

# 首の痛み改善 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 : 腹筋運動で首の痛み .....	5
2 : ソファで寝ると腰痛や首の痛みでつらくなる。 ...	10
3 : 首や肩が痛いからマッサージ?.....	14
4 : 首の痛みを改善するには胃腸対策が大事.....	21
5 : 首から肩、腕にかけて痛みとしびれがある場合には何 科に行けば? .....	26
6 : 首肩の痛みはなぜ? .....	36
7 : 頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首 肩のマッサージや鍼灸は厳禁???.....	38
8 : 肩こりと首の痛みと頭痛と吐き気の原因は年末年始の ...? .....	43
9 : 頸椎椎間板ヘルニアではない首から腕の痛みやしびれ の原因とは何なのだろうか? .....	51
10 : 肩こりや首こりを改善するエア-水泳の弊害とは? .....	56

1 1 : 自律神経失調症や頸椎症の治療をペインクリニック で受けている???	65
1 2 : 耳鳴りの原因となりうる首の緊張の原因とは? .	78
1 3 : 首や腰の痛みやコリで背骨をボキボキ鳴らすのは? .....	84
1 4 : 首ボキボキ腰をボキボキ背骨もボキボキ???	93
1 5 : 病院で治らない首から肩、腕の痛みとしびれの原因 ベスト3 .....	97

## ❖ 1 : 腹筋運動で首の痛み

基礎的な筋力運動といたら、腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット。

この辺りが定番のメニューと言えるでしょう。

そして、夏場になると、お腹を引き締めるために、腹筋運動を積極的に取り入れる人が、やけに多くなります。

しかし、**この腹筋運動が、いろいろな痛みを引き起こす**事に・・・。

今回は、その中から腹筋運動と首の痛みについて、お伝えしようと思います。

## 腹筋運動

腹筋運動には、いろいろなやり方がありますが、大きく分けて二つ。

- ・上半身を動かす腹筋運動
- ・下半身を動かす腹筋運動

この二つをバランスよく行わなければ、腹筋の力をしっかり引き出すことはできません。

しかし、大抵の場合、腹筋運動と聞いたら、仰向けになって、頭の後ろに手をあてて、上体を起こす動で腹筋運動を行います。

この動きは、頭を真っ直ぐ上げている以上、腹直筋といっ

てお腹のど真ん中にある（よく割れて見える筋肉ですね！）  
筋肉だけが鍛えられるんです。

そう、皆さんお腹が割りたくて、この腹筋運動を取り入れて  
いると思うのですが、これが危険なんです。

## 腹筋運動で首を痛める瞬間

腹筋運動で一番首を痛めやすいのが、腹筋運動の回数を重  
ね、限界に近づいた時です。

何回も頑張って頭を上げているうちに、お腹の筋肉に力が  
入りにくくなります。

そのため、もう少し頑張ろうと、頭の後ろにあてている手  
で、無理やり頭を持ち上げ、腹筋運動を行っているような

動きを作り出すんです。

腹筋運動は、あくまでもお腹の筋肉の運動。

頭を上げたところで、腹筋のトレーニングにはなりません。

しかし、回数を決めて運動していると、「あと5回頑張ろう。」などと、腹筋の状態を無視して、腕の力で腹筋運動の動きを行おうとします。

この時の腕の勢いが、首を痛めてしまう事になるんです。

## 首の筋肉

首の筋肉は、前側よりも後ろ側の筋肉が強くてできています。



それは、人間は、元々 4 本足の動物であった名残なんです。

4 本足の動物は、前を向くためには、必ず首の後ろ側の筋肉で、頭を上げますよね！

この動きに対して、頭の後ろから、臍の方へ思いっきり何度も押していたら、首が痛くなるって解りますよね！

これが、

**腹筋運動によって生まれた首の痛み**

なんです。

## ❖ 2 : ソファで寝ると腰痛や首の痛みでつらくなる。

ソファで少し横になって寝るって、すごく気持ちいいですよね！

特に、フワフワのソファで横になっていたら、何時までも寝ちゃいそう！！

ところが、その気持ち良さが、時として、寝違いや腰痛の原因となる事も・・・。

ソファで寝る時って、大抵、肘かけに頭を乗せますよね！

常にこの肘かけの高さで、夜の睡眠もとっていれば、そんなに問題はないのですが、夜寝る時は、「低い枕」と言う方

は要注意。

この、枕の高さが変化することで、首の筋肉のバランスが崩れてしまうんです。

筋肉は1分でも、同じ位置で固定していると、固まる可能性が高くなります。

同じ姿勢のまま、クーラーなどで冷やしてしまえば、っと短時間でも固まってしまいます。

固まった筋肉は、急激に動かすと傷つきやすいため、急な寝違いとなって、

**首が痛くて動かせない！！**

という状態になってしまうのです。

また、腰に関しても同じ事。

ソファで、横向きで寝られれば、それほど、痛む事はないですが、仰向けで、肘かけに頭を乗せて、さらに、逆側の肘かけには、脚をかけて寝てしまうと、腰がかなり折れ曲がった状態になります。

さらに、ソファのクッション性が高いと、腰が沈んでしまいますね。

通常、腰の骨は、前に反っているのが正常です。

しかし、このソファで寝ている時の腰は、後ろ側へ丸まっている状態ですよ！

この状態で、腰回りの筋肉が固まってしまうと、腰を反らす事ができなくなります。

腰を反らす事ができないという事は、丸まった状態でなければ、立ってられない状態という事です。

しかし、立つからには、無理にでも腰を立てようと、心理的な動きをしてしまいます。

これを瞬間的に行ってしまうと、首の時と同様、腰回りの筋肉が傷ついてしまい、腰痛、もしくはぎっくり腰となってしまうのです。

このように、ソファで寝るという事は、気持ち良い反面、首や腰を痛める原因となってしまう事もあるという事です。

### ❖ 3 : 首や肩が痛いからマッサージ？

過去に書いたこの記事、

⇒[マッサージと頭痛の関係](#)

の中で、マッサージについてアンケートを取っていたのですが、覚えているでしょうか？

このようなアンケートでした。この中で、一番多かったのが、

**首や肩が痛くてつらいから**

ということでした。

また、その理由として、

## 自分で手が届かない部位なので

というコメントを残してくれた人がいました。

皆さんも同じような感じでしょうか？

## マッサージを受けるポイントは二つ

アンケートの結果からすると、

- ・痛くてつらい
- ・手当てをしてもらいたい

という事を目的で、マッサージを受けているという事だと思えます。(違う人は、どんどんアンケートに参加してくださいね！)

どちらも治療目的でマッサージを受けているのだと思うのですが、意外とマッサージを受ける時に、患者さん側が、次のような要望をしている場合があります。

- ・肩こりが強いからここを強く押してほしい
- ・もっと強く押してくれ
- ・痛いところ以外は押さなくていいです

など、マッサージの制限をわざわざしてしまっている人が、意外と多いんです。

これって、治療ではなく、マッサージ器具を人が変わってやっているだけで、全く治療になってないんですよ！

しかし、患者さん側は、つらいところだけ強く押ししてもらえると、良くなったような気分になってしまう。



ただし、どうでしょう？

本当に、そのようなマッサージでよくなっていますか？

痛みは出なくなっていますか？

マッサージを受けたいとは思わなくなりましたか？

本当につらさがなくなれば、マッサージへ行きたいなどという感覚は出なくなると思います。

しかし、マッサージを受けている人って、どんどん頻繁に受けるようになりますよね！

何でそうなるんでしょうか？

要は、悪くなってるってことではないでしょうか？

良くなってくれば、マッサージを受ける頻度は減ってくる  
ものです。

しかし、現実には、どんどんマッサージを受けに行っている。

これは、マッサージ師側の問題もあるのですが、受ける側  
の問題も大きいという事です。

**マッサージにお金を出しているからには、気  
持ち良くしてもらうのが当然。**

という感覚も分かりますが、身体を触られた感じで、「この  
先生なら任せてもいいかな?」と、思える触り方をしてもら  
えなければ、いくら要望を言っても、治してはもらえませ

ん。

**その先生は、その患者さんには合わなかった。**

ただ、そういうことなんです。

本来なら、マッサージ師側が、患者さんに合わせるものなのですが、それができない先生に、何を求めても、満足いく効果は得られません。

かなり、毒舌になってしまいましたが、せっかくお金を払ってマッサージを受けようとしているのなら、治すためのマッサージを受けましょう。

ただ、自分にあったマッサージ師、自分に合わせてくれるマッサージ師を探す事って、非常に難しいと思います。

でも、自分に合わないマッサージ師に、マッサージを受けていても、何時まで経っても身体は良くなりません。

マッサージには、国家資格が必要です。

しかし、意外と国家資格を持っていない人がマッサージしているケースって多いんですよね！

例えば、美容院やエステ、クイックマッサージなどなど。

身体を治すためにマッサージを受けるのであれば、最低でも、国家資格を持っている先生かどうかは確認するようにしましょう。

あとは、自分に合うか合わないかです。

良いマッサージの先生を探してくださいね！！

## ❖ 4 : 首の痛みを改善するには胃腸対策が 大事

首が痛くなったらまず、整形外科や接骨院へ行くと思いません。

整形外科であれば、レントゲンを撮ったり、いきなり首の牽引をしたりするかもしれませんね！

接骨院であれば、電気治療をしたりマッサージを受けたりするかもしれません。

これは、完全に首の痛みが首の原因により、発症していると決めつけている場合の対策ですよ！

これで、痛みが取れてしまえば、まだいいのですが、いつ

までも、何度通っても、首の痛みが取れる気配すらないという事があります。

このような状態になると、接骨院では、「整形外科で診てもらってください。」と、言われるだろうし、

整形外科では、鎮痛剤の処方が始まり、それでも痛みが取れない場合は、ブロック注射を受ける羽目になるでしょう。

ところが、

## 胃腸が原因で首の痛みが出てるとしたら？

首の治療をしている限り、治る事はありません。

そればかりか、余計な薬を処方される毎に、胃や肝臓を痛

めることとなります。

そうになってしまうと、どんどん首の痛みをひかせることができなくなってしまうんです。

## 経絡を知ることで首の痛みと胃腸の関係がわかる

中国医学には、経絡という考えがあります。

経絡とは、ツボの反応を出すために、身体の中を巡っている気の流れるルートと捉えてください。

ツボとは、身体の情報を見出すポイント。

その情報は、気に乗ってツボに表れるようになります。

そして、経絡一本ごとに、内臓一つ一つが割り当てられ、  
肝臓の情報を流すものや、肺の情報を流すものがあります。

その経絡をそれぞれ、肝経や肺経と呼んでいます。

その経絡は、身体全身にそれぞれのルートを流れながら、  
全身の状態を整えるために、気を流しあっているわけです。

そして、首には、前側に胃、少し外側に大腸、後ろ側には  
小腸の経絡が通っています。

そのため、胃が荒れれば、首の前側の筋肉が緊張し、大腸  
に便が詰まり、便秘となれば、首を左右に捻る動作で痛み  
が出るようになります。

このように、胃腸の状態が直接的に首へ影響し、痛みが出



ることがよくあるんです。

このような場合、いくら首の治療を一生懸命行ったとしても、痛みが取れないのは分かりますよね！

そうなんです。

このような首の痛みに対しては、胃腸の状態を改善するような対策をたてなければ、痛みを取り除くことはできないんです。

## ❖ 5 : 首から肩、腕にかけて痛みとしびれがある場合には何科に行けば？

首から肩の痛み、そして腕の痛みやしびれがある場合、何科で診てもらえばいいか悩む人がいます。

このような場合は、まず整形外科が第一選択です。

ただし、腕や首を動かしても、痛みやしびれにまったく変化が見られない場合。(通常は、動かすと痛みやしびれが強くなったり弱くなったりします。)

そして、まったく痛めた原因がわからない場合には、整形外科ではないかもしれません。

しかし、自分自身で、どうこう考えるよりも、早めに整形

外科に受診することで、整形外科領域以外の異常を、診つけてもらえ、適切な診療科への紹介状まで書いてもらえるわけです。

痛みやしびれの専門は、西洋医学では、整形外科です。

どこに痛みやしびれがあっても、まずは、整形外科での受診が重要です。

首から腕までの痛みやしびれと聞くと、脳の問題を考える人もいると思います。

しかし、これは、情報で聞いたり見たりして知った情報ですよ！

ということは、正しく覚えた知識ではないことが多いです。

自分の身体の構造も、生活状況も、理解できた上で、身につけた知識であれば、合っているかもしれません。

けれど、たくさんの情報を受け入れている人ほど、自分の身体について知らないことが多いように思います。

なぜか？

**それは、自分の身体を題材にした情報は、決して流れることがないからです。**

情報ばかり気にしている人ほど、自分のことはさておき、他の人が健康になった情報が正しいと思ってしまう。

このような情報の受け入れ方をしている以上、自分にとって必要な情報を手に入れることは、難しいと思います。

まずは、自分の身体を知ること。

そして、自分の生活の中にどれだけ健康を害するリスクがあるのか？

そのリスクを抜くための情報を手に入れ、その情報を実践することで、自分の身体が健康になるかを、再度検討し、大丈夫そうなら実践を続ける。

さらに、ここで、実践してみてどう自分自身に変化が出ているのか？

を考え、いい変化をしているか、あまり変化していない場合は、引き続き実践し続ける。

明らかに悪い方向へ変化している場合は、

1. 情報の入れ方が間違っているか？
2. 実践方法を間違えたか？
3. よい変化を起こす前の悪い変化ではないか？

これらを再検討し、

1. 情報を取り入れるところから、やり直しするか？
2. 再度情報を理解し直し、正しい実践方法に切り替えるか？
3. もう少し実践して、良い方向へ変化することを待つか？

と、どんどん自分の身体にいい方法を取るようになるとい  
いと思います。

話を始めに戻しますが、例えば、

首から肩の痛み、そして腕の痛みやしびれが出た。

まずは、痛みがあるので、整形外科を受診する。

検査の結果、

1. ○○という疾患が見つかった
2. 異常が見つからなかった
3. 他科を紹介された
4. 何となく薬を出された

この段階では、その痛みやしびれが何なのか？

これを調べただけです。

ヘルニアが見つければ、ヘルニアの治療が必要だし、他科

で思いもよらぬ病気が見つかるかもしれません。

病気も怪我も見つかってはいないが、出された薬で症状は  
軽減するかもしれません。

どれも、結果は、何となく変化するだけ。

根本治療にはなっていません。

ここから、さらに、

1. ヘルニアであれば、ヘルニアになった原因を見つけ、  
その対処を行う
2. 何らかの病気であれば、病気になった原因を見つけ、  
その対処を行う
3. 薬を飲んで症状が軽減したのであれば、その間に、症



状が二度と出ないような処置をする

などなど、やることはしっかりあるんです。

そして、上記のような方法を取っても、結果は思った結果にならない場合があります。

そのような場合には、次の手を打つ必要があるわけです。

なのに、ほとんどの人が、病院や治療院で、痛みやしびれの原因（病名、疾患名）を知ったことで安心してしまいます。

これでは、何の対策にもなりません。

病名や疾患名を、知ったならば、そうならないように手を

打つのが治療です。

病気や怪我の症状を無くすことが治療なのではありません。

怪我の症状を消したとしても、怪我を作る原因のある生活を

していれば、いずれまた、同じ怪我をします。

怪我の名前がわかったら、

1. 筋力が足りない
2. 骨が弱くなっていた
3. 関節運動が足りない
4. 同じ姿勢で固まっていることが多かった
5. いつも同じ筋肉しか動かしていなかった

などが見えてくるわけです。

これがわかれば、生活の中で、これらを改善する工夫を入れていけば、自分自身で、症状を改善することも、予防することもできるようになるわけです。

何科で診てもらえばいいかということも大事ですが、それ以上に、まず、診てもらって、どのように言われるのか？

その言葉によって、どのような対策を取ればいいのか？

そして、その対策法を実践し、同じ症状を繰り返さない身体を作っていく。

この流れを作ることが、一番大事なのではないでしょうか？

## ❖ 6 : 首肩の痛みはなぜ？

首肩の痛みにより、首が曲げれなかったり、頭痛が出たりすることがあります。

このような首や肩の痛みがあるときに行く病院は、整形外科ですね！

そして、レントゲン検査を受けます。

その結果、頚椎椎間板ヘルニアと診断されるか、異常はないとされるか。

このどちらかに該当される人がほとんどだと思います。

本来はもっと細かく分類されるはずの肩首の痛み。

けれど、最近の整形外科での診断は、なぜか上記の二つの診断結果がほとんどなんです。

なぜなんでしょうね？

まあ、この件は置いていて、なぜ首と肩が同時に痛んだりこったりするのでしょうか？

これは、単純に、筋肉が同じだからですね！

首や頭の骨から肩甲骨や鎖骨、肋骨などにつながってくる筋肉で、首の形を形成しています。

肩は、肩甲骨と鎖骨、そして上腕骨からなる部分を言います。

ということで、首肩の痛みやコリというものは、ほぼ同時に感じるようになるわけなんですね！

## ❖ 7 : 頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首肩のマッサージや鍼灸は厳禁???

首や肩がつかったので、背中にお灸したら頭痛や吐き気が起きた。

頭痛や吐き気があったから、肩こりだと思い、マッサージを受けたら肩や首の痛みが追加されただけで、頭痛も吐き気もそのまま残ってしまった。

肩こりや首の痛みが始まり、しばらく我慢していたら、頭痛や吐き気が起こり始め、病院へ行ったら胃薬と鎮痛剤を処方され、飲んではいるが、まったく症状に変化はない。

これは、最近 3 件続けてあった臨床の紹介です。

1. 肩こり
2. 首の痛み
3. 頭痛
4. 吐き気

どの症例も、この4つの症状が絡んだものです。

普通に考えたら、首や肩の治療がまず第一選択。

と、考えるものかと思います。

ただし、私は、この3つの症例をある場所にお灸すること  
で、同じ結果を導き出しました。

それは、

## 足のお灸です。

なぜ、肩、首、頭などの症状があるのに、足を選択したか？

それは、身体がそう言っていたからです。

と、いつも患者さんに話しています。(笑、笑)

どういうことかという、頭や首、肩を触った段階で、これらどの症例も、同じようにひどくむくんでいました。

むくみがある場合は、悪いところを特定することが難しくなります。

プールの中にある米粒を拾おうとしたら、いきなり手を突っ込むよりも、ある程度水を抜いてから、米粒を拾った方が簡単ですよ！



ですので、私は、むくみが強いところは、いきなり治療することをほとんどしません。

基本的には、むくみが強く存在するところほど、症状が強く感じられている場合が多いため、患者さん自身は、絶対的にむくんでいる場所の治療を求めるものです。

けれど、私は、そのような状態の時には、必ず、他の部位に鍼灸を行い、局所のむくみを抜くような誘導的な方法を取ります。

そして、むくみが抜けた後に局所の治療を行うようにしています。

この順番を必ず守ることで、症状を悪化させることなく、症状寛解に向かわせることができるわけです。

今回の 3 症例に関しては、足のお灸を始めると、あっとい

う間に、首や肩のむくみが抜けていきました。

むくみが抜けた後に何が現れたかというところ、3人とも肩甲骨の固さが待っていました。

肩甲骨は骨なので、固いのは当然ですが、その固さではなく動きが全くなくなっていたわけです。(笑、笑)

そのため、もう少し足のツボを使ってこの肩甲骨の動きをつかせるようにお灸で調整し始めると、首肩頭などの問題がほぼ取れてしまいました。

結果として、首肩には、一切鍼灸やマッサージをすることなく、スッキリと症状を消失させることができたわけです。

ここで、このような症状がなぜ起きたのか？

これは、次回書いていこうと思います。

## ❖ 8 : 肩こりと首の痛みと頭痛と吐き気の原因は年末年始の…？

肩こりと首の痛み、そして、頭痛と吐き気。

これらの症状が、一斉に現れた場合、あなたは、何を思い、  
どう対処するのでしょうか？

風邪を引いたと思う人もいれば、何かの病気にかかったと  
思う人もいます。

そして、頚椎椎間板ヘルニアを考える人もいるかもしれま  
せん。

病気を恐れれば、内科へ、ヘルニアを疑えば、整形外科へ  
行きますよね！

けれど、前回の記事のような場合では、どの病院へ行っても、改善することができなかつたかもしれませんね！

前回の記事はこちら、

[頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首肩のマッサージや鍼灸は厳禁???](#)

記事の中で、肩こり、首の痛み、頭痛、吐き気の症状を足のお灸で改善したと書きました。

なぜ、足を選んだのでしょうか？

そして、なぜ症状が一気に消失したのでしょうか？

答えは意外と簡単なんです。

答えは、

## 運動不足と考えすぎ

もしくは、目の使いすぎなんです。

年末年始で、いろいろと歩き回っていた人には、ほとんどこのような現象は起きていないと思います。

逆に、寝正月に近い過ごし方をした人には、これらの症状に心当たりがあるかもしれませんね！

さて、本題です。

私は、3人の患者さんの脈から、下半身の血流が悪くなっていることを知るとともに、上半身の興奮性を感じました。

通常、このような脈を呈している場合、首や肩に固さを感じるもの。

しかし、どの患者さんも、同じように首肩共にむくみが非常に強かったんです。

このように、身体の状態と脈が逆転している場合には、絶対条件として、

**患部には触らないこと。**

これが原則なんです。

患部である、首や肩にむくみが強く表れている以上、本当に悪い部分を見つけ出すことができません。

そのため、まずは、むくみを流す必要があります。

通常であれば、むくみのある場所へお灸をすることで浮腫みを流すわけですが、このように逆転現象が起きている場合には、患部から離れた場所から、誘導的にむくみを流す必要があります。

さらに、脈の状態からは、足の動きがない（運動不足）ということと、頭及び目の使い過ぎという状態が判断できます。

ということから、頭の方に集まっている血液を足の方へ誘導する必要があるわけです。

また、症状が激しいことから、陽気が盛んであることが伺えます。

陽気は上に上がる習性があり、このような場合に、陰気を強めることで、上に上った気を下げることができます。

陰気を強めるためには、足の内側へお灸するのが一番早いので、足のお灸を行ったわけです。

予定通り、脈もむくみもお灸を一回行うごとに、見る見るうちに変化していきました。

結果、

頭痛がなくなり頭が軽くなったり、首の痛みが、スツトなくなり首や肩がスムーズに動くようになったり、吐き気が強くまったく食欲がなかったのが、食欲がわいてきたりと、面白いほどに予定通りの症状改善を行うことができたということになります。



今回のように、症状が上半身に集中している場合、脈診という診断方法がなければ、意味なく上半身へと刺激を入れてしまうことがあります。

弱い刺激で陽気をなだめ、落ち着かせることができれば症状が軽減することもあるでしょう。

けれど、ほとんどの患者さんが、症状を強く訴えるために、局所を触らずにはいられなくなるのがほとんどです。

しかし、脈診をしっかり行っていれば、確信をもって足への刺激を入れることができ、予定通りに症状を改善することができるわけです。

今回は、本当に脈診の重要性を感じる事ができた、症例でした。

年末年始に、疲れを癒そうと、家でゆっくりするのもいいですが、身体を動かさずに、TVやDVD、PC、本など、目を使うことばかりしていると、今回取り上げたような、症状に悩まされることがあります。

休みだからと言って、身体を休めることばかりでなく、適度に身体を動かしていきましょう。

## ❖ 9 : 頚椎椎間板ヘルニアではない首から腕の痛みやしびれの原因とは何なのだろうか？

長い間、首から肩、腕の痛みと、そこから指先までのしびれがある。

整形外科で電気を流したり、マッサージを受けても治らない。

薬を飲んでもまったく変化が見られない。

こんな状態でも、改善する方法はあるのだろうか？

また、原因は何なのか？

という内容の電話が来ました。

首から腕の痛み、そして、腕全体のしびれ。

このような症状で、病院に通っている人は多いと思います。

始めの診察で、

「おそらく頸椎椎間板ヘルニアだろう！！」

と、ある程度判断をつけつつ、レントゲンを撮ってもらおう。

すると、意外にも、あまり椎間板が飛び出ていない。

そのため、無理やりにでも、頸椎と頸椎の間が狭くなって

いるところを探し、

「ここがヘルニアになっていますね！」

と、診断してしまう整形外科医。

そう宣告された患者側としては、何も疑うことなく、

## 自分はヘルニアである

という、マインドコントロールにはまってしまうのです。

ヘルニアとは、脊椎間が狭くなっているだけでなく、関節の間にある椎間板が、関節間から外部に飛び出した状態の疾患名です。

しかも、椎間板が飛び出ただけでは、痛みやしびれが出ることはありません。

飛び出した椎間板が、知覚神経を圧迫しなければ、痛みやしびれという感覚異常を発することはないのです。

しかし、整形外科では、痛みやしびれがある場合、ほとんどが、ヘルニアの処置をしようとしてしまう。

では、

## 首から腕の痛みやしびれの原因とは何なのだろうか？

電話で相談いただいた方には、以下のように返答しました。

私の経験談にはなりますが、以下の 3 つが原因となっていることが多いです。

1. 首や肩の筋力低下
2. 姿勢や使い方の問題
3. 胃や食生活の問題

ということになります。

と、言った直後に、理解されたのか？ふざけんなど思った  
のか？

それ以上の質問はなく、電話は切れました。

あなたは、上記の原因がどうして痛みやしびれに結びつく  
のか理解できたでしょうか？

## ❖ 10 : 肩こりや首こりを改善するエア－水泳の弊害とは？

肩こりの改善策として、私が推奨しているエア－水泳。

実践していただいている人が多く出てきています。

そして、多くの方から、肩こりだけでなく体調の改善報告がたくさん届くようになりました。

ところが、先日、患者さんと話していて、恐ろしいことに気づいてしまったんです。

一人は、エア－水泳を毎日やっているんですけど、段々首が痛くなってきたという 30 代女性。



もう一人は、エア－水泳を毎日やっているのだけど、最近、骨盤と胸の上部から首がコルセットで押さえつけられているような感じになって、つらいという 30 代女性。

共に、原因はわからずに、首の痛みとコルセットで固められている感じがしているということで来院。

首の痛みが出ている人は、立った状態で、手を前に伸ばし、前に向かって泳ぐようにして、首が痛くなっていました。

コルセットに巻かれているような感覚で苦しんでいる人は、立った状態で、腰を 90 度前に曲げ、やはり体の前に向かって泳ぐ形を作っていました。

このような方たちは、意外と多いのではないのでしょうか？

実は、これ、どちらも間違っているんです。

ただ、このやり方でも効果が出ている人はいると思います。

けれど、その効果は、長くは続かないでしょう。

本当に泳いでいる形をイメージしてください。

水中で泳いでいる時の手の位置は、どこにあるでしょう  
か？

そうですね！

頭の上です。

足先から手先まで一直線になっていなければ、泳ぐことは

できません。

上記の方々は、身体の方角と手の方向が 90 度に曲がっています。

これでは、泳げないですよ！

けれど、陸上では、泳いでいる形ができてしまう。

そして、いつも動かしていない肩周りですので、どんな動かし方であれ、動かす機会が増えれば、血液循環は改善できます。

その結果、肩こりの改善が一過性にではありますが、達成できるわけです。

しかし、問題は、長く続けた場合です。

例えば、立った状態で手だけ前に向かって泳いでいると、肩の前側の動きは活性化しますが、肩の後ろ側の筋肉は伸ばされるだけで、縮む動作が入らないため、活性化できません。

すると、血液も前側には行きやすいが、後ろ側には行きにくくなる。

その結果、いずれ肩や首の痛みが出てしまう可能性が高まるわけです。

また、腰で90度前に曲げ、泳いでいると、泳いでいる時間ずっと、上半身の重さを骨盤で支えなければなりません。

そして、頭の重さを細い首だけで支えなければならなくなります。

このような状態を維持するということは、単純に首と腰を鍛えていることになるわけです。

肩こりを改善する運動をし、肩の柔軟性をアップしながら、首や上半身と骨盤周りを鍛える結果を作り上げるわけです。

このような事が起きないように、スイマーの動きを思い出しましょう。



これです。

この形を、そのまま立って行えばいいだけです。

息継ぎもこの形は崩さず行うわけです。

ただし、首や肩に痛みがある人は、当然まともにはできません。

それはそれで構いません。

痛くない範囲で動かすこと。

痛い動きは、積極的には行わないこと。

痛いかどうか確認する必要があるですが、痛くない範囲で、

エア－水泳をしてください。

痛くない範囲で、何度かエア－水泳を行い、たまにテスト的に、痛い範囲に動かしてみる立った状態で、腕を上には伸ばさず。

天井に向かって、泳ぐんです。

そのような、非日常的な動きを取り入れるから、今まで改善できなかった肩こりや首こりが改善されるのです。

もし、エア－水泳以外に、私が推奨している運動で、何かおかしい現象、もしくは悪化している人がいたら、遠慮なく報告してください。

間違った方法で、頑張らないでくださいね！

私は楽な方法しか伝えません。

だって、楽な方法じゃないと続かないでしょ???

逆に、私の方法さえできない人が、巷でささやかれている  
ような方法を取っても続くわけではないし、成果など出るは  
ずがないんです。

まずは、初歩中の初歩のやり方を、マスターしてください。



## ❖ 1 1 : 自律神経失調症や頸椎症の治療を ペインクリニックで受けている???

先日、このような方がいました。

頸椎症、体の裏側のこりや痛み、自律神経失調症的な症状もあり、今はペインクリニックで治療しています。

このような行動を取っている人はどれくらいいるのでしょうか？

そして、この文章に何の疑問もわからない人はどれくらいいるのでしょうか？

私は、疑問だらけです。

そして、受け入れている医師は、何をどのように説明しているのか？

と思うわけです。

そもそも、ペインクリニックとは、こちらを読まれば分かるように、

[ペインクリニックの詳しい説明はこちら](#)

ペインクリニックとは、神経性の疼痛に特化した診療部門です。

もちろん、あらゆる痛みに対しても、効果はあります。

だから問題なんです。

ペインクリニックは麻酔です。

麻酔を打たなければならないほどの痛みってどういう痛み  
でしょう？

神経の障害が起きている場合には、その障害による痛みを  
止めることは大変重要なことです。

しかし、上記のお話には、神経の問題は感じられません。

自律神経失調症という名称から、神経の問題があると感じ  
るかもしれません。

けれど、この自律神経失調症とは、神経の働きが乱れてい  
る状態のこと。

自律神経の働きが乱れるから、さまざまな症状が現れる。

その神経の乱れを麻酔で止めたらどうなると思います？

自律神経は、身体の防衛力です。

何かが狂ったものを安定化させるために働く神経が自律神経です。

この自律神経の働きを止めてしまえば、確かに、気になっている症状は止まる可能性があります。

単なる可能性でしかないのですが、その分防衛力を働かせることは難しい状況になるわけです。

なぜなら、防衛力で働いて乱れていたということは、それ

だけ、身体を機能させる能力が乱れている。

もしくは、生活が乱れているから、必死になって自律神経は元通りに戻そうとしていたわけですから。

誰だって、そうだと思いますが、自分のキャパ以上の仕事が入ってきてしまったら、パニックってしまいますよね？

その状態が自律神経失調症です。

例えば、先日起きた出来事でいえば、あるショッピングセンターに遊びに行った時に、生後8か月の娘がうんちをしました。

当然おむつを替えてトイレへ向かうと、おむつからウンチが大量に漏れていて、服がビチョビチョに！！

けれど、手元には着替えがない。

娘は泣き叫び、身体をよじって動き回ろうとする。

動けば動くほど、ウンチはあちこちにくっついてしまうから抑えなければならない。

おむつを交換したとしても、服にもついている。

まだ乳児なので、便は下痢状のもの。

拭いたところできれいに取り除けるものではない。

しかも、外には、このトイレを使いたい人たちが並んで待っている。

こんな状態の時に、人間はパニックりますよね！！

パニックにならない人もいるかもしれませんが、これ以上例を挙げても時間が無駄にかかるだけなので、要は、内臓の状態が、このようなパニックの状態にあるときに、乱れているのが自律神経失調症です。

良くあるパターンは、食欲はあるので、食事はしっかりとる。

けれど、仕事が忙しく、深夜まで仕事をすることが多い。

長く働いているので間食も多い。

食欲はあるし、おいしく食べれているから、自分は元気だと思う。

だから、遅くまで働き続ける。

このような時に、胃は働いているけど、腸を働かせる時間を省いていることに気づくでしょうか？

腸は、睡眠時間に最も働く臓器です。

そして、腸の働きは消化だけでなく、身体にとって最も重要な、栄養吸収という働きがあります。

要は、食べても食べても太れないということがここで起こるわけです。

栄養が足りなければ、内臓も筋肉も栄養失調になっていきます。



元気と思っているのは、胃を働かせる自律神経の交感神経。

交感神経だけが働いていると、睡眠を取らずとも元気だと勘違いするものです。

最終的には、身体を支える筋肉も、身体を動かす筋肉も、内臓も精神も、栄養が足りないために、不安定になってきます。

その一つ一つの反応が、さまざまな症状として表れる、

## 自律神経失調症

という状態になるわけです。

ですので、自律神経失調症は症状を止めてはいけないので

す。

症状を止めるのは、症状を発する元を絶たなければなりません。

誰かに、娘の服を持ってきてもらったり、買ってきてもらうとか、食事量を減らしたり、睡眠を十分にとるようにしたりすれば、症状がいずれ落ち着いてくるわけです。

ですので、自律神経失調症をペインクリニックで治療する。

この考えは非常に危険と言えるわけです。

さらに、頸椎症や、身体の裏側（背中？）のコリや痛みも、神経性のものでなければ、痛みやコリを作る原因は、神経ではなく、他にあるわけです。

であれば、その原因を突き止め、その原因を改善することが、真っ先にやらなければならないことなんです。

このように、どのような症状にもそれぞれに意味があり、原因があるわけです。

その流れがわかっていないと、この方のように、意味が分からない治療をしようとしてしまう。

しかし、これは、医療者や治療家である我々に、一番の問題があるのです。

来るものは拒まずというもののいいのですが、一番重要なのは、

**患者さんにとって何が一番必要なことなのか？**

ここをしっかりと考え、行動しなければならないと思うわけ  
です。

この方は、いずれうつ病になると思います。

なぜなら、防衛力である神経を麻酔でコントロールしてし  
まえば、もっと強い反応を身体はし始めます。

そうなってしまっっては、もっと強い薬を使うことになりま  
す。

結果、防衛力は働かない廃人のような状態になってしま  
います。

そのような人をまず病院では、うつ病と診断してしま  
います。

最終的には、精神科に入院するでしょう。

これを止めることができるのは、今治療を受け持っている  
医師が、適切なアドバイスをするか、本人が気づき、方向  
性を完全に変えるかだけなんです。

いい方向に行ってくれるといいのですが、現代医学の闇の  
部分でもある、実際起きるであろう怖いお話をしました。

## ❖ 1 2 : 耳鳴りの原因となりうる首の緊張の原因とは？

左の耳鳴りと首の筋肉の緊張の関係を、今回は書いていきます。

耳と首にどのような関係があるのか？

神経のつながり？

筋肉のつながり？

それとも骨？

いろいろ考えてしまうかもしれませんね！

では、耳と首の連動がどのように生まれているのかを説明していきます。

まずはじめに、首の筋肉に緊張が生まれる原因として、

1. 首の歪み
2. 重い鞆を持ったり肩にかけたりする
3. 電話の時間が長い
4. 歯ぎしりや噛みしめが強い
5. 胃の興奮
6. 肝臓の異変
7. 背骨全体の歪み

などがあります。

2～4は、実感する場合があります。

けれど、その他は、なかなか自分で原因把握は難しいですね！

そのため、自分で原因を把握するために簡単な方法を教えていきますね！

まず、鏡の前にまっすぐ立ってみましょう。

座っていても問題ありません。

鏡に対して、正面にまっすぐ位置していて、頭が真っ直ぐであるかどうかを見てみてください。

目と目の間、鼻筋、唇、顎、喉仏、鎖骨と鎖骨の間のそれぞれのだ真ん中が、立てにきれいに並んでいれば、首の左右の歪みはないとっていいです。



では、仰向けに寝てみてください。

そして、手鏡で、上半身と頭が見えるような位置に鏡を調整し、確認してみてください。

できれば、上半身裸で確認してほしいのですが、胸と胸の間、そして、みぞおちまでが、先ほどの顔からの直線上で、狂いがないければ、首の左右の歪みはないと思って間違いありません。

それと共に、背骨の歪みも耳とは関係していないという証明になります。

次に、胃の興奮ですが、これは、

1. 食欲旺盛
2. 胃痛・胸焼け
3. 不眠
4. 緊張しやすい

などがあれば、問題ありと考えてください。

さらに、すねの外側のラインがひどく固いとか、みぞおちから臍までの間に、

1. 固さがある
2. 動悸が触れる
3. 押すと痛い

などがあれば、確実に胃の問題と思って間違いありません。

最後に、肝臓の異常ですが、

1. イライラしやすい
2. 視力が悪い
3. 目が疲れやすい（痛い）
4. 筋肉がつりやすい
5. 身体が固い
6. 月経異常や生理痛がある
7. アルコールやたばこが好き
8. コーヒーや刺激物が好き
9. 薬やサプリメントを取っている

などがあれば、原因と言っているかもしれません。

このような要因により、首の筋肉に緊張が生まれるわけですが、では、首の緊張と耳鳴りとは、どう絡むんだ！！

## ❖ 13 : 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！！

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、当てはまるどころが出てきます。

「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、靭帯を傷つけたり、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。

## ❖ 14 : 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！！



## ❖ 15 : 病院で治らない首から肩、腕の痛みとしびれの原因ベスト3

あなたがもし、

**原因不明の首から肩の痛み、そして腕のしびれに苦しんでいるのであれば**

少しだけ時間を取って、読んでみてください。

あなたのその、首から肩の痛み、そして腕のしびれの原因を理解するヒントが得られるかもしれません。

なぜなら、原因不明と言われる首から肩の痛み、そして腕のしびれを出す原因となるベスト3を書いているからです。

通常は、このような症状を聞くだけで、大抵の場合、

## 頸椎椎間板ヘルニア

もしくは、

## 頸肩腕症候群

という診断名が出てきそうですが、意外と、最近の患者さんの傾向を見ていると、病院へ行っても、診断名がつかず、とりあえず、痛み止めやビタミン 12 などを出されることが多いようです。

あなたもそんな経験をしていないでしょうか？

実は、ここ 1 年ほどで、多く診られる現象が、首から肩の

痛みや腕の痛みそして痺れに苦しんでいて、病院で検査を受けると、多くの方が、異常なしや原因不明とされています。

しかし、症状はあるということから、何らかの薬を処方されます。

そして、数週間様子を見る。

けれど、何も症状が変わらない。

それどころか、むしろ悪化している。

そのため、また検査をするが、異常なし。

ここまで来ると医師の頭の中では、

「この人単なる痛がりなだけなのでは？」

「であれば、心療内科で、精神的に処置してもらった方がいいのではないだろうか？」

ということから、心療内科を紹介され、安定剤を飲み始めることに。

しかし、根本は変わらず、症状がつらいというと、いつの間にか、**うつ病**と診断されてしまい、**抗うつ剤**を処方されてしまう。

そして、精神疾患へと転落。

そもそも、整形外科で医師が見ているのは、首から腕の痛みやしびれであれば、頸椎椎間板ヘルニアを疑います。

そのため、ヘルニアの所見を確認する意味で、レントゲンやMRIの検査をするわけです。

ところが、多くの場合、ヘルニアの所見はない。

あったとしても、椎間板がつぶれているようにかすかに見えるものを、頸椎椎間板ヘルニアと診断してしまう場合も。

しかし、首から肩、腕の痛みやしびれは、ヘルニアだけの問題で起こるわけではありません。

## 原因不明と言われる首から肩の痛み そして腕のしびれを出す原因となるベスト3

そこで、今回は、これら検査では、見つかりにくい首から肩・腕の痛み、そして、腕のしびれを出す原因、になりや

すい3つの原因を上げたいと思います。

まず、

### 第3位 ヨガ、及びストレッチ

ヨガやストレッチを、健康になるために、行っている人は非常に多くなっていて、良いことなのですが、悪いこともあるんです。

ヨガやストレッチは、筋肉を伸ばし、柔軟性を高めるものとして、有名です。

そして、身体が固いとか、こりが強いと思っている人は、一生懸命に、筋肉を伸ばそうとしてしまう。

ここが、怖いんです。

あなたは、まさかこのようなストレッチをしていませんよね？

筋肉は、必要以上に伸ばされると、筋肉が切れてしまう危険性があります。

また、関節の可動域以上に、筋肉を伸ばされてしまうと脱臼してしまう可能性が出てきます。

そのため、筋肉は本能の働きとして、無理やり筋肉を伸ばされたときに、その動きに反発するような力が働くようになっていきます。

要は、伸ばそうとしている方向から逃れようと、筋肉が勝

手に縮む方向へ力が入るということです。

この、反発運動を繰り返していると、伸ばそうとしていた筋肉はどんどん硬くなってしまいます。

その硬くなった筋肉が神経を圧迫することで、神経症状である痛みやしびれを出すようになるんですね。

このような筋肉の動き知っていましたか？

知らないって怖いんですよ。

何事にも一生懸命行ってしまうことが美徳の日本人には、意外とヨガやストレッチは、苦手な運動になります。

覚えておいて損はないうちくでした。



次に

## 第2位 胃炎によるもの

ストレス社会に突入して、胃が痛くなるケースが多くなっています。

1. 会社で上司から説教
2. 上司と部下に挟まれ常に胃が
3. 経営不振により心配が尽きない
4. 家に帰ったら親や奥さんからガミガミ
5. コーヒーやアルコール、たばこなどで胃に負担

などなど、たくさんのケースで胃を傷めることがあります。

通常は胃薬で何とかしようと思うところ。

しかし、経験はありませんか？

## 胃の痛みと肩の痛み。

同時に進行することって、実はよくあることなんです。

なぜ、このようなことが起きるか？というと、これは、中医学の経絡を知らなければ分からないところです。

経絡とは、ツボの流れ道。

要は、線路のようなものです。

一つ一つの線路には、駅も行き先もありますよね。

その駅が、ツボです。

そして、一つ一つの経絡の行き先は、ひとつの臓器。

内臓一つにつき、一つの経絡があるわけです。

従って、ある臓器に異常があると、その臓器と関連のある経絡に異常が現れるということになるんですね。

そこで、今回の胃の異常。

この時に、反応が出るのが胃の経絡です。

胃の経絡の途中には、ちょうど肩を通る場所につぼがあります。

このツボが異常反応を示し、この周辺の筋肉を硬直させてしまうんです。

その結果、この筋肉の下を通る、首から腕に向かう神経を  
圧迫し、痛みやしびれを出すことになるんですね。

そして、

## 第1位 デスクワーク

これが、最近、本当に多いんです。

デスクワーク、特にP Cを使われている方は、要注意です。

画面に向かって、頭が前に突っ込んだ状態で、作業を長時間続けていると、後頭部から首の後ろ、そして肩にかけて痛みや重さを感じませんか？

頭は、スイカー一個分の重さがあります。

それを、長時間、首の後ろ側の筋肉だけで、支えなければ  
ならない状態を作ってしまうと、さすがに筋肉は疲れます。

疲れた筋肉には、むくみが現れます。

このむくみのおかげで、筋肉の負担が減るのですが、その  
代り重さを感じるようになります。

しかし、この状態でも、さらに作業を続けていると、むく  
みだけではカバーしきれず、次第に筋肉が傷ついていきま  
す。

この段階で、首の痛みが発生するのですが、この痛みを我  
慢しつつ、PCを使い続けていると、やがて痛みは治まり  
ます。

痛みが治まった筋肉は、傷の修復された部分が太くなります。

そして、この太くなった部分の柔軟性を出すためには、動かすことが必要となります。

しかし、P Cを行っている以上、首をほとんど動かしません。

これを繰り返すことで、筋肉は太く固くなってしまいます。

そして、この固さが、また神経を圧迫し、痛みやしびれを作りだすんです。

さらに、固まった筋肉は血液を流しにくく、血行障害を招きます。

その結果、徐々に筋肉に栄養が満たされなくなり、疲労が

蓄積されていきます。

その後首の太く固かった筋肉は、やがて、細く固い筋肉として、委縮していってしまうのです。

この場合も、筋肉の固さが腕に向かう神経を圧迫することとなり、痛みやしびれを誘発してしまうわけなんです。

PCを長く使っていればいるほど、このリスクは高くなるので、注意が必要です。

あなたもPCは、使っていますか？

PCだけでなく、長時間DVDやTVを見ていても、ゲームをしていても同じことです。

頭が前に突っ込むような形をしている以上、このようなリスクを持っているということになります。

# 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