# 内臓の問題改善
# 肝臓・腎臓編　その１

# もくじ

１：胃と肝臓から来たお尻の痛み ..... 3

２：右脇腹の倦怠感は鍼灸ではこう診る。..... 7

３：飲酒をしなくても肝臓が悪くなる原因..... 12

４：背中の痛みで右側と左側に出る痛みの原因に違いは？

..... 19

５：胃がつらく腰痛が慢性化そして改善しないめまい. 26

６：肝臓の機能や睡眠の状態を改善する方法とは？... 34

７：肩こりが小さい頃から治らない原因は肝臓が…？. 40

８：恐怖体験から身体の変調 ..... 44

９：腰の痛みの原因は歪み、腎臓、そして・・・？... 54

１０：腰痛の原因となりうる内臓とは？..... 57


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖１：胃と肝臓から来たお尻の痛み

60 代　女性

この数週間、右のお尻が痛くてつらいとのこと。

動作には関係なく、じっとしていても痛みを感じているらしい。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行うと、右のお尻から脇腹にかけて、かなり筋肉の緊張が診られる。

さらに、左のふくらはぎに異常なこわばりを見つけた。

すると、今週に入り、毎日のように左だけがつっていて、しかも、今までにないほど強くつるらしいのだ。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

足がつるのには、

◎冷え

◎疲労

◎栄養失調

などの影響があるが、ほとんどの場合は、肝の失調と考えるのが中医学。

さらに、右の脇腹は、肝臓の位置にもあたる。

そして、この患者さんは、肝臓を最も傷める原因となる≪薬≫を、長期的に服用していることも分かった。

それに加えて、年末年始の暴飲暴食もあったことから、胃と肝臓を中心に置いた治療が必要と考えた。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そのことを伝えると、待ってましたとばかりに、「実は、最近ずっと胃が重いんです。」と、新たな症状が出てきた。

これで、診断は間違いないと確信を持てた。

実は、何十年も前から、胃や肝臓の問題は見つかっており、ちょくちょく病院に厄介になっていたとのこと。

そのこともあり、しっかり治すのなら、漢方と鍼灸を併用していくことが望ましいことを説明しながら、鍼治療を終えた。

最後には、「漢方を飲みたいので、いいところありますか？」と、前向きな発言が飛び出すようになった。

しかし、その直後、「あれ？胃が楽！軽くなったみたい！治


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

っちゃったのかしら？」と、不思議な表情をしながら、お腹に話しかけていた。

鍼灸治療後に、症状が和らぐことは多いが、この患者さんのように、常に身体を痛めてしまう原因（この患者さんの場合は薬の長期服用）がある場合には、毎日、処置を行わなければ追いつかないのが現実である。

そのため、漢方であれば、毎日飲むことができ、薬の悪影響を受けないように調整することが可能となる。

生活を変えれば、症状が落ち着く場合は、そうすることにこしたことはないが、変えることのできない場合は、漢方をお勧めしている。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖２：右脇腹の倦怠感は鍼灸ではこう診る。

３０代　男性

２～３日前から右脇腹付近が、重だるいような倦怠感が現れている。

このような症状は初めてで、特別原因も分からないとのこと。

この方は、元々、腰痛と肩こりがあり、特に右側へ症状が出る傾向があった。

しかし、今回の症状は、いつもとまるで違うもの。

しかも、場所が、肝臓にあたる場所である。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

肝臓絡みの病気が発症している可能性もあり、問診を慎重に行う。

ところが、肝臓を傷めるようなことがまったく出てこない。

飲食の問題、筋肉の問題、血液の問題などは、計算に入れなくてもよさそうだ。

強いてあげれば、仕事で目を酷使したことと、少々イライラすることがあるということぐらい。

どちらも、肝臓に影響を与えるものだが、右側だけに反応が出ているところが、少々引っ掛かる。

後は、身体に聞いていくだけである。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

うつ伏せの状態で治療開始。

目やイライラの関連のツボを隈なくチェックする。

しかし、これらにも、全く反応が出ていない？？？

ますます分からなくなってきたが、右の腕と脚の筋肉が異常に張っている。

とりあえずこれらの反応を鍼で取り除き、横向きで脈を診ると、うつ伏せとは別人のように乱れがある。

この乱れを正すように鍼を行い終了とした。

治療で行ったところは、筋肉の疲れと、肝臓、胆嚢、大腸などの調整である。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

問診では、筋肉を使っていないと言っていたが、明らかに使った跡が診られるので、この疲れを取り除いた。

そして、脈診で現れた乱れは、肝臓、胆嚢、大腸などに強く反応が出ていたため、これらを整えた。

これで、立ち上がってもらい、倦怠感の感じを聞いてみると、スッキリと取れているらしい。

もし、これだけで治った場合は、本人が気付かないうちに、何らかのかたちで使っていた筋肉の疲れからきたものとなる。

しかし、問題は、再発、もしくは症状が悪化した場合である。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その場合は、完全に、肝臓関連の病気が発症したことになる。

可能性的に西洋医学的には、肝炎か？胆石か？というところだろう。

このことを本人に伝え、もし、再発もしくは悪化した場合は、内科受診を勧めておいた。

そのまま、治ってほしいものだが…。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖３:飲酒をしなくても肝臓が悪くなる原因

よく患者さんから聞かれる疑問。

「先生！お酒も飲んでいないのに、健康診断を受けると必ず肝臓で引っ掛かるんですけど、何でなんですか？」

このように、普段お酒を飲む習慣がないのに、肝数値に異常をきたしている人は意外と多いですね。

この問題について、今日は書いていこうと思います。

肝臓と言ったら沈黙の臓器。

肝数値に問題が見つかったら、かなりやばい状態というの


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

が一般的な考え。

そして、肝数値が高くなるまでは、肝臓が悪くなっているのか、全く様子がわからないというのが、現代医学の現状です。

ところが、中国医学（東洋医学）では、肝臓を数値で異常を見極めるのではなく、いろいろな症状によって異常を判断する診断法が確立されています。

全訳中医診断学

私が、よく用いる方法は、脈診と触診、そして問診です。

たまに、顔つきなどでだいたい想像する事（望診）もありますが、確定診断にはなりませんので、ここでは、省きま


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

す。

まず、脈診。

この診断では、五臓六腑の状態が、手に取るように分かる方法です。

そのため、脈を触っただけで、

「最近イライラしませんか？」

「貧血気味ですか？」

「足がつったりしませんか？」

などと質問する事があります。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

上記の質問は全て、肝臓の症状なんですが、脈診によって、ある程度、どのような症状が出ているのかさえもわかってしまうんですね。

次に、触診。

これは、数多くの臨床で培ったものであり、今までに書籍などで見た事はないので、「私が勝手に作り上げた。」といってもいい方法なのですが、私の実体験からは、ほぼ間違いない診断方法だと思います。

それは、肝臓の場所を直接触る事です。

場所的には、肋骨の一番下のレベルなのですが、背中側から触ると、肋骨が盛り上がっている場合。

⇒暴飲暴食、脂肪肝などが、考えられます。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

肋骨を横から触ってみて、フニャフニャと力のない状態であれば、肝臓の興奮状態と診れます。

⇒目の充血、筋肉の引きつり及びこむらがえり、イライラしやすい、頭痛など。

肝臓だけでなく、身体全体の筋肉がガチガチに固まっている場合。

⇒飲酒、薬害、貧血などが考えられます。

次に問診。

問診では、肝臓と関連のある場所の異常を確認します。

・目

・筋肉

・血液

・イライラ感


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これらに異常が出ているか？

ここが一番確定させやすい診断になります。

このように、肝臓というのは、いろいろなポイントと症状を出す可能性がある臓器なんです。

従って、飲酒をしていないから肝臓が元気であるとは、言えないわけです。

特に現代では、運動不足により、筋肉が動いていない。

筋肉が動かなければ、血液は動かない。

ストレス社会でイライラすることが多い。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

PC や携帯の普及により目を使う事が多い。

このように、少し考えただけでも、肝臓を痛める原因はたくさんあるんですね！

もう一度、問診で聞いていたところを復習しましょう。

・目

・筋肉

・血液

・イライラ感

逆に、筋肉を強めてあげれば、肝臓も強くなるという事で、最近は、手軽な運動であるマラソン人口が増えているのかもしれませんね！（防衛本能？）


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖４：背中の痛みで右側と左側に出る痛みの原因に違いは？

最近、非常に多い背中の痛み。

ぎっくり背中という言葉も使われ始めました。

えっ！！

ぎっくり背中なんて聞いたことない？

まあ、しっかりとした病名でも疾患名でもなく、いわゆる、ぎっくり腰のような背中の痛みがある時に使われている名称です。

このぎっくり背中に関しては、ほぼ背骨の歪みからくる、


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

関節や筋肉の炎症によるもの。

しかし、今回のお題は、このぎっくり背中とは違って、右側だけとか左側だけに現れる、背中の痛みに関してです。

## 背中の痛み 右側編

背中の右側全体が痛む場合、何が考えられるかというと、最も気をつけなければならないのが、**肝臓**です。

肝臓は、上半身のちょうどど真ん中を、真横に横断するような形で、右側から左へ向かって、少しずつ細くなっている形状をしています。

肝臓の大きさから、右側の比重が大きいためか、右側に症状を発する事が多いようです。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

さて、肝臓の症状として、右側の背中に痛みが出る事は分かったとして、その原因となるものは何でしょうか？

それは、

・アルコールの飲み過ぎ

・コーヒーの飲み過ぎ

・薬の常時服用

・サプリメントの過剰摂取

・砂糖の取り過ぎ

・揚げ物の取り過ぎ

・冷たい飲食の取り過ぎ

・添加物の取り過ぎ

・目の使い過ぎ

・イライラする事が多い環境にいる


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

などが考えられます。

従って、これらに当てはまる方は、

生活を見直すと改善できるかもしれません。

肝臓については、こちらにも書いています。

## 背中の痛み 左側編

背中の左側だけに痛みが出る場合は、膵臓の可能性があります。

では、膵臓に負担をかける原因となるものにはどんなものがあるでしょうか？


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

・早食いである

・あまり噛まずに飲み込む癖がある

・糖質を好んで飲食する

・ダイエットなどで、糖質を全く取らない

などが考えられます。

これらも、生活を改善するだけで、症状を軽減させることが可能です。

また、今回上げた二つの臓器。

肝臓や膵臓というのは、現代医学では、沈黙の臓器とされています。

要は、検査数値になかなか現れず、異常が見つかった時に


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

は、かなり進行した状態であることから、

沈黙の臓器

として恐れられているんです。

しかし、上記に記したように、ちゃんと肝臓も膵臓も、

異常反応は数値以外でも、発する事があるんです。

このような異常な症状が現れた時点で、速やかに対処を行えば、

重症化せずに済むんですね！

ところが、背中の痛みを訴えて、整形外科を受診しても、

レントゲン写真からは異常が見られず、


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

湿布を渡されて終わってしまう事がほとんどです。

しかし、湿布を貼っても、肝臓や膵臓が良くなるわけがありません。

このような事実がある事を、知っておく事って意外と大事ですよね！


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖５：胃がつらく腰痛が慢性化そして改善しないめまい

今日は、お腹が空いても食べられない。

ぎっくり腰から慢性腰痛になり 18 年間。

MRI などの検査をしても、しっかりと原因が見つからず、頚性めまいの疑いがある。

このような症状で、

お悩みの方から相談が来ました。

内容は、


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

――――　ここから　――――

はじめまして。

63 歳女性です。

現在、胃、腰痛、めまいでとても憂鬱で不安です。

主な症状は、空腹なのに胸悪くて食べられない、少量で満腹になって苦しい、腰は 18 年前にひどいぎっくり腰になってからの腰痛で、右腰に筋鋼硬結があり、いつも違和感があり、頻繁にぎっくりきそうになり、右わき腹も痛い、めまいは、回転性のめまいではなく、頭がくらくらしたり重だるかったり、首も重だるく、頻繁になるので不安です。

MRI では脳と頚動脈に異状はなく、頚椎のカーブが後に湾曲


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

しているとのことです。

頚性めまいだろうと言われましたが、アドバイス頂けたら嬉しいです。

――――　　ここまで　　――――

この度は、キュアハウスの悩み相談を、ご利用いただきありがとうございます。

今回の相談内容は、胃の状態と腰痛、

そして頚性めまいの疑いということですね。

まず、私が、この相談内容で気になったところは、以下の


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

1. 睡眠不足
2. 肝臓の影響

この２つです。

どちらも、相談内容には書かれていない部分ではありますが、胃や腰の状態、そして、めまいがあるということから、睡眠と肝臓の問題が考えられると思います。

なぜそう思うのか？

まずは、

>頭がくらくらしたり重だるかったり、首も重だるく、頻繁になる


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

この言葉が、根本なんだろうと思いました。

これは、

**完全に睡眠不足の症状です。**

また、首が後ろに湾曲しているということから、睡眠不足の特徴である、肩から上にむくみがたまり、その重さで、だんだんと頭が下を向くような、状態になってしまったんでしょう。

この状態だけでも、めまいは十分に発生します。

また、胃の問題なのですが、食欲はある。

けれど、食事をとると苦しくなるということです。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これは、

**胃は動いているが、腸は動いていない証拠。**

ということは、ほとんどまともな睡眠がとれていないということがいえるわけです。

ただし、このような症状がある人は、自分が睡眠不足だと、自覚できていない場合が多いです。

そして、右側の腰痛と脇の痛み。

これは、ぎっくり腰を起こした後の処置が悪かったのか？

右側に、固いしこりができているようです。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

これは、ぎっくり腰を起こした後に違和感を感じているところを、強く押していたことで起きるものです。

そして、慢性化となっています。

右側に、筋肉の堅さができると、右側の血行不良が起こります。

すると、右側に大事な臓器肝臓がありますが、その肝臓に血液が行きにくくなるわけです。

肝臓に栄養が行きにくくなると

1. イライラしやすい
2. めまいがおきやすい
3. 頭痛が起きやすい


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

4. 筋肉の緊張が表れる

5. 病気にかかりやすくなる

6. 刺激のある飲食ができなくなる

7. 薬の効きが悪くなる

8. 薬が苦手になる

9. 目の問題が起きやすくなる

などの症状が現れるようになります。

このように、分析していくと、

**肝臓と睡眠の問題を改善することが、一番良さそうである**

といえます。

いかがでしょうか？


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖６：肝臓の機能や睡眠の状態を改善する方法とは？

10 日ほど前に公開した、

胃がつらく腰痛が慢性化そして改善しないめまい

の、相談者から、続けて質問が来ました。

質問内容は、

――――――　　ここから　　――――――

6/17 の、胃が辛く腰痛が慢性化、めまい、、、の相談をした者です。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

肝臓と睡眠に問題が、ということですが、ではどうしたら良いのでしょう？

毎日ストレッチ、体操、ウォーキングもしています、寝つきは良いのですが、早朝覚醒で、睡眠時間は５，６時間です。

足りない気はしていたのですが、治療を受けずに自分で解決できるのでしょうか？

――――――　ここまで　――――――

いつも悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、前回の悩み相談は、胃のつらさと腰痛、めまいということでした。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、原因は睡眠と肝臓にあるのではないか？という結論となりました。

今回は、睡眠と肝臓の状態を自力で改善するにはどうすればいいのか？という相談です。

簡単にできる方法は、**呼吸**です。

まず、睡眠というのは、一番リラックスできる時間帯なわけです。

（睡眠時に緊張している人は、寝ているのではなく、**”義務的に横になって目をつぶっているだけ”**と考えていいでしょう。）

リラックスすればするほど、副交感神経が働いている証拠。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その結果、深い呼吸と腸の活性化により消化吸収の促進が行われます。

深い呼吸は、横隔膜の働きが活発化します。

横隔膜の下側には、肝臓と胃があります。

深い呼吸により、横隔膜が上下に動く。

この横隔膜の動きにより、物理的に肝臓と胃が動かされる。

その結果、胃や肝臓に血液が廻り、疲労回復や新陳代謝ができるわけです。

また、腸が活性化するという意味でも、胃を休ませることができるわけなんですね！


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ということで、睡眠を深く取れていれば、胃や肝臓を休ませることも新陳代謝を行うこともできます。

しかし、呼吸が浅く、睡眠もうまく取れていない場合には、熟睡できる状況を、作ってあげる必要があります。

ここで、**深呼吸**が必要になるわけです。

基本的に、睡眠がうまく取れなく、胃の調子が悪いという人は、呼吸が浅いことが多いです。

ですので、深呼吸の訓練をすることで、自発的にリラックスする必要があるわけです。

深呼吸をすることで、副交感神経の働きを活発化させ、睡眠を取りやすくし、胃腸のバランスを整える。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

その結果、胃のつらさが軽減させることができる。

そして、胃腸が正常化することで、負担をかけていた腰が楽になる。

また、深呼吸により、横隔膜の動きが高まり、肝臓が活性化します。

その結果、めまいも起きにくくなる。

このような流れを作ることができるんです。

ザーッと説明してしまいましたが、理解できましたか？

また、わからないことがあれば、再度ご連絡をください。

また、実践報告などしていただけると嬉しいです。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖ 7：肩こりが小さい頃から治らない原因は肝臓が…？

肩こりが小さい頃からずっとあり、ほぼ消えていた時期がないという。

特別治療を受けたことはなく、最近は、ヨガを習い始め、身体は動かしている。

しかし、肩こりに関しては、まったく変化していないとのこと。

うつ伏せで、身体全体のチェックをすると、全体が固まって縮まっているような感じ。

特に、首から肩、そして肩甲骨周りは、筋肉が動く余裕が


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

ないほど固まっている。

脈をチェックすると、かなり弱い脈。

背中の皮膚も全く余裕がないため、お灸で緩めていくことにした。

しかし、なかなか緩まない。

このようなときは、腹部が固まっていることが多いので、仰向けになってもらい、腹部を触ってみると意外に柔らかい。

骨盤を動かしてみると、がっちり固まって、微動だにしない。

悪いところはあるが、根本部分が見えてこない。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

横向きになってもらうと、ようやく反応が出てきた。

それは、太ももの外側。

他の部位と比べて、異常にむくみがたまっている。

ここは、肝臓の反応が出るところ。

従って、肝臓の異常がないかを聞いてみると、胆石の手術をしたばかりだという。

これは、関連がありそう。

しかし、昔から肩こりはあるので、胆石が根本ということではないが、とりあえず、太もものむくみを流すためにお灸を行った。

すると、嘘のように背中から肩にかけて緩んできた。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、太ももの延長線上を触っていくと、

「そういえば、昔からよくそこは痛くなるんですよね！」

ちょうどその場所も肝臓と関連のある場所。

やはり、肝臓の影響で、肩こりは出ているようだ。

昔から、視力が悪く、運動もほとんどしていないということもあり、体質的に肝臓が弱い状態で育ってきたようだ。

であれば、深呼吸をしっかり身につけ、常に肝臓へ血液が流れていく身体を作らなければならない。

ここは、本人に頑張ってもらうしかない。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖８：恐怖体験から身体の変調

今回は、ブログの読者より、メールで身体についての相談を受けていたので、その中での、重要項目をここにあげたいと思う。

まず、この方は、小さい頃の恐怖体験により、いろいろな症状で悩まれている。

恐怖という感情は、中医学によると、腎を傷めると考えている。

そして、この感情を長期化させてしまうと、肝をも傷めてしまう。

さらに、恐怖というのは、いろいろな感情を付随してしま


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

うもの。

悲しんでしまえば、肺を傷め。

思い悩んでしまえば、脾を傷め。

緊張状態が続けば、心を痛める。

中医学で、最も重視されているのは、五臓六腑の五臓である。

五臓には、肝・心・脾・肺・腎が配当されている。

西洋医学で言われている肝臓・心臓・脾臓・肺・腎臓とは、機能的に同じ部分もあるが、それ以外にも感情や筋骨格などとも絡めて、考えるため全く別物として考えていい。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

そして、恐怖体験を長期的に受けてしまうと、五臓全体に影響が出る可能性がある。

軽い恐怖だけであれば、腎を少し傷めるだけなので、腎の症状だけで済む。

簡単に、腎の症状とは、じっとしていると腰や足が辛くなってきたり、泌尿器や生殖器および耳に症状があらわれる。

軽い恐怖であれば、上記のような症状が出ても、一過性のもので済む。

長期化して、肝を傷めると腎の症状に、肝の症状も加わる。

簡単に肝の症状は、筋肉、血液、目の症状とイライラする感情が起こる。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

悲しみすぎて、肺を傷めると、肺の症状も加わる。

簡単に肺の症状は、皮膚、鼻、呼吸器、消化器の症状があらわれる。

思い悩みすぎて、脾を傷めると、脾の症状も加わる。

簡単に脾の症状は、消化器の症状や口内炎、頭痛などを起こしやすくなり、免疫力も低下する。

緊張しすぎて、心を傷めると、心の症状も加わる。

簡単に心の症状は、循環器や集中力に問題が起きる。

このように、すべての症状が、恐怖体験から起こることも、中医学では理解できる。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

さらに、この方は転倒事故や交通事故も経験し、頭をぶつけ、むち打ちも経験しているため、さらに症状を複雑化してしまった。

これらを完全させるためには、まず、睡眠と食事をしっかりさせることである。

睡眠は、不足してもとりすぎても問題。

必ず、同じ時間に寝、同じ時間に起きるサイクルを身につけること。

そして、できれば２２時～2 時までの間は、必ず眠っておくことである。

また、食事に関しては、神経質にならず、何でも食べてい


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

い。

変に身体にいいものを選んでばかりいると、それが偏食を作ってしまう。

栄養を偏らせないためにも、何でも食べ全ての栄養素を取り入れる必要がある。

酸は肝を養い、苦は心を養い、甘は脾を養い、辛は肺を養い、鹹（塩辛い）は腎を養う。

青は肝、赤は心、黄は脾、白は肺、黒は腎。

中医学の陰陽五行論では、上記のような考え方がある。

要は、偏った栄養（味や色）ばかり食べていると、食べて


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

いない、栄養の取れていない臓器との差が付いてしまう。

それが、病気の始まりである。

だから、満遍なく、何でも食べる必要があるのだ。

ただし、気をつけることは、お腹が空いた時だけに食べること。

そして、少しでも、お腹に溜まった感がでれば、そこで食事を終了することである。

これらができるようになったら、睡眠の質を上げるために、筋肉を緊張させるための運動を朝に、リラックスさせるための運動を寝る前に行うことである。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

このような生活サイクルを身につけていけば、自然と自己治癒力があらゆる症状を取り払っていくだろう。

実際、理想的な生活は、現社会ではまず不可能である。

しかし、自分だけで健康を維持するためには、これらを実行しなければいけないのも事実。

実際には、実行できない人がほとんどであるため、これだけ治療業界が盛んに注目されているのである。

金儲けを考えれば、寝る間を惜しんで働くのが鉄則。

しかし、それはいずれ病気となってかえってくる。

そして、その治療費に、一生懸命に稼いだお金をつぎ込む


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

のである。

今の日本は、頑張って稼ぎ過ぎ、その弊害として不健康な人を増やし、医療費が回らなくなっている。

はじめから、お金を考えずに、のんびりと健康な暮らしを楽しんでいれば、お金をかける必要もなく、苦しまずに長生きできるのである。

お金があるから、延命治療を選び、さらにお金を使う。

病人として、長生きし楽しさを忘れた人であふれかえっている日本。

どうにかならないものだろうか？


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

後半は、私の思いが入ってしまったが、わかっていただけたでしょうか？

この質問のように、病院や医師にはゆっくり聞けないけど、聞いておきたい事や気になることがあったら、どんどん問い合わせてください。

また、当院で治療を受けている方々も、「治療を受けたら、こんな反応が出たけど、これは何？」「治療中に、先生がたわごとを言ってたけど、何のこと？」「今こんな運動、こんなダイエット、こんなお灸の仕方をしてるけど、これでいいの？」など、日頃気になっていることがあれば、どしどしコメントを入れてください。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖９：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、


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## 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


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

## ❖１０：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？


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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ことがあります。

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


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

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。


Copyright (C) 2014 curehouse All Rights Reserved.

# 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

↓↓↓

**無料レポート申し込み**

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