

誰も知らなかった 4 つのむくみの 意味と改善方法



❖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 : むくみを取る足裏マッサージ法の前にむくみの意味わかってる?	5
2 : 誰も知らなかった4つのむくみ.....	18
3 : 筋肉由来のむくみを改善するということは?	29
4 : 膝に水がたまり医者? 鍼灸? 湿布? 運動? どうすれば?	41
5 : 睡眠不足のむくみを改善する2つの重要ポイント .	61
6 : 内臓由来のむくみを改善する方法.....	74
7 : 心肺機能のむくみについて	79
8 : 心肺機能を改善しむくみ退散	94
9 : 肝臓や膵臓の問題によるむくみ.....	106
10 : 肝や膵の問題によるむくみ改善法.....	114
11 : 腎臓・子宮・卵巣・前立腺の問題によるむくみのたった一つの改善方法	125
12 : 脾臓・胃腸の問題によるむくみについて.....	137

13 : むくみの確認の仕方と改善方法..... 150

❖ 1 : むくみを取る足裏マッサージ法の前 にむくみの意味わかってる？

むくみに悩んでいる人は多いと思います。

けれど、むくみが何なのかを理解している人は少ないと思
います。

そして、むくみはない方が良いと思っている人は多いです
が、むくみが出てくれて助かったと思う人は少ないと思
います。

あなたは、いかがでしょうか？

むくみ把握と考えている人にとっては、少しでもむくんだ
らすぐにでも取り除きたいと思うでしょう。

けれど、このむくみ本当に取り除いていいものなのでしょうか？

今回は、むくみとは何なのか？

ということを考えていきたいと思います。

実は、むくみには、たくさんの意味合いと種類があります。

その中で、大きく分けると、むくみは、以下の二つに分けられます。

体液が、流れにくくなったもの

体液が何らかの理由でたまったもの

この二つがむくみの大きな意味となります。

前者の、流れにくくなった場合に現れるむくみというのが、巷で言われている「早く流さなきゃ」と言われるもの。

逆に後者は、もしかしたら、むくみを流してしまうと、体調が悪化したり、悪い部分が鮮明に見えてしまうことがあります。

ということで、もう少し深掘りしてむくみを考えていきましょう。

むくみとは体液がたまっている状態を言いますが、この体液には、血液もリンパ液も、本来流れるものは、すべてむくみの対象になる液体となります。

そして、むくみの細かい原因には、

1. 筋肉の疲労
2. 筋肉が細すぎる
3. 筋肉が動いていない
4. 筋肉が固い
5. 関節が動かない
6. 関節の隙間が狭い
7. 炎症がある
8. 病的なもの
9. 心臓の異常行動
10. 睡眠不足

などなどがあります。

この中で、身体を助けてくれているのは、1と6と7になります。

その他は、流れにくくなっているというもので、本来は流さなければならぬものとなります。

むくみは体液ですので、水分です。

水分は高いところから低いところに向かうという習性があります。

従って、体勢によって、下側にあるところにむくみがたまりやすいということ。

立ったり座ったりしていれば、足だし、横向きに寝ていれば、下側になっている側にむくみはたまります。

うつ伏せで寝ていれば、顔がむくんだりもします。

このような姿勢によって、むくみの位置が変わるようなものは、

筋肉が細い か 動いていない

筋肉は伸び縮みするもの。

そして、筋肉が伸びると細くなり、縮むと太くなるという形の特徴があります。

心臓はポンプのような動きを生きている間休みなく動き続けます。

そのおかげで、日々体の隅々まで、血液を送り届けることができ、細胞が死なずに済んでいます。

逆に、心臓が働きにくい状態であれば、身体の隅々まで血液を流しきることができません。

その結果、手足の先端まで血液を送り届けることができなくなる可能性があります。

特に、筋肉が太すぎたり、血管が細すぎたりすると、血液の流れ上邪魔になってしまい、その先まで流れなくなってしまう。

この状態もむくみの一つです。

では、血液が身体の隅々に行き届くとなぜ生き続けることが可能なのか？

それは、あなたがいつも食べている食事からとられた栄養

素を運んでいるのは血液だからです。

大半の方が、食事を取ることが栄養を取ることだと勘違い
しています。

実はそうではありません。

食事を取っても、栄養吸収せずに、そのまま垂れ流してい
る人たちがいかに多いことか。

いわゆる痩せの大食いというのがこの状態です。

いつでも栄養失調だから、多く食べなければならない。

けれど、食べたとしても、栄養が吸収されないなので、すぐ
さま食べたくなる。

そして、垂れ流す。

ですので、栄養が血液に乗り、身体の隅々に行き届かなければ、身体の隅々にある細胞は栄養を受け取ることができません。

ということは、血液が届かなければ、栄養摂取できないわけですから、ゆくゆくは、壊死です。

糖尿病の末期がこういう状態ですよね。

血液がドロドロになり先端まで、流れる要素がなくなり、先端の細胞が次々と死んでしまい、壊死となり、切断しなければならなくなる。

こうならないためにも、栄養をしっかりと隅々まで流さな

ければなりません。

栄養を取った細胞は何をするかというと、たまっていた疲労物質や老廃物を新鮮な栄養素と交換するわけです。

これが新陳代謝というもの。

しかし、心臓の働きは、この辺で終了になります。

心臓から送り出された新鮮な栄養素を持った血液は、動脈の中を、心臓から送り出されたときの心臓のポンプ力によって、先端まで一気に流れます。

その流れの邪魔にならないように、動脈の中は、何もない空洞の状態。

ところが、心臓に戻る道は動脈とは違います。

心臓の力だけで、心臓まで戻れるのであれば、動脈と同様、空洞の状態が流れの邪魔にならずに済みます。

けれど、実際はどうかというと、心臓に戻るための血管としての静脈には、ところどころに弁がついています。

この弁は逆流防止弁です。

そう、心臓の力だけでは、逆流してしまう可能性があるのです。

では、逆流せずに心臓まで送り届けるには、何が必要かというところに、心臓以外のもう一つのポンプ作用を持つ、

筋肉

の力が必要になるわけです。

だから、筋肉は太くなったり細くなったりしなければならないのです。

太くなった時に、血管を圧迫し、流れを止め、筋肉が細くなった時に、血管から筋肉が離れ、止まっていた血液が再び流れる。

けれど、心臓と同様に、いつまでも筋肉が動き続けることはできません。

かといって、逆流してしまえば、どこかで大変な洪水状態になってしまいます。

そうならないために、逆流防止の弁で、血液を逆流させないように、進んだところでいったん停止をさせておく必要があるのです。

ところが、筋肉が細かったり、いつまでも動かなかったりすると、そこにどんどん体液がたまってきてしまうので、むくんでしまうということになるわけです。

❖ 2 : 誰も知らなかった4つのむくみ

むくみとは、押して指型がついてしまうもの。

むくみとは、ふくらはぎにたまるもの。

たまに顔がむくんだりするけれど…？

あなたは、このようなむくみの捉え方をしているのではないのでしょうか？

確かに、指型がつくむくみは、西洋医学的にも確認されているむくみであり、医者も認めています。

合わない靴を履いたり、歩きっぱなし、立ちっぱなしの状態でいると、足がパンパンにむくみ、靴下を脱ぐとゴムの

痕がくっつきと残ってしまう場合があります。

前者は、病的、後者は、誰もが経験しやすい普通の出来事。

むくみとはいったいなんなんでしょうか？

意味の分からないむくみという言葉も、日常で何の違和感もなく使っていないのでしょうか？

せっかく使うのであれば、むくみ位は理解したうえで使いたい。

そう思った場合には、ここから先の、どこでも学ぶことができない、キュアハウス独自理論であるむくみの4つのタイプに関して、詳細を書いていくことにします。

1. 筋肉由来
2. 睡眠不足
3. 内臓由来
4. 病気由来

むくみとは、このように4つのタイプに分かれています。

先に挙げた、

1. 押すと指型がついてしまうものは、病気由来
2. 誰もが経験するふくらはぎのむくみは筋肉由来
3. 顔がむくむのは睡眠不足

このように意味合いが、全く違っていたりします。

でも、誰もが持っているむくみ。

いつでも出てくるむくみ。

身体にとって守り神となるむくみと、早く何とかしないと危険なむくみ。

身体を動かせば流れるむくみと、身体を動かしても流れないむくみ。

などなど、様々なむくみがあり、意味もそれぞれなのです。

1. 筋肉由来のむくみとは？

筋肉由来のむくみの代表格は、ふくらはぎ。

では次に目立つのは？

振袖です。

よく女性陣が気にしている二の腕のタプタプ。

誰もが脂肪と信じきっているそのタプタプが、むくみそのものなのです。

しかも筋肉由来のむくみ。

ふくらはぎの場合には、

1. 筋疲労
2. 筋委縮
3. 炎症
4. 関節の硬縮
5. 上部血流の悪化

などなど、これまたさまざまな原因があります。

- 筋肉を使いすぎて疲労を起こしている
- その動きに見合った筋肉がなく疲れている
- そもそも運動しないため筋肉が小さく細くほぼ機能していない
- 筋肉や関節に何らかの影響で炎症が起きている
- 関節に体重をかけすぎたり、関節周辺の筋肉が固まり関節間が狭くなってしまった
- 骨盤や臀部の筋肉が固まっていたり筋委縮を起こしていると、上下の血流が流れにくくなってしまう

このように、これまたさまざまな状態でむくみが起きます。

では、二の腕は？

これは、単純に筋委縮が原因です。

筋委縮とは、長く使っていないため、筋肉が短く細く脆く固くなった状態。

要は、老化現象です。

老化現象は、別の年齢によるものではありません。

何年その機能を使っていないのか？

使っていない年数が長くなればそれが老化です。

ですので、80歳代でも若い人はいますし20歳代でも老化が激しい人はいます。

ということで、二の腕のタプタプは老化現象ということ。

2. 睡眠不足によるむくみとは？

睡眠不足は、何度も話している4つの睡眠障害に当てはまる場合は、確実に睡眠不足です。

そして、この睡眠不足とは別に、

- 取らなければならない時間には寝ていないけど睡眠時間は十分に取っているという場合
- アルコールや睡眠薬を利用して気絶的睡眠をとって満足している場合
- 乳幼児やペットと一緒に寝ていて心配で夜中に何度も起きたり、緊張して寝返りを打たない寝方が癖になってしまった場合

- 家族が深夜に出入りするため浅い眠りしかできない
場合

などなど睡眠障害とは言えないけど、睡眠不足になるパターンもあります。

このような状況で起こる睡眠不足は、脳や内臓の疲労が残っていることが多く、顔や頭そして首などに、むくみが出ていることが多い。

そして、内臓と絡む場所にむくみがたまっていることが多い。

3. 内臓由来のむくみとは？

睡眠不足でも話していますが、内臓の疲労回復が睡眠でできなかった場合には、内臓と絡む場所にむくみがたまりま

す。

もちろん、内臓が病気になりかかっていたり、暴飲暴食などで使いすぎてしまった、胃腸や肝臓、すい臓などの周辺にはむくみがたまります。

風邪で咳が続いた場合には、肺周辺に、徹夜続きで疲労回復ができず

体力減退が起きている場合には腎の疲労として腰にむくみがたまります。

血圧コントロールを薬に頼り、その薬が合わない場合などは、心臓と絡む場所にもむくみがたまります。

4. 病気由来のむくみとは？

腎臓疾患、心臓疾患、肝臓疾患、甲状腺機能異常による疾

患など様々な病気で、むくみが出ると言われています。

これらの病気により、本来あるべき水分が、その位置に留まることができず、漏れ出てしまった結果、その余分な水分がたまってしまったものが病的なむくみです。

基本的に、このようなむくみは、そもそも流れる組織に属していないことが多く、漏れ出てしまったらどこかにたまるしかなく、機能性がないため、むくみを本来の場所へ戻し、漏れ出ないように根本の処置をしなければなりません。

このように、むくみには様々なタイプがあるわけです。

では、これらのむくみはどうすればいいのか？

その辺を次回詳しく書いていこうと思います。

❖ 3 : 筋肉由来のむくみを改善するという ことは？

よく、「〇〇のむくみを改善する方法」というのは、この筋肉由来のむくみに対して話していることが多いのですが、しかも、筋肉の運動不足によりむくんでいる場合にしか、大抵の方法は効果がないものと言えます。

残念ながら、むくみを流すには、むくみの原因を正す必要があります。

筋肉の運動不足によりむくみがたまっている場合には、そもそも動ける筋肉が固まっていただけですので、むくみが動きのなくなった筋肉の手助けとして、たまってくれている守り神的存在になっているのです。

けれど、守る守らないではなく、今は動きたくないから動かないという本人の意思で、筋肉を固めていると、いつまで経ってもむくみがたまったままになります。

すると、やがて、その筋肉は何らかの問題で、動けなくなっているのでは？

と身体は考え始めます。

そのため、次に起こす作業は、もっとむくみを増やすということをします。

身体としては、これだけ筋肉をカバーしているのだから、そろそろ動けるようになるだろうと待ち構えています。

ところが、本人は、もう1本DVDを見ようなどと、さらに、

動かない選択をしてしまうとします。

ここまで、身体を動かさずに、じっとして、TVやDVDを見たり、本を読んだりゲームをしたりしている時には、何となく重さやだるさを感じているものです。

だから余計動きたくないのです。

けれど、この重さがなければ、筋肉が固まっているわけですから、急に体を動かすと、筋肉を傷つけてしまうことになってしまいます。

そう、急に立ち上がった瞬間に腰をグキッとしてしまうパターンですね。

トイレに立ちあがった時に、より体の重さやだるさを実感

しマッサージなどを受ければ、とりあえず、筋肉を動かした（実際は動かされた）ことになり、むくみは本拠地へと戻ることができます。

そして、筋肉を守るために覆っていたむくみがなくなるわけですから、身体が軽くなり、筋肉も動きやすくなるため楽になった気がする。

ところが、またじっとしていると、同じことが繰り返されてしまう。

何度も同じことを繰り返していると、いつもむくみが守らなければなりません。

そもそもむくみの水分は、内臓の大事な大事な水分です。

けれど、今は内臓の病気ではないので、とりあえず内臓よりも、元々動かすべき筋肉のカバーを第一選択とするのです。

でも、このように何度もむくまなければならない場合には、むくみの代わりに動かさなくてもいいように脂肪で固めるということを行います。

脂肪が出来上がれば、わざわざ大事な内臓の守りを手薄にしてまで筋肉の助けをしなくても済むようになります。

ただ、その結果、筋肉が動きにくくなり、動くだけで疲れるという状況を作ってしまうです。

それはそうです。

動きたくないような生活をしていたわけですので、身体は
気を使って、動かさなくても大丈夫なような体にしてくれ
たのですから。

むくみを流したところで一瞬楽になるというのは、このよ
うな場合のものであり、大抵の場合は、この方な時に使う
方法が健康情報として流れているだけなのです。

前回も書きましたが、むくみの意味合いは、こんなレベル
を超越した範囲に広がります。

従って、このようなタイプのむくみ改善法では、到底太刀
打ちできないむくみはたくさんあるということ。

例えば、膝に水がたまるというものがそうですよね。

巷で流行っている方法では、整形外科で注射で水を抜くという方法。

これも流行りですね。

邪魔なものがあるから抜くことでスッキリさせる。

たったそれだけの処置で、安心しろというのが現代医学の行為です。

例えば、膝の靭帯が損傷していて、炎症がひどい場合に、水がたまって、その炎症部位の消火活動をしているとします。

そんな重要な時に、水を抜いてしまえば、すぐさま、他の内臓から瞬く間に応援の水を持ってこなければならなくな

ります。

さらに水を抜けば次から次へと重要な内臓の水を、わざわざ病院へ行って抜くことになります。

気づいた時には、内臓はからっからの乾燥状態、便秘になったり喉が痛くなったり咳が止まらなくなったり、ひどくなれば肺炎を起こしてしまう危険性さえあります。

けれど、現代医学では、痛いと言って来院しているわけですから、痛そうな原因として特定できる悪そうに見える、今までなかったはずの水を抜くという行為をする。

患者さんも患者さんで、こんなに腫れた膝を診たこともなく、早く元通りの姿に戻りたいという欲求がある。

従って、水を抜いてもらったことで、スッキリした気分になる。

しかししかし、元々起きている靭帯損傷の炎症は、そのままであり、靭帯のカバーをしなければ、膝はぐらついてしまいます。

膝がぐらつくたびに、傷ついた靭帯の傷はさらに広がり、炎症も広範囲になってしまいます。

しかし、病院でやることと言ったら水を抜いて、鎮痛剤を打って湿布を貼るだけ。

膝の不安定感はひどくなるばかり。

治るわけはありません。

例えば、長期入院を経験し、ずっと寝たきりであったため、足が細くなり、立つことが難しい筋力になった場合。

立つだけで筋肉や関節に痛みが出てしまいます。

そもそも、そんな筋肉では血液を流すことはできません。

血液が流れなければ、すべての細胞が死んでしまいます。

死んでしまったら生命の危機ですので、何とかしなければなりません。

そんなときもむくみが助けてくれます。

血液が流れないという現象は、何かが邪魔をして流れない可能性がありますので、固まっている筋肉の中に水を流し、関節内に水を流し、いろんなところに隙間を作ります。

隙間が作られれば、何とか心臓の力と呼吸力さえあれば、
全身に血液を流すことは可能です。

とはいってもチョロチョロですが。

流れないよりはましです。

そんなむくみを流してしまえば、瞬く間に血液は流れなくなり、壊死をしてしまうところさえ出てくるかもしれません。

まずは、むくみを作らずとも、血液を流せるぐらいの運動を復活させる必要があります。

しかも、筋肉や関節に負担の少ない場所から運動の再開をしなければなりません。

ですので、当然大きな関節や筋肉は動かしてはいけません。
です。

足の裏や甲を心臓の方へ擦ってあげたり、足の指を一本一本丁寧に負担がないようにゆっくりとゆっくりと小さな動きから、昨日を取り戻すように動かしてあげる。

このような方法を取らなければ、むくみに助けてもらっている状況から抜け出すことはできません。

ほんの一例ですが、筋肉だけでも、このように全くアプローチもむくみの原因も意味も違うわけです。

しかし、基本は、身体を守るため、筋肉や関節を守るために、むくみはたまってくれているということには違いはありません。

❖ 4 : 膝に水がたまり 医者？ 鍼灸？ 湿布？ 運動？ どうすれば？

今回は、むくみに関する、非常に良い質問が来たので、ご紹介します。

内容はこちら

————— ここから —————

いつもありがとうございます。

高齢の母がしょっちゅう膝に水がたまり痛みます。

シップや銀粒でしのいでいるのですが、医者に連れて行った方がいいのかなやんでいました。

近くに鍼をしてくれるスポーツクリニックがあるのですが、
たまに行きますが、鍼をして電気を流すので高齢者にはき
ついのではないかと心配です。

お灸はどうでしょう？

かなりの高齢で体重もありますので運動は難しいです。

シップはよくないのですか？

————— ここまで —————

さて、あなたが、このような状況であれば、どう考え、ど
う行動するでしょうか？

これは、先日お話しした筋肉由来のむくみですよね。

覚えているでしょうか？

筋肉由来のむくみには、

1. 筋肉
2. 靭帯
3. 関節

というものを絡めて考える必要があります。

この質問は、膝にしょっちゅう水がたまるということ。

要は、そのような生活をしているということです。

湿布や銀粒でしのいでいるということですが、水がたまる生活がそのまま、湿布などを貼ったところで、一時的に

は、水が引いたり痛みが軽減できたりするでしょうけど、
基本的には、何も変わりません。

一番重要なことは、なぜ膝に水がたまらなければならない
のか？

病院へ行っても、今現在の膝の状態しか診てくれません。

膝に水がたまっているという現時点での状況が目の前に現
れれば、水を抜くという処置を選択するのが、通常の流れ
です。

そして、あった水がなくなったから、治ったという判断を
する。

それが医者の仕事です。

だから、また水がたまったら来ればいいと。

あったものがなくなったというのを医療行為と信じている。

だからあったものがなくなれば治ったとなる。

なかったものが出ればまた悪いとなり、取り除けばいい。

これが現代医療の中心となる治療方法です。

そして、鍼灸も同じ流れを持っています。

痛いというところに鍼を刺す。

痛いというところにお灸をして火傷を作る。

どちらも組織を破壊する方法です。

痛みを持った組織を破壊し、組織再生時には、痛みを知らない組織が形成されれば、痛みを感じなくなる。

これが、一般常識の鍼灸です。

マッサージは固さを取り除けば治ったと考えるもの。

整体は曲がっているものが真っ直ぐになれば治ったというもの。

かなり強引な説明ですが、これが一般社会において、ごく一般の治療方法になります。

ですので、どのような治療を行うところなのか、行く前に

しっかりと知っておく必要があるのです。

知らずに行って、痛みは取れたけど火傷を作られた人。

鉈でグリグリされ、痛みが倍増してしまった人。

こんなに腫れていたら処置できないと整体（マッサージ）

から追い返された人。

ただただ、行くたびに水を抜くだけの処置で終始する整形

外科に通っていた人。

このような患者さんが、数多くキュアハウスには来院され

ています。

むくみの記事で、書いたように、むくみの原因は、

1. 筋疲労
2. 筋肉が細い
3. 運動不足
4. 関節の隙間が狭い
5. 炎症
6. 関節ネズミ（欠けた軟骨や骨が関節内を動き回っているもの）
7. 変形

などなどたくさんあります。

ですので、このケースがどのような原因でむくんでしまったのか？

その状態を正しく診断し、正しく処置してくれるところはどこか？

それはわかりません。

医者に行けば、すぐにでも人工関節にするオペをすすめられるかもしれません。

水が引くまで湿布などで様子を見るように言われるかもしれません。

鍼灸や治療院へ行っても、「整形外科へ行って！！」と言われるかもしれません。

過激な治療で、痛みが激しくなるかもしれません。

アイシングだけ行って後は湿布を貼って終了になるかもしれません。

正しい処置は、その時の膝の状態だけでなく、そもそもなぜ、そんなに水がたまらなければならないような状態にまで持って行ってしまったのか？

>かなりの高齢で体重もありますので運動は難しいです。

これが最も大きな原因なのかもしれません。

ただ、このような質問をされる場合には、大抵もっともっと深い原因があることが多いものです。

それが、

- 食事の問題かもしれません。
- 睡眠の問題かもしれません。
- 他に病気を抱えているかもしれません。

- 精神的な問題で運動が難しいかもしれません。
- 骨格の問題があるかもしれません。

そもそも、運動できない体ということは、食事もトイレもできないということ。

なのに水がたまるような膝になる必要があるのか？

むくみは体や局所を守るために集まるものです。

であれば、膝を何かから守っているということ。

その何かは、大抵

体重から膝を守っている

ということ。

キュアハウスでは、このように運動もできない体になり膝が痛いという場合には、まず、膝の水を抜くために、膝の囲い灸を行います。

そして、膝に体重が乗ってもそれほど負担にならないようにテーピングで補強します。

けれど、最も重要なことは、筋力を上げ、体重から膝を守ること。

痩せることなど二の次三の次です。

なぜなら、太るために生きてきたわけですから。

ただ、病気の影響で太ってしまったのかもしれませんが、
太るような生活をしてきたのは、その人の人生観によるも
のです。

であれば、すべては自分で選んだ道です。

食事を取るのであれば、運動しなければ、消費する場所が
ないわけですから、太るのは当然です。

まれに吸収できない体を持っていれば、食べたものが垂れ
流しになるので、いくら食べても痩せてしまいます。

このような人を憧れる人もいますが、その憧れの意味が分
かりません。

要は、新陳代謝できない、体内の掃除を一切しない体の人

を懂れているわけですから。

かなり、話がそれてしまいましたが、このような状態何が
良いか悪いかではありません。

何でそんな状態になってしまったのかを、しっかりと見極
めてくれる人を探すのが一番重要なことです。

それが難しければ、湿布を貼り、その上からアイシングし
て、水をひかせることから行ってみましょう。

ただし、水が引いたら、確実に膝のトレーニングを行わな
ければなりません。

水が引いたからと安心して、甘く見て、そのまま放置すれ
ば、たちまち水がたまってきます。

もちろん、水が引いたからと、いきなり一般的な運動を開始すれば、当たり前ですが、元々悪かったところが爆発します。

その場所が、筋肉なのか？関節なのか？靭帯なのか？

- 筋肉であれば、筋肉があるのか？ないのか？
- 関節であれば、炎症があるのか？関節の状態はどうなっているのか？
- 靭帯は伸びているのか？切れているのか？

これだけの診断は、通常我々治療家や医者が行うものです。

けれど、実際どうなのか？

ほぼほぼ、このような診断をできる人はいなくなってきた

いるのが現実です。

診断することも改善することも、素人には難しいから病院や治療院がある。

というのが一般論ですが、現実問題は、診断も治療もできないのが医療業界、治療業界になっているのです。

じゃあどうすればいいんだ！！

という人たちのために、私はこうやって情報発信をしているのです。

そして、本気で、自分の身体や身近な人の身体を診断し、改善できるようになってほしいのです。

このような質問をようやく投稿していただき感謝しています。

もっともっと、普通に考えていることを投稿してください。

湿布はいけないのか？

いけないものを売っているはずがありません。

ただ、ケースバイケースなのです。

炎症があれば、冷湿布だし、冷えがあれば温湿布だし、痛み以外の症状がなければ、鎮痛剤（ロキソニン・ボルタレン・インドメタシンなど）入りの湿布を貼ればいい。

基本、腫れていれば冷湿布以外は、選択肢から外するのが普

通です。

後は、湿布の上からアイシングも必要かどうか？

さらに、水が引いた後にどのような運動が安全に行えるのか？

それは、人それぞれの経験と気力と時間によります。

もっと質問してください。

まだ知らな過ぎです。

何回分も記事を読んでいながら、何も理解できていない感じが、非常に伝わってきます。

もっと聞いてください。

そして、覚えてください。

知らぬは一時の恥、聞かぬは一生の恥 by 孔子

知らないことを知った時には、真っ先に知っている人に聞く。

知らないと思った時に、聞かなければ、聞く機会がなくなります。

すると、知らないまま時間が経ってしまいます。

本当に知りたいと思った時には、恥ずかしくて聞けない状態になります。

私の記事は、ほぼ全員が初めて聞いた話です。

ですので、わかったと捉えるのは、危険極まりないのです。

わかったつもりで間違っただけを行って、失敗を繰り返す。
そんな経験を、わざわざお金を毎月払って、繰り返すのは、
いかなるものか？

ちゃんと成長しましょう。
そして、身に付けましょう。

何をみても本当の意味で、

わかってきた。

と思えるようになってください。

そして、卒業して行ってください。

私からのお願いです。

❖ 5 : 睡眠不足のむくみを改善する2つの重要ポイント

睡眠不足は、頭の方かあふれ出てくるということはすでにお話ししました。

要は、脳の疲労回復が間に合わなかったため、脳にむくみがたまっているということになるわけです。

そして、水分というのは、上から下へと流れる習性がありますので、まずは、脳の周りである頭部や顔にむくみが現れる。

その後上から下へという流れに変わり、首や肩、背中の方へと流れていくことになります。

ところが、この脳のむくみは、特別川や水道管のように、
流れる道があるわけではないので、じんわりじんわり、周
りにあふれ出るような形で、むくんでいくわけです。

この状態が、頭や肩が重い・だるいという症状。

誰もが一度は経験があると思いますが、目が重い、口が重
い、頭が回転しない、耳がボーっとしている、首が動きに
くい、肩が辛いなどなど、たくさんの感覚が出てきます。

その感じているところの筋肉の状態が、

1. 他より筋肉量が少ない
2. 他より筋肉が細い・薄い
3. 他より筋肉の疲労がある
4. 他より筋肉に緊張感がある

などの状態にある筋肉周辺にむくみがたまっていきます。

当然、症状としては、脳よりも首や肩の方に感じる事が多く、万が一、上記に挙げた筋肉の状態を把握でき、その状態を改善する方法を持っていたとしても、一旦は、その周辺のむくみは抜けてくれるでしょう。

ところがもうお分かりのように、睡眠不足による脳の疲労はそのままなのです。

ということは？

そうですね。

あっという間にむくみは戻ってきてしまう。

何度マッサージを受けても、何度むくみを流してもらっても、脳の疲労は変えれないのです。

変えられるのは唯一、睡眠だけ。

ということは、普段取っている睡眠では、全く脳の疲労を改善することができないということを理解できたということ。

では、どうすれば、脳の疲労を改善できるような睡眠を作り上げることができるのか？

1. 脳よりも疲れているところはあるか？
2. 睡眠時間帯に消化できる程度の食事量に押さえられているか？

まずは、この二つの問題が解消されなければ、どうにもならないわけです。

ですので、まずは、脳よりも疲れているところを探すという必要があると思います。

そのために、重要なチェックポイントになるのがラジオ体操です。

必ず、朝晩のラジオ体操を行うということ。

これが、重要になります。

- 朝のラジオ体操では、睡眠中に肉体の疲労が抜けているかどうかを チェックできます。
- 夜のラジオ体操は、今日一日身体をどう使ったのか？

どこが疲れていてどこを成長させなければならない
のか？

これを理解する必要があるわけです。

朝起きた時にラジオ体操を行い、どこが固く、痛みを感じ
るのか？

これがわかれば、夜のラジオ体操で、その感じた部分を重
点的にほぐすように行う必要があるわけです。

夜のラジオ体操は、今日一日の疲労具合や、筋肉や関節・
骨の成長しなければならない場所を、脳に伝えるというこ
とが重要になります。

どうやって脳に伝えるのか？

あなたは、身体を動かした時に、痛みとか、動きにくさとか、ぎこちなさってどこで感じていますか？

筋肉や関節で感じますか？

違いますよね。

あなたの脳がそう感じているのです。

ですので、脳がそう感じたということが、脳に伝わったということになるわけです。

ということで、できる限り大きな動作でゆっくりと動かし、身体の隅々までチェックしていくこと。

これが、夜のラジオ体操の使命なのです。

- 朝は、ラジオ体操の音楽に合わせて
- 夜は、ラジオ体操の音楽を消し、自らの深呼吸に合わせて、ゆっくりと力が抜けた感じで行うこと

が必要になります。

ラジオ体操に深呼吸を合わせるのではなく、深呼吸にラジオ体操の動きを合わせる。

ここがポイントです。

- 朝のラジオ体操で、軽快に動けるようになり
- 夜のラジオ体操で、ゆっくりと大きく、どこも違和感を感じずに、気持ちよくできるようになり、動き終わる頃には程よく睡魔に襲われている。

そんなペースで行うのが**理想**です。

この状態が手に入れば、やっと脳の疲労回復に時間を割くことができるようになるわけです。

要は、脳の疲労を回復する前に、肉体の疲労回復が絶対的に先に行わなければならない。

ということ。

そりゃそうなのです。

あなたは、ドラえもんのように、身体よりも頭が大きい体を持っていませんか？

あなたは、バボちゃん（バレーボールのキャラクター）の

ように、頭から手足が生えているような体ではないですよ
ね。

そう誰もが、頭よりも体の方が圧倒的な大きさなのです。

そして、力を使わなければならないのも肉体である手足や
体幹の方なのです。

であれば、肉体が先に疲労回復できなければ、いくら頭を
働かせたくても、身体が動かなければ、何の役にも立たな
いことが理解できるでしょう。

また、睡眠の最も重要な働きに、

消化と吸収

というものがあります。

この消化だけで終わるような睡眠では、何の吸収も得られないのです。

吸収が得られないということは、栄養が入ってこないということ。

あなたは、そもそも何のために食事を取るのでしょうか？

どう考えても消化し排便するためではないですよ？

栄養を吸収し、疲労回復及び自己成長をすることが重要なわけです。

しかし、栄養は、食物を消化していかなければ得られるこ

とは できません。

よく嚙んで細かい状態にして、飲み込んでいけば、大分消化の時間は短縮できるでしょう。

しかし、あまり嚙まずに飲み込んでしまえば、消化時間を大きく割かなければなりません。

しかも、炭水化物やたんぱく質の割合が多ければ多いほど消化の時間は長くなってしまいます。

当然食べたものの消化が終わってからでないとな栄養吸収は始まりません。

せっかくいい栄養を取ろうと食事内容に気を配っていても、睡眠時間の問題が残っていれば、その栄養素は、悲しいこ

とに 排便するために食べたことになってしまうだけ。

そう、あなたの栄養にはならないということになるわけ
です。

脳の疲労回復ができないのは、このような二つの大きな要
素が重要なカギになってくるのです。

脳の疲労回復ができなければ、睡眠不足による上半身に集
中する むくみは、改善されることはないのです。

❖ 6：内臓由来のむくみを改善する方法

内臓由来のむくみは、非常に単純で、その内臓周辺にむくみが出ていることが多いです。

例えば、

1. 肺なら背中や胸に
2. 肝臓なら、右脇腹を中心に
3. 脾臓なら左脇腹を中心に
4. 腎臓なら腎臓の裏や腰全体に
5. 腸なら腹部全域に

このような場所に、むくみが出ていれば、その臓器が疲労を起こしているという目安になります。

そして、その内臓の疲労は、以下のどちらかが原因となります。

- 内臓を使いすぎた時
- 内臓を使わなさすぎた時

例えば、

肺であれば

- ひどい咳やくしゃみが続いたや泣き続けた時
- 呼吸が浅くなっている時

肝臓であれば

- 刺激物を頻繁に取っていたりイライラする環境に身

を置いている時

- 呼吸が浅くなっていたり運動量が少ないとき

膵臓であれば

- 糖質を取りすぎている時
- 糖質を完全に止めている時

腎臓であれば

- 睡眠を削って働きすぎたり遊びすぎたりを積み重ねた時
- 下半身の筋力が落ちてきたとき

などなど、それぞれ使いすぎた時と使わなさすぎた時に、
直接その内臓付近にむくみが現れます。

そして、さらにもう一点、

その内臓を表すツボや反射区に

1. 緊張感
2. むくみ

のどちらが出ているか？

もしくは、押すと、

1. 痛い
2. 何も感じないもしくは気持ちいい

という違いが出ていれば、さらに確定診断が取れます。

要は、

- 内臓周辺にむくみがあり、関連するツボにもむくみがあれば、使わなさすぎのむくみ
- 内臓周辺にむくみがあり、関連するツボに緊張感や痛みがあれば、使いすぎのむくみ

このような違いがあるということが理解できるわけです。

基本的に、使いすぎの場合には、休ませる。

使わなさすぎは、鍛えていく。

王道のやり方です。

では、実際には、どのような場所に現れ、診断し、どのように、改善していけばいいのか？

おそらく長くなってしまいますので、次回から？1回で書き終えるかもしれませんが、お伝えしていきます。

❖ 7：心肺機能のむくみについて

前回の記事を公開してから、内臓由来のむくみや改善方法について、興味を持っていただいた方が増えてきたようです。

まずはじめに言っておきますが、むくみがわかるかわからないかは、誰でもわかります。

けれど、ほとんどの人が、異常を感じてから、今の状態がむくんでいるのか？と触り始めます。

これでは、いつまで経ってもむくみと正常の差が見えません。

ですので、いつでも触っておくということが重要です。

自分の身体であれば、いつ触っても自由ですので、いつでも触って、今の身体の状態と実感している症状とを見比べるようにしていきましょう。

さて、今回から、もっと細かい情報を公開していきます。

前回も書きましたが、内臓一つ一つの状態を把握するためのポイントについて、書いていこうと思います。

その一発目は、こちら

心肺機能

っていきなり2つジャン！！

と思ったかもしれませんが、仕方ありません。

なぜなら心肺機能だからです。

心臓が高ぶれば呼吸も高ぶります。

心拍が弱くなれば呼吸も浅くなります。

心臓が乱れると呼吸も乱れます。

心臓が疲れると肺も疲れます。

このように、心肺機能は一体なので、一緒に見ていった方が間違いなく無駄がないのです。

まず、背中のむくみに関しては、この辺りがむくみます。

[心肺機能の背中のむくみはこちら](#)

そして、大抵の場合、こちらにもむくみます。

前側での心肺機能のむくみはこちら

この二つがあれば、まず間違いなく、心肺機能の問題があるということが確定します。

ここで通常は、脈との因果関係を見ていきますが、この記事を読まれている方のほとんどが臨床家ではないので、ここでは省きます。

では、この心肺機能の問題、心臓なの？肺なの？

ということで、もう一步原因に踏み込むとすると、手を見ていきます。

前腕で心肺機能チェック

前腕とは、手首から肘までの間のことを言います。

肺の機能異常は、肺経に

心臓の機能異常は、心経及び心包経に出ます。

従って、上記のようにあ背中も胸側もむくみがあり、さらに、この前腕が、

- 肺経も心経も心包経も全てむくんでいる場合には、心肺機能が疲弊している状態を表します。
- 肺経が緊張し心経及び心包経にむくみがある場合には、心臓が弱っているため肺が頑張っている状態。
- 肺経がむくんでいて、心経もしくは心包経のいずれかもしくは両方に緊張感がある場合には、血圧の問題が

起きていたり、血管が詰まりやすくなっていて、肺が疲れてしまったという状態。

- すべてむくみがない場合には、睡眠不足。

細かく書いていくともっともっと多いのですが、書いていてやばい方向へ行きそうだったので、このぐらいにしておきます。

ちなみにやばい方向というのは、西洋医学的な方向性です。

日本人は完ぺき主義者でもありますので、このように、個別具体的に書いていくと、これだけを完全に覚え、それ以外の状況が現れてしまった時に、全く応用が利かなくなってしまうという弱点があります。

ですので、ここまでの内容をヒントに、いろいろなパター

ンを想定して考えてみてください。

さて、ここまでは、心臓もしくは肺と直接関係のある場合について書いてきました。

ところが、身体というのはこれだけではないのです。

肺は、大腸と深い関係があり、心臓や小腸と深い関係があります。

どちらも腸ですので、副交感神経と関係があります。

そして、臓器の中で肺と心は、陽気を主る臓器でもあるので、交感神経と関係があります。

従って、この心肺機能の状態を改善するだけでも自律神経

を整えることが可能ともいえるのです。

はじめに挙げた、背中の心肺機能のむくみは、陽気の弱さを表すことでもあります。

これは理解できるでしょうか？

心と肺の領域がむくんでいるわけですから、陽気を表す心と肺と考えれば、陽気が疲れているという理解ができます。

この内容は、しっかりメルマガを読み込んで何度か質問していたり、勉強会に参加している人は、すんなり理解できる部分であると思います。

しかし、なかなか積極的に参加していない人は、何が何だかわからなくなっているかもしれません。

何度も何度も読み返して理解してみてください。

そして、わからない場合には、今度こそしっかりと質問してきてください。

五臓六腑の五臓は陰を表し、六腑は陽を表します。

陰の中の心と肺と心包は陰中の陽、肝と腎と脾は、陰中の陰です。

陽の中の小腸と大腸と三焦は陽中の陽。

胆と膀胱と胃は、陽中の陰です。

肺と大腸。

心と小腸。

脾と胃。

心包と三焦。

肝と胆。

腎と膀胱。

このように臓腑の関係があります。

これは、中医学の基礎中の基礎なので、丸覚えしていくし
かないものです。

逆にこれさえ覚えれば、いろんなものがつながって理解で
きるようになります。

ですので、まずは、覚えてください。

今回のポイントは、心肺機能ですので、心と肺。

となると臓腑の関係で、小腸と大腸も絡むとなります。

さらに、心と心包は、同類と考えますので、三焦も含めて考えます。

ということから、小腸と大腸、そして三焦は、このような場所で、異常を察知します。

[小腸・大腸・三焦のポイントはこちら](#)

わかりますか？

陽気不足になれば、これらすべてがむくむんです。

心も肺も心包も小腸も大腸も三焦も背中も胸も、全てむくむのです。

陽気不足にならずに、臓器の異常であれば、その臓器と絡む経絡だけに異常信号が出ています。

その臓器の異常も使いすぎていて、頑張らざる負えない状況に追い込まれた臓器の経絡は緊張感が出ます。

使わない状態が続いていればその臓器の経絡だけにむくみが集中しています。

心肺機能は、持久系の動きが続いても、咳やクシャミが続いても泣き続けても笑い続けても、使いすぎの緊張が現れます。

これは、心包も絡んで起こります。

小腸や大腸に関しては、食べ過ぎていても、冷やしすぎて

(運動も飲食も入浴不足も込み) いても、使いすぎの緊張が現れます。

もちろん、上記のものをさらに続けてしまうと、疲労が蓄積した結果、使い物にならなくなります。

これは、睡眠不足の状況と同じということになります。

睡眠不足は、回復不足になりますので、疲労を起こすような日常を送っていれば、どんどん睡眠が必要になります。

しかし、睡眠時間を削って起きていてさらに疲労を蓄積していれば、すべての臓器に疲労がたまります。

その中で最も影響を受けるのが腸です。

腸は睡眠時間に働く臓器ですので、腸が働く時間を削ってしまえば、栄養吸収はできません。

栄養吸収できなければ、活動力を表す陽気が強まることはありません。

だから、むくみがたまり、心肺機能の助けをしてくれているわけです。

かなり深く書きすぎましたね。

もしかしたら、勉強会に出ている人でさえ置いていかれてしまったかもしれません。

しかし、中途半端で終わりにしちゃうと、何もわからなくなってしまうので、ザーッと書いてしまいました。

何も質問がなければ、このまま続けます。

何を聞いていいのかわからない場合には、わからない文章を投稿フォームに貼り付けていただだけでも結構です。

もっとわかりやすい話をしていきます。

何もなければ、このまま進めます。

あなたのためのメルマガですので、わからないまま読み続けても、意味がありません。

わからないことはわからないと言えるようにしていきましょう。

でなければあなたの症状や悩みは改善できません。

❖ 8 : 心肺機能を改善しむくみ退散

ここまでむくみむくみと書くと、むくみをなくしたくなるかもしれませんが、むくみをなくすことよりもむくみが出なくする方法を考える必要があります。

いくらむくみを改善したところで、むくみを出さざる負えない状況が続いていれば、すぐにむくみがたまるものです。

はじめから原因が特定できていれば、原因を改善する必要があります。

■ 心肺機能の異常によるむくみの改善策

例えば、

心肺機能を高めるためのランニングを必死にやっていた場合とか、

睡眠時間が不足していた場合とか、

気を使いすぎる傾向になる場合とか。

色々原因が考えられますが、おそらくこれが原因と理解できていれば、その原因を改善すればむくみは消えてなくなります。

けれど、大抵の場合、原因が特定できないケースが多いものの。

となると、むくみを流さなければ、そのむくみの下がどのような状況になっているかがわかりません。

例えば、ラジオ体操の習慣がついただけで、背中も胸もむくみがなくなりスッキリした。

これは、単なる運動不足が原因だったと理解できますね。

もしかしたら、呼吸を深くするように意識しただけで、心肺機能のむくみが流れるかもしれません。

これは、心肺機能を活動させる機会が少なかったということですね。

逆に上記のようなことを試してみても変わらない場合には、睡眠をとるようにしたり、直接むくみを流すようなお灸が必要だったりします。

むくみが流れてしまえば、すべてが解決する場合もあります。

すし、返って背中痛みや呼吸困難になったり、咳が出てしまったり不眠になってしまう場合すらあります。

これは、背骨に歪みがあったり、背骨を支える筋肉に緊張があったりする場合に起こる現象です。

この歪みや筋肉の緊張を隠すためにむくんでいたということが理解できます。

では、なぜ隠す必要があったのか？

隠さないとこのような症状が出てしまうからです。

むくみがあったから、出ずに済んだわけですが、そもそも歪みも筋肉の緊張もなぜつくられたのか？

それは、交通事故や転倒事故等以外は、普段の生活の使い方や姿勢の問題が原因になるわけです。

従って、その歪みを作るような使い方や姿勢を探す必要があります。

筋緊張も同じように、そのような使い方をいつしているのかを探す必要があります。

そして、その使い方は本当に必要なのか？

それとも、ただ癖になっていただけなのか？

治せるものは治しましょう。

もしどこかの筋力不足でそのような使い方になってしまっ

ていたり、姿勢になっているのだとしたら、筋力アップも必要になってきます。

そして、ある程度筋肉の状態歪みの状態が、変化してくれば、後は、動かすのを日課にしていけば、同じような状態を繰り返さずに済むようになります。

■腸の機能異常によるむくみで改善

小腸や大腸の異常が原因で、心肺機能の異常を発信するような場所にむくみを出してしまう場合があります。

これが前回書いた臓腑の関係です。

この場合には、腸の問題を理解していなければ改善することはできません。

腸の問題は、

1. 飲食の問題
2. 腹部環境の問題（姿勢や運動、服装など）
3. 睡眠の問題

このような代表的なものがあります。

もちろん、病気や過去の手術などが原因になることも多いのですが、この場合、かなり深みにはまってしまうので、割愛します。

1. 飲食の問題には

- 食べ過ぎ
- 早食い

- 噛まずに飲み込む
- 水分で流し食い
- 食直後に動き回る
- 冷飲食
- 油
- 砂糖

2. 腹部環境の問題には

- 座っている姿勢が長い
- 左右に偏った姿勢が多い
- 左右に体をひねった姿勢が多い
- 寝はじめから寝起きまでずっと身体を丸めた横向きで寝ている
- 呼吸が浅い
- ちょこちょこ細かく歩く

- 股関節が固い
- 階段や坂をほとんど使わない
- へそ出しルック（古いか？）
- 腹巻
- いつもお腹と背中にカイロ
- ミニスカート
- 窮屈な下着やズボン

3. 睡眠の問題には

- 長く寝すぎ（10時間以上）
- 寝ている時間帯がマチマチ
- 寝れるときにまとめて寝る
- いつも眠い
- 運動もせずに昼寝を多くする
- 昼寝も横になり暗くして寝ている

- 夜中に何度も目が覚める
- 明るくないと音がないと寝れない
- いつも目ざましの前に目が覚める

などなど、こんなに問題になることが多いのです。

複合で考えると、もっと多くのものが出てきます。

これら素人では、一つ一つ原因が当てはまるかを考えていきます。

でも、そのような見つけ方をして、原因を掴むことはほぼ不可能です。

一番重要なことは、

その症状が出る少し前に何をしていたか？

何をしなかったのか？

これを本人が振り返り気づければ、原因はすぐに見つかります。

しかし、その原因探しが、症状が出てから、何年も経ってしまうと、原因特定が非常に難しくなります。

だから、

早期発見早期治療

というのが重要になるのです。

医療機関で検査をして、早目に見つけてもらうというのは、

病気の話です。

ここで話している早期発見は、病気の元になる前兆を正すための早期発見です。

あなたは、どちらの早期発見が必要と感じるでしょうか？

原因が見つかれば（早期発見）、原因を正すことは比較的簡単ですよ。

これが早期治療になるのです。

病気にまでなってしまうと、手術をしたり、入院したり、良くて投薬治療です。

無駄な時間と費用と苦勞ですよ。

本当の意味での早期発見早期治療を心掛けましょう。

❖ 9：肝臓や膵臓の問題によるむくみ

肝臓や膵臓による問題とは？

目は肝の症状を発信する窓。

筋は肝そのものを表す。

肝の異常はイライラとなって現れる。

血流障害や血行障害による移りゆく痛みは肝の症状。

膵は肝と同類の臓器。

なぜなら、食事を取り、胃から小腸へと流れ出た時に、ほぼ同時に肝と膵が消化酵素を十二指腸へ送り出し、さらに

消化を促進しながら、解毒を行い、体内で毒素の異常活動が起きないように保護しながら、栄養素を取組む準備を行うわけです。

そして、日本でも海外でも同じように言われていること言葉。

沈黙の臓器

この呼び名は、肝臓と脾臓に共通的に使われています。

そして、共に横長の臓器として、これまた似通っている。

そしてさらに、症状の出方もほぼ同じという関係。

どのように出方が同じかという、身体の側面、もしくは

左右の半身のどちらかに偏った症状を発するということ。

右は肝

左は脾

そして集中しやすい場所が、下部肋骨と下肢（脚）の外側
というところ。

もちろん、先に書いたように、

1. 目の問題のすべて
2. 筋肉の硬直
3. あらゆる筋肉のこむら返り
4. あらゆる血液の問題
5. あらゆる生理や妊娠の問題

このような異常もいつでも引き起こすのが、肝と脾の異常です。

いわゆる、最も身近な症状でありすぎるために、気づけなくなっている。

だから沈黙の臓器などと言われてしまっている。

ところが本質を知っていると、最もわかりやすく、対処のしやすい臓器ともいえるのです。

なぜなら、

肝は、身体に負担を与えるものすべて

脾は、糖質の量

これが問題のすべてであり、その問題に対する処置が改善方法になるのです。

肝の異常となる身体に負担を与えているものには、

1. アルコール
2. たばこ
3. 薬
4. サプリメント
5. 食品添加物
6. 化学薬品（化学調味料）
7. 油
8. 砂糖
9. コーヒー
10. ストレス
11. 目の使い過ぎ

12. 筋トレや運動のし過ぎ
13. 運動不足
14. 血管内コレステロール
15. 水分摂取不足

などなど、本当に様々な要素が原因となるのです。

また、臍の問題となる糖質の量とは、

1. 炭水化物や甘味を取りすぎる
2. 炭水化物や甘味が少なすぎる

この両面が臍の問題を引き起こします。

体内には、適度な糖質がなければ、身体を動かすことはできません。

車でいうガソリンの役目となります。

ガソリンを取らずに、車を走らせていればガス欠で止まってしまう。

ガソリンを入れ続けながら、車を走らせていると、ガソリンは漏れ出ながら走り続けるわけですから、いずれ引火し、大爆発を引き起こすかもしれません。

ですので、少なすぎても、体内でガソリン（糖）を作る。

多すぎた場合には、体内のガソリン（糖）を排除する。

このような働きをしてくれるのが腓臓なのです。

上記のいずれかに該当した場合には、肝もしくは腓の異常

となるむくみを、該当箇所に出してくるということになるわけです。

では、どうやって肝や脾の異常を発するむくみを改善するには、どうすればいいのか？

もちろん、上記のようなものを直接改善していくことが前提になりますが、それ以外の改善方法について、次回詳しく書いていこうと思います。

❖ 10 : 肝や脾の問題によるむくみ改善法

肝や脾が異常をきたすパターンや、その異常を示すむくみポイントは前回の記事で理解できたと思います。

今回は、そのような異常が診られた場合に、どう対処していけばいいかをお話ししていきます。

基本的に、肝や脾を立て直す方法は、以下の2点のみになります。

1. 横隔膜の機能回復
2. 全身の筋肉の機能回復

これだけなのです。

これだけと言っても、全身の筋肉が、どこにどのような筋肉がいくつついているのかさえ理解できていない状態で、すべての機能を回復させるというのは、ほぼ不可能なことです。私は横隔膜の機能回復に集中すべきだといつも言っています。

では横隔膜の機能回復とはどうやっていけばいいのか？

基本誰もが知っているところで行くと、**腹式呼吸**ということになるでしょう。

ところが、腹式呼吸は異常なほど難しいものなのです。

けれど、この名前と、枝葉の方法論だけが有名になってしまい、誰でも意識すればできると勘違いしている、呼吸マスターやヨガやストレッチのインストラクターが多すぎま

す。

もし、腹式呼吸を真剣に学ぼうとしたら、

1. 声楽
2. 吹奏楽
3. 舞台稽古

などを行うしかないでしょう。

ボイストレーナーなどに個別で教わるのが一番早いかもしれませんが、

どうしても、鼻から吸って、お腹を膨らませてということ
を考えながら行っていると、形的にはできているような気が
します。

ところが、そこに声や音を織り交ぜていくと、できていないことに気づくことができます。

声や音を出すことにはないヨガやストレッチでは、このような欠点があります。

ところが声を遠くへ届かせるような歌や、楽器の音を出さなければいけない状態であれば、嫌でも横隔膜の力が必要になります。

腹筋運動になりがちで、なんちゃってヨガの呼吸では、声や音を出すことができません。

とはいえ、楽器を吹くのも、歌を習うのも、時間と費用が必要。

しかも決められた時に行かなければならないという、がんじがらめの環境で学ぶ必要が出てきます。

そういう環境になじめない人には、とてもとても長続きするものではありません。

ということから、私がおすすめているのは以下のようなものになります。

1. 1人カラオケ（なるべく長いフレーズのものや音が途切れないものを選び大声で歌う）
2. ドライブ熱唱（車を運転しながら熱唱する）
3. 風船を膨らませる
4. スポーツ吹き矢を行う

などを利用して、横隔膜を自然な形で、使えるようにして

いく。

その横隔膜を働かせている間に、普段の呼吸でも横隔膜が自然と働けるような形に、無理なく誘導していくために、この呼吸で横隔膜の機能を自然と高めていくという方法を取ります。

その呼吸法とは、

1秒呼吸です。

これは、1秒で吸って1秒で吐くというものではありません。

勘違いされる人が多いのですが、そのような呼吸にメリットは一つもありません。

ここでいう1秒呼吸とは、

1. まず今の呼吸時間を測定する
2. 例えば、吸うのが3秒吐くのが3秒だったと仮定します。
3. ここからが訓練のスタートです。
4. 吸うのが3秒、吐くのが4秒という形で、吐く方だけ1秒長く努力していくのです。
5. たった1回できたからと言って出来たということではありません。
6. いつでも吸うのが3秒吐くのが4秒で呼吸が自然とできるところまで、毎日毎日、ベースの呼吸として身につけていきます。
7. この呼吸に意識せずにできるようになったら、ようやく次の段階です。
8. 次の段階では、吸うのが4秒吐くのが4秒と、今度は

吸うのを1秒伸ばすようにします。

9. この呼吸をまた日々慣らしていくわけです。
10. このような呼吸で、1秒ずつ伸ばしていき、最終目標は、1分間で1回の呼吸です。
11. 要は、30秒で吸って30秒で吐くというところまで持っていく。
12. この状態になるまで、先に挙げた方法で、横隔膜を鍛えていけていれば、OKです。

何がOKかというところ、この段階まで来ると、本当の意味の腹式呼吸が簡単にできるようになっている状態が手に入っているのです。

この腹式呼吸が自在に操れるようになれば、ストレスを感じた時にもやわらげてくれます。

目が疲れた時にも、腹式呼吸をするだけで回復していきます。

血流が悪く寒さを感じていても、腹式呼吸だけで改善されていきます。

なぜなら、腹式呼吸により、肝や膵が物理的に動かされ、活性化せざる負えなくなるからです。

肝が活性化すれば、ストレスに強くなり、目も丈夫になり、血流もよくなり、筋肉の問題も消えていきます。

当然むくみなど出る必要すらなくなるのです。

これが肝や膵の問題を改善する方法になります。

すでに理解されていると思いますが、呼吸は生まれてこの方、誰からも教わっていないのが普通です。

その生れついた時から勝手に身に付いた、癖の塊である呼吸に変化を加えるというのは、非常に努力が必要になります。

しかし、この呼吸が、大抵の体質や性格の元になっています。

ということは、体質や性格を改善する場合にも、確実に必要になってくる要素ですので、このような呼吸を身に付けておく意味はかなり大きいと思います。

興味があれば、今からすぐに取りかかってください。

何年かかるかわからないものですので、1分1秒と無駄にしないように努力していく必要があります。

その先に待っているものは、何事も超越した、新たなあなたです。

その新たなあなたに出会いたいと思ったら、だまされたと
思っても、日々実践していきましょう。

❖ 1 1 : 腎臓・子宮・卵巣・前立腺の問題 によるむくみのたった一つの改善方法

子宮や卵巣、前立腺は、肝と腎のパワーを宿した臓器といつも言っている通り、生殖器系は、肝と腎の問題としても現れます。

また、生殖器というのは、次の時代に生き抜く生命を作り出す臓器ですので、命を表す腎とかなり深い関係があります。

そもそも、腎は、親から授かった元気を蓄える場所です。

ということは、我々子育て世代のパワーが腎にしっかり残っている状態で妊娠しなければ、生まれてきた子供は、はなからパワーダウンしている状態で、生を得てしまうわけ

です。

また、腎は、下半身を表し、耳に症状を発すると言われて
います。

さらに骨とも深い関係があります。

ということから、腎の問題は、下半身や耳に集中しやすく、
骨の問題が起こるような症状を生みやすいと言えるのです。

骨の問題となると、

1. 各種骨折
2. 血液の産生力
3. 身体の支持力

このような問題もまた腎の影響とみることができるのです。

骨折の中には、

1. 完全骨折
2. 疲労骨折
3. 亀裂骨折
4. 剥離骨折
5. 複雑骨折
6. 圧迫骨折

などなど、様々なパターンがあります。

血液の産生力が落ちれば、当然ながら

1. 血液量が少ないので栄養失調になりやすい

2. 血液量が少ないので冷えやすい
3. 血液量が少ないので、病気になりやすく、治りにくい

身体の支持力がないと、じっとすることができなくなります。

このようなことから、骨折部位や血液が少ない場所、筋肉が働けない場所、筋肉が働きすぎている場所には、むくみがたまりやすい。

もちろん、腎を表す下半身に集中して。

ということから、下半身強化が最も重要な感じを受けてしまいましたが、それよりも何よりも、睡眠で体力回復させることが最も重要になります。

寝る力さえも衰えてしまっている場合には、あまり体力を消耗しない軽めの運動を行い、筋肉にいつもと違う刺激を入れる必要もあります。

また、栄養失調になっているから、必死に何かを食べようとしてしまうかもしれませんが、これは、血液を生み出せなかったり、睡眠不足や腸の機能低下により、栄養を生み出せなくなっているケースがあります。

このような状態で、いくら食事を取ったとしても、栄養を体内に吸収することはできません。

なぜなら、睡眠は最も重要な腸の働く時間なのですから。

その重要な睡眠時間をしっかりとっておかないと、疲労回復できるはずがありません。

血液量が少ない、もしくは血流が悪いために、冷えを感じている場合、冷えている場所を何かで保護して、冷え対策を行うケースがあります。

あなたもそうかもしれませんが、何かに保護された身体は弱くなるだけ弱まります。

病気や症状を発症する度に、薬で対処していれば、自ら病気や症状と闘う能力は弱まってきます。

このような薬を入れ続けることで、腎の相棒でもある肝は、毎回毎回解毒しなければならなくなります。

その結果、肝に疲労が蓄積してしまいます。

そもそも、血液量が少ないから病気や症状を生み出しやす

いのに、血液そのものを表す肝臓が弱まってしまえば、病
気や症状の解毒などできるはずがありません。

そのため、さらに病気や症状を発症しやすく、治りにくい
状況に追い込まれてしまうのです。

このような現象を食い止めるために、最も単純な目安に、

下半身が重い・だるい

というもの。

下半身が重いかだるいかという症状は、下半身に機能
しにくいむくみがたまっているという証明になります。

下半身の中でも、

1. 筋力が少ないところ
2. 運動不足なところ
3. 筋肉が細い（薄い）ところ

などにむくみはたまりやすいものです。

それ以外にも、

1. 睡眠不足
2. ホルモン異常
3. 骨盤や上半身が固い

などで、太ももから下、もしくは腰から下すべてがむくみの洪水になることもあります。

このようなことを改善する意味で、最も重要なものはあり

ません。

最も重要なたった一つのことなど、ここまで来てしまうと、
まずありえないのです。

何らかの方法でむくみを取り、下半身が一時軽くなったの
しても、根本を改善できていなければ、何も変えることな
ど不可能なのです。

身体には、このようにたった一つの方法では、どうにもで
きないことが多く存在しています。

キュアハウスは、このような体を改善するプロであり、得
意中の得意なのですが、

では、下半身のむくみや生殖器系、もしくは腎に何らかの

問題を抱えているのであれば、

健康になるための3原則

食事 × 睡眠 × 運動

この3つの要素のバランスを徹底的に変えようとしなければ何も変わらないのです。

そして、人それぞれ、改善する方法も順番も違うのです。

なぜなら、どのような形でそのような症状を生み出してしまったかも人それぞれ違うからです。

このような方法も以前からご案内しているものの中にあるのですが、ここでは、主題からずれてしまいますので、省いておきます。

この3つの要素を変えなければ、腎と関連のあるむくみはなかなか変化をつけることができません。

ということは治りにくいと言えるのです。

治らないではなく、治りにくいという状態。

変えようと思えば、あなた自身でああなたの生活全般の中で問題になることを全て暴きだし、一つでもいいから早目に改善するよう対処していかなければなりません。

もうお気づきだとは思いますが、あなたが実践できているかどうかはわかりませんが、知れば簡単な方法です。

けれど、人それぞれ対処法も順番も違うわけですから、このような記事にできる内容でもないということ。

あなたがあなたの生活の問題点を理解され、その問題を改善するために、今直ぐ取り掛かることができるのか？

それとも、誰か教えてくれる人を探し続けるか？

どちらにしろ、あなたが行動しなければ、この状態を打破することはできません。

❖ 12：脾臓・胃腸の問題によるむくみについて

ここまで読まれている方であれば、すでに理解済みの話だと思いますが、

狭義の胃は、誰もが知っている胃袋の胃

広義の胃は、口から肛門までの体内を通過するトンネルすべて

そして、そのトンネルすべての機能を主っているのが脾の役割

これが、中医学の基礎理論の中心になる考え方です。

中医学では、どのような身体の問題精神の問題も、

脾胃が整っていなければ、何も回復させることはできない。

と考えています。

そりゃそうですよね。

いくらいい食事を取っても、効く薬を飲んだとしても、胃腸が正常に作動していなければ、体内にその効能を吸収させることができません。

従って、まずは、どんな場合でも脾胃の異常を見つけ出し、脾胃が正常に働くように処置しなければならないのです。

ですので、臓器のむくみの中で、最も重要な脾胃を最後に

持ってきたわけです。

脾の異常は、お腹全体と背中の一部、足の内側ライン、足裏全体に現れます。

胃の異常は、上腹部の背中的一部分とスネの外側のライン、足裏拇指球付近に現れます。

小腸の異常は、手の小指側のラインを肩まで、腹部の正中ライン、スネの外の下側3分の1に現れます。

大腸の異常は、手の人差し指から、前腕の親指側を通過して肩前面に、腹部の外周、腰と骨盤のつなぎ目、スネの外の中心3分の1に現れます。

こう書いてしまうと、ますますわからなくなってしまう

すよね。

この情報にプラス背骨から出ている自律神経まで含めてしまうとさらにわからなくなり、脈まで含めてしまうと、頭が爆発してしまう人も出てきてしまいますので、ここは追及せずにサラッと脱出してしまいます。

単純な目安として、

1. 腹部にむくみがあったら、脾の異常。ということは胃腸全般の問題と言える
2. 下腿部（膝から足首の範囲）の内側半分（親指側）のむくみは、脾の異常、吸収力低下。
3. 下腿部の外側半分（小指側）のむくみは、胃腸の異常。

と捉えるとシンプルになると思います。

さらに、上腹部に、

1. 熱感
2. 動悸
3. 固さ
4. 圧痛

などがあれば、胃（交感神経）の興奮を表し、スネの外側の筋肉が、筋張っていたら、さらに、胃の興奮が確定する指標になります。

この場合、胃が興奮していると働けなくなる腸が機能低下を起こしているのが通常の身体の反応です。

従って、腸の問題として、前腕（肘から手首の間）をしっ
かり診ます。

目安的に立った状態で、手のひらを前側に向けた状態で、親指からそのまま肩に上がっていく流れ道が大腸の経絡。

小指からそのまま腋の下の後ろ側に向かって上がっていく流れ道が小腸の経絡。

その流れで、手首から肘までの間で、大腸側か小腸側にむくみが出ていれば、そのむくんでいる側の臓器が機能低下を起こしていると考えerわけです。

もちろん、両側にむくみが出ている場合もあります。

すごく難しく感じてしまうかもしれませんが、これが身体
の神秘の反応です。

そして、いつの日もそうやって反応し、あなたに身体の状

況報告をしてくれています。

その日々の報告を無視した結果、胃がんや大腸がんまで行かなくとも、胃炎や便秘や下痢などを起こして苦しんでいるわけです。

そして、これらの反応を改善するには、それぞれのサインによってやり方が違ってくるのです。

しかし、誰でも簡単にできる方法は、**睡眠**です。

睡眠をしっかり取るようにしていけば、胃腸の問題の9割以上は、改善されます。

睡眠をしっかりとしていると思っていながら、胃腸の調子が悪い場合には、睡眠の質の問題か時間の問題に、気づけ

ていないだけ。

先日も、「私は睡眠をしっかりとれていて、何の問題もありません。」と豪語していた40代男性の方に、しつこく聞いてみると、寝付くまでに30分から、長いと3時間以上もかかってしまうというのです。

さらに、たとえ寝付いたとしても、1時間おきに目が覚めているという。

しかし、朝目が覚め、夜寝るまでの間全く睡魔が襲ってくることもなく、疲れている感覚はこれぽっちもない。

だから、睡眠不足はありえない。

よって、自分の睡眠に問題はないということなのです。

この内容を今のあなたが読んで、どう感じとったでしょう
か？

大分理解できてきている人たちは、一瞬で、こういう言葉
が出るでしょう。

交感神経優位型

この方の背中では、完全なるむくみだらけ。

睡眠をまったく取れていないので、明らかに、内臓全般に
機能低下を起こしている。

けれど、交感神経が高ぶっているので、全く疲労感を感じ
ない。

本人が気づかないところでは、手を触っても足を触っても緊張しまくり。

くすぐったいわけではなく、気づかないうちに力が入っているため、むくみを流すために、お灸をしていた腕に、自然と力が入り、タオルを燃やしてしまった。

しかも、この患者さんは、全く気付かないうちに、2か所もタオルに穴をあけてしまったのです。

それ位交感神経が高ぶっている。

けれど、世間一般的には、睡眠をとるべきということがあります、しっかり寝ようと頑張る。

当たり前だけど、高ぶっているからなかなか寝付けない。

腸の機能低下があるので、何年も前から肩から腕の痛みが一切消えていないらしい。

しかし、毎朝排便があるので、これまた腸の問題はないと捉えている。

どうでしょうか？

腸の機能に問題がなく、睡眠がしっかりとれていて、それでいて、何年も治らない症状がある。

こんなことがあると思いますか？

基本起こりえない現象です。

要は、腸も睡眠も機能していないから、疲労回復ができず

症状改善ができていないということ。

このような交感神経優位な方は、そもそも異常を異常と捉えられないケースが多く、治そうとも思っていない。

ところが、このような状態を何年も続けていると、嫌でも何らかの病気になってしまう。

もしかしたら、病気になっても本人は気づかないかもしれない。

このようなことが、あなたの周りでも、多く起こっているのです。

むくみに気づけば、自分の状態をある程度は想定できます。

ある程度でも想定できれば、ひどい状況になる前に、何とか改善できるかもしれない。

そのためにも、むくみを理解し、捉えられるようになるといいですね。

ということで、次回は、むくみをどう捉えればいいのか？

その辺を動画を交えて、軽く説明しておきますね。

お楽しみに。

❖ 13 : むくみの確認の仕方と改善方法

さて、ここまでむくみを集中的にテーマとして書いてきましたが、理解できているでしょうか？

それとも、今の私には関係ないことを、読み飛ばしているでしょうか？

まあ、どちらでもいいのですが、基本、怪我も病気も、このむくみが最も重要な指標になります。

むくみに早めに気づければ、病院がほぼ必要なくなります。

むくみに気づかなければ、いつも病院で原因を検査して、病名を告げられ、原因が分かったと思っています。

そして、その原因解除にと医師に言われるがまま投薬治療を続ける。

そんな人生を過ごし、「私の主治医」と医師を奉ることになるのです。

でも、このメールでずっと言い続けているように、病名は決して原因にはなりません。

原因は、あなたの行動と生活にしかありません。

どんな感染症でも伝染病でも、あなたのすぐそばにいる人は感染せずに、あなたはいつも感染してしまう。

こんなことは普通に起こるのです。

いわゆるワクチン大好き症候群ですね。

ワクチンを打つことで、〇〇と言う病気にはかからないように防波堤を作ったと。

けれど、そのような防波堤がたったことにより、あなたの身体はその防波堤から侵入する悪いものに集中せざる負えなくなる。

でも、この防波堤は、〇〇と言う病気のためのものだけ。

であれば、当然ながら、××も▲▲も、いくらでも罹患する可能性が、かえって高くなってしまっただけなのです。

むくみを見つけ、対処を適切に行えば、症状を感じ始めた後であっても、自力で改善できるようになります。

むくみを見つけることができなければ、不安が長く続き、
何度も何度も病院に足を伸ばさなければならない。

そして、病院で治ったと言われても、身体がすっきりして
いるわけではないので、どこかの治療院で、悩みを相談す
ることになります。

しかし、大半の治療院も、今その場で患者さんが訴えてい
る症状に対する処置しかしてくれません。

要は、誰もあなたの原因を改善してくれる人はいないので
す。

そう、あなたの原因を改善できるのはあなただけなのです。

ということで、あなたにもむくみを見つける手段を手に入

れてもらいたい。

そして、あなた自身に、あなたの問題を改善できるように
なってもらいたい。

そう思い、12分ほどの動画を作りました。

あなたにとって、この動画に価値を感じるか、まったく無
反応になるか、価値をまったく感じないか。

あなたの将来に対する人生観と、今のあなたの価値観と、
このメルマガを読まれている真意が、結果となって現れて
きます。

今回のメールは何度も繰り返し読みながら、この動画をご
覧ください。

[むくみの確認の仕方と改善方法](#)

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きます。
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