腹、そして一部背中。

これだけです。

首と肩には一切刺激を入れていません。

そして、3人とも、原因の理解とこれからやるべきことをし
っかりと理解されながら帰っていかれました。

3人とも、まったく同じところは、横隔膜の状態。

それぞれ、横隔膜を悪くしている原因は、さまざま。

その詳細を、次回からお伝えしていきます。

今日は、短いですが、以上です。

❖ 8 : 首の痛みと腰痛の原因が子宮筋腫を招く

今日から3回連続で、[前回](#)お伝えした、3つの症例について書いていきます。

まずはこちら。

首の痛みと腰痛がつらいと来院された40代女性。

症状的には、それほど辛くないようだが、どうしてこのような症状が出てしまうのかが理解できないということで来院。

常につらさを感じているようなので、慢性化しているものに対しては、内臓面から見ていく方が、原因を読みやすい

ため、仰向けで診ていく。

まず、肩を触った瞬間に、胃が悪いことを確認。

胃を触ってみても、足を触ってみても、やはり胃の悪さは
確実。

するとこの患者さん、食道裂孔ヘルニアが、去年見つかったばかりだという。

まずは、この食道裂孔ヘルニアの原因を探りながら、足とお腹にお灸をしていく。

始めに触れていた大きな胃が、お灸をやるごとに、徐々に小さくなっていく。

その後、胃の裏から固まった腸が触れるようになった。

「この腸の状態では、生殖器の子宮や卵巣に影響が出ますよ！」というと、

「子宮筋腫も何個か見つけてます。」とのこと。

この流れから、

食べるのが早い



胃に食べ物を詰め込むことで胃が大きくなる



胃が大きくなることで腸の居場所が少なくなり、腸が働き

にくくなる



腸に消化しきれない食べ物が蓄積される



腸に蓄積された重さで腸下垂になる



腸が下がってきたことで子宮がつぶされ子宮の冷えが起こ

り子宮筋腫へ



さらに、腸にたまった食材は、長期化すればするほど、腐

敗する可能性が高まってくる



食べ物が腐敗すると熱を発生する



熱は上に上がる習性がある



腸から上に熱が上がるということは、胃に上っていくとい

うこと



胃に熱が加わると、胃酸と合わさることで、過熱していく



胃自体が熱くなり、胃が上がることになり、食道裂孔ヘル
ニアへ

この流れが完成する。

腸に宿便がたまっているときというのは、腸が機能して
いないということ。

腸が機能していないということは、副交感神経が働いて
いないということ。

副交感神経が働かない時は、交感神経が働きやすい。

交感神経が働きすぎているときは、胃酸が出過ぎて、過食傾向に。

胃酸が、出ているときに食べることができなければ、胃を荒らすだけ。

胃が荒れた状態を胃炎といいます。この方 2 年前に、胃炎を起こしていました。

胃に熱がたまると、

1. 胃炎
2. 胃潰瘍
3. 逆流性食道炎
4. 食道裂孔ヘルニア

などが、起きやすくなります。

この方は、胃炎と食道裂孔ヘルニアを起こしていました。

原因は、早食いです。

ですので、早食いを注意することで、この悪いパターンから抜けることができるようになるわけです。

胃が大きくなったり、腸が重く下に下がってしまったら、胃や腸がぶら下がっている背骨に負担をかけます。

背骨のどの位置でも、前側についているものが、下に引き下がるような、圧力が加われば、当然、背骨周辺の筋肉に負担がかかります。

負担が長く続けば痛みに代わるだけ。

その痛みが、背骨上であれば、首から腰まで、どの位置に痛みが出てもおかしくありません。

たまたま、この方の場合、首と腰に痛みが出ただけ。

従って、治療は、胃腸を改善させ、胃腸の重さを取り除き、背骨の負担をなくすことが重要となります。

胃腸のツボで大事な場所は、足のすね。

そして、お腹。

ですので、足とお腹だけにお灸を行い、さらに、腸の重さの負担が強かった腰に、銀粒を貼り、首の痛みも腰痛もなくなったという流れになります。

最後に、食道裂孔ヘルニアになった原因には、胃が上に上

がるとともに、横隔膜の筋力低下がなければおきません。

胃が大きく、重くなった時に、横隔膜は下に引き下げられます。

その後、上へ引き上げるような呼吸ができていれば、問題なく元の位置に戻るのですが、スポーツをしていない大半の人が、横隔膜を使えていません。

使っていない筋肉は、必ず劣化します。

そのため、力が弱くなり、胃が飛び出してしまったということなのです。

ですので、食事の時の注意と共に、横隔膜を鍛える意味で、深呼吸をしっかりと行っていくことも必要になります。

❖ 9 : 首と肩の痛みと湿疹はストレスが原因

今回は、3つの症例の2番目。

首と肩の痛みと湿疹についてです。

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、簡単に变化するが、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。

❖ 10 : 胃の痛みと胸と背中の中の痛みの原因 は運動不足？

さて、今回は3つの症例の最後になります。

胃の痛みと背中と胸の痛みが出始めた30代男性。

胃の痛みに関しては、キリキリ痛むとか、胃もたれみたいな
のではなく、胃の周りが張って痛むような感じがするとい
う。

しかも、仕事中だけ！！

胃が張るときというのは、胃酸過多になっている状態を表
します。

であれば、食べ過ぎ傾向になるはず。

しかも、仕事中だけ胃酸過多になるということは、それだけ交感神経が働いているということ。

要は、緊張性のストレスを、仕事中に感じているということ。

胃酸過多と食べ過ぎの状態を診断するために、足の胃腸診断点をチェックすると、しっかりとその傾向が出ている。

さらに、胃の張りと共に、肝臓・膵臓の疲れも出ている。

そして、胸の痛みを感じていることから、胸もチェックすると、かなり呼吸筋の低下がみられる。

ということは、相当運動量が減ってきている表れ。

症状が出始めたのは、ほんの3週間前。

その前に、この患者さんの生活で何が変わったのか？

聞いてみると、1年前からデスクワークになったという。

それまでの10年間は、営業で歩き回っていたとのこと。

これが、運動量低下の原因だった。

運動量が落ち、筋肉を動かす機会も心肺機能を上げる機会も減ったため、呼吸筋が落ちたということになる。

最大の呼吸筋である横隔膜だけでなく、肋間筋も落ちてし

まっているため、胸にまで痛みが出るようになっているのだ。

そこで、胸とお腹、そして足にお灸を行い。

呼吸をしやすくしながら、胃腸のバランスと肝臓と膵臓の疲れを取り除くようにお灸を行う。

さらに、背中痛みも強かったため、背中にもお灸を行い、症状が完全になくなって驚いていた。

この患者さんの場合、デスクワークに変わった後に、運動量が落ちても、身体に対して何も行っていなかった。

そればかりか、食生活は動いていた時と全く変わらず。

これでは、食べ過ぎになってしまい、胃酸が出過ぎるのも仕方がない。

しかも、今までと違って、目を重視した日常となり、筋肉に血液が分散されていたものが、頭部へと集中するようになってしまった。

筋肉に分散されているときは、少々疲れが出てきても、血液はくまなく流れているので、速やかに回復できる。

しかし、頭部に血液が集中してしまうと、少々筋肉が疲労を起こしても、なかなか救援に駆けつけることができなくなる。

そのため、疲れを感じるころの回復が間に合わず、痛みが出るようになってしまう。

このような状況を作らないようにするためには、普段から動く癖をつけることと、じっとしているときほど呼吸を深くするよう意識する必要がある。

このような内容を、治療しながら話していると、非常に合点が言ったような、受け答え。

うまく、デスクワーク用の身体と生活を作り上げていければ、このような苦しみを感じなくて済むようになります。

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