



内臓の問題改善

肝臓・腎臓編その2



もくじ

1 : 歪みの発生メカニズム病気編	3
2 : 肝硬変の歪みを確認する方法	9
3 : 風邪をひくと咳だけ止まらず声が出なくなる.....	18
4 : 鼻炎と眼精疲労から始まる目の奥の痛みと頭痛の原因 とは?	26
5 : 生理前後に目の奥の痛みがあり治らない.....	32
6 : 生理前後の目の奥の痛みを改善する方法.....	38
7 : 2 か月前の風邪から続く右の腹部と腰、肋骨付近、鎖 骨辺りの痛みと右肘から手のしびれの原因とは?	45
8 : 右半身に偏る痛みの原因はやはり〇〇の可能性が大	50
9 : 肩こり・生理不順・冷え性の原因は肝臓疲労と…?	57
10 : 足の土踏まずの腫がつの原因は肝臓?	62

❖ 1 : 歪みの発生メカニズム病気編

歪みには、姿勢以外にも、外傷や病気によって起こる歪みもあるというお話をしています。

そして、前回、外傷についてお話ししました。

まだ読まれていない場合には、こちらから、

[歪みの発生メカニズム外傷編](#)

そして、今回は、病気による歪みについてのお話をしようと思います。

病気に関する歪みはかなり複雑なものですので、できるだけ簡単な例で説明していきます。

肝硬変による歪み

肝硬変は、肝臓が固くなってしまふ病気。

肝臓が固くなると、肝臓周辺の組織も同じような固まってしまうもの。

なぜなら、固まっている場所には、栄養となる血液が流れにくく、周辺組織も新陳代謝が行えずに、栄養失調になってしまうのです。

栄養失調になった組織は、水分が失われ固まっていくわけです。

水分が失われると固くなるということが理解できない場合には、炊き立てのご飯を何度か電子レンジでチンしてみても

ください。

水分が十分に含まれている炊き立てのご飯が、あっという間に水分が失われ固くなってしまったと思います。

組織というのはそういうものです。

従って、肝硬変の周辺組織は固くなるということは理解できたと思います。

固い組織は動きにくいというのは理解できると思います。

そして、肝臓は、右側に大きく、左側に行くと徐々に細くなっている形状の横長臓器なのです。

その肝臓に沿って周辺組織は、固まっていけますので、右

側で固まっている幅と左側で固まっている幅は必然的に違うわけです。

右で固く左は柔らかい。

そんな場所が生まれてしまうのです。

歪みのポイント

そこが歪みのポイントになるのです。

二つの板をちょうつがいにつないで、ちょうつがいを動かすと、二つの板は、それぞれ動きます。

ところが、右側の板をどこかにくっつけて、左の板は何もついていない場合には、同じようにちょうつがいを動かし

ても、左の板しか動きません。

左の板はいつも動く右の板はいつも動かない。

この状態が長く維持され、いつも左ばかりが動いていると、
左側ばかりが疲労を起こすのは理解できると思います。

ところが、右側は動かないことで新陳代謝ができず、疲れて
しまい、左側は動きすぎて疲れてしまう。

同じように疲れているけど、疲れの度合いが違います。

これは、座りっぱなしで疲れた場合と、走りっぱなしで疲
れた場合とでは、疲れ具合に違いが出るのと同じです。

疲れた筋肉は、やがてどこかで動きを止めてしまいます。

マラソンでいえば、途中リタイアの状態です。

その時、ちょうど背骨を正常に保つ位置でストップできていたとしたら、目立つ歪みにはなりません。左右差が大きく出ている状態で筋肉が動かなくなってしまうと、その位置が、

歪み

ということになるわけです。

❖ 2 : 肝硬変の歪みを確認する方法

先日公開したこちらの記事

[歪みの発生メカニズム病気編](#)

の中で、肝硬変の歪みを書きました。

単なる例として書いたものだったのですが、以下のような質問が来ました。

————— ここから —————

歪みの発生理由はとてもよくわかりますが、その肝硬変のゆがみとは実際どんな現れ方なのですか？

先生のような方しかわからないのですか？

それとも本人が自覚できるのですか？

動いたとき片側が動かしづらいつらいとかなのですか？

背骨に曲がりが出るとかなのですか？

————— ここまで —————

この質問を見ればわかるように、肝硬変とみると、その歪みは？

肺炎だと思えば、その歪みは？

胃潰瘍の歪みは？

腎盂腎炎の歪みは？

乳がんの歪みは？

などなど、それぞれの病気特有の歪みがあるような感覚に
陥る人たちがいます。

けれど、あくまでも病名は、単なる西洋医学が勝手に名づ
けたものでしかありません。

それよりも病態を想像することが重要です。

肺炎であれば、肺の炎症なわけですから、肺が固まること
はありません。

むしろ熱を帯びているわけですから、ゆるゆるな状態にな

っていることが普通です。

こんかいの肝硬変で行けば、肝臓が固まった状態なわけですから、肝臓のどこが固まっているかによって、固い場所も違えば、歪み方も変わるということが理解できるはずで
す。

基本構造として、肝臓は、横隔膜の下側で体を横切るように左右に伸びた臓器です。

そして、右側が厚く、太く、左側に行くほど細く薄くなっ
ていきます。

従って、右側が固まれば、右半身が固くなり、左側が固まれば、左の一部分が固まる状態となるわけです。

まあ、こう書くと、右半身なんて広範囲に固まるんだと思ってしまう人が出てくるとはと思いますが、それはわかりません。

軽い肝硬変であれば、みぞおちの裏側で少し右に寄った辺りに、ほんの少しの固さが現れているという場合もありますし、進行した肝硬変であれば、肋骨全般が固まってしまうこともあります。

さらに脂肪肝も含まれた肝硬変であれば、肋骨が通常よりも広がった形状で、固まってしまうので、胸郭（肋骨で囲われた空間）が大きくなってしまうものです。

このように、病態把握ができて、なおかつ皮膚や筋肉の状態を確認できれば、病状の判断も付きます。

まあ、ここまでできるのは一部の治療家だけだとは思いますが、自ら気づく方法としては、そもそも自分の身体を良く観察していて、なおかつ触っていることが前提でしか知ることにはできません。

いつも触っていなければ、何が異常かなんて理解することは不可能です。

けれど、ほとんどの人が病気になってからアタフタするものです。

十分に病気になる生活をし続け、結局病気になるまで自ら発している身体の悲鳴には耳も傾けず、病気になってから初めて焦り始める。

まるで、戦地に遊び気分で飛び込んで行って、初めて恐怖

におののき、帰り道がなくなってしまった人と同じような状態です。

まずは、健康な時の身体の状態を把握すること。

これなくして異常を察知することなど不可能です。

興味があれば、今から始めることです。

すでに体に問題がある場合には、今の状態をしっかり把握しておいてください。

そして、今の状態から体調が回復したのちの身体の状態と比較することです。

それがわかると、通常はこうで、今の体調になると、ああ

なるのか？

ということが一つのパターンとして、認識することができます。

こういう自己体験、もしくは家族の体験を通して、何が異常で何が正常なのか？

いつもいつも観察してください。

あなたの身体をくまなく毎日触り続けられるのは、あなたしかいません。

ということは、あなたがやらない限り、気づくことはできません。

病気になってからアタフタしないためにも、知識は溜めこんでおくと何か事が起こった時の手助けになります。

例えばこんな感じ、

<https://youtu.be/76c9bMVM3CI>

こんな感じで、知識をため込めば、一つ一つの病気に右往左往する必要がなくなります。

あなたはどうしますか？

❖ 3 : 風邪をひくと咳だけ止まらず声が出なくなる

今回は、風邪や不整脈に悩む妊婦さんからの悩み相談です。

相談内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

お忙しいところすみません。

息苦しさについて相談があります。

33 歳（妊娠中、二歳娘一人）昔から風邪で声が出なくなる

事がたまにあります。

ここ10年くらいは風邪を引くと咳だけ数ヶ月治らず、少し息苦しくなります。

4年位前に健康診断で不整脈を告げられましたが、自然に治りました。

咳の時に胸を圧迫したら一瞬呼吸出来ない事があったので、その時に不整脈が出ていたと自分で思ってます。

健康診断の聴診器の時にその苦しさがありませんでした。

仰向けの心電図は異常なしでした。

今年の元旦に風邪で高熱が出て、それからまだ息苦しさが

続いています。

呼吸器内科を受診し、風邪が引き金で～過敏症（炎症起こしてる）との事でした。

暫くしたら自然に治るとの事でした。

もしまた風邪を引いた時吸引したら早めに治ると言われました。

風邪の度に息苦しさがでるのが凄く辛くて、先生なら何か自分で気を付けて治す方法があれば教えて頂きたいです。

————— ここまで —————

このような相談内容に、私は以下のような回答をしました。

————— ここから —————

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。
ありがとうございます。

端的に、体力のなさが伝わってきます。

単純に運動不足ということではなく、現時点では、妊娠中及び育児により、疲労回復が間に合わず、かなり弱っている状態なのだと思います。

なぜなら、風邪から声が出なくなるというのは、腎の症状だからです。

腎は、その人の元気の度合をはかれる臓器なのです。

従って、腎の症状を表すということが、体力が落ちている
証明となるわけです。

肝腎要という言葉がありますが、この言葉には、

肝腎要

肝心要

という二つの書き方があります。

肝臓も腎臓も心臓も、身体にとって大変重要な臓器という
ことを表している言葉。

腎の症状が出るほど、身体が疲れているのだから、心臓の
反応も出て しまった。

いわゆる倒れる寸前という生活が続いている証だと思います。

その状況を、ご本人である〇〇さんが、気づかれているかどうか問題になります。

気づいていながら、どうにもならないような生活環境なのであれば、病院で点滴を打ってもらうことも手だと思います。

病院へも行く時間が取れないのであれば、最悪、栄養ドリンクの力を借りるという方法もあります。

けれど、妊娠中ということもあり、そんな生活は長く続けることもできません。

どうか、やらなくてもいい作業を、一つでも省いていき、
少しでもいいので、睡眠時間を前倒しで、30分でもいいの
で早めに寝るようにしてみてください。

もしくは、ご近所の鍼灸院で、疲れを取り除く処置をして
もらってください。

ここまで

少し、難しい内容が入っているので、初めて私の声を聴く
人にとっては、いまいち意味が分からないと思います。

けれど、これが事実ですし、これ以上の答えがあるのなら、
教えてもらいたいぐらいです。

出産に向けた妊婦として、乳幼児を抱え、育児で疲れ切っ

ている母親として、この事実を目を背けたくなることもあるでしょう。

しかし、現代社会では、このような疲れ切った母親が妊娠出産を迎え、さらに疲れ果てた状態で育児を続けていることが多いのです。

できれば、もっと安心して妊娠・出産。育児ができる世の中になってくれたらと思います。

そして、本当の生活というのは、何が必要で、何に気を付けなければならないのかを、学べる教育も、今後絶対に必要になってくると思います。

❖ 4 : 鼻炎と眼精疲労から始まる目の奥の痛みと頭痛の原因とは？

40代 女性

何年も前から鼻炎がひどく、鼻水が止まらない。

さらに、工作中ほとんどがPC作業のため、すぐに眼精疲労が起き、目の奥が痛み出すと、頭痛が始まり、首も肩も痛くなる。

始めの頃は、ただの肩こりと思い、マッサージに通ってはいたが、マッサージ店の外に出たら、もう元に戻っているということを繰り返していた。

そのため、しっかり治そうと思い来院。

まず、うつ伏せで脈を診ると、強く押さないと触れないが、一度触れると、かなりの強さで脈打っていることがわかる。これは、身体の内部が興奮していて、表面は疲れている状態を表している。

なぜ、こういうことが起きるかということ、体力以上のことをし続けているために起きるのである。

例えば、元々肝臓が弱い状態で生まれてきたとする。

肝臓は、血液や筋肉、目などに影響を与える臓器である。

そのため、身体の表面にある、目を使いすぎるということは、肝臓だけでなく筋肉や血液も使っているのと同じことになる。

元々、肝臓が弱いわけだから、筋肉も目も弱く血液も少ないと言える。

目を使いすぎること、肝臓はさらに弱り、筋肉も疲れやすく、血液循環も悪くなる。

ここで、目を休めることができればいいが、仕事上そうはいかない。

結局我慢して目を使い続けると、眼精疲労による目の痛みや頭痛につながる。

そして、筋肉の疲労がピークに達すると、足がつったり手の筋肉やまぶたが痙攣する。

すると、この痙攣しているところや、目の周りにどんどん血液を回さなければならなくなり、それ以外の場所に血液が足りなくなってしまう。

このように、血液を緊急的に、ある一定の場所へ流さなければならぬような時を、内部が興奮している状態とする。しかし、その原因は、元々の肝臓の弱さにある。

したがって、この場合の治療は、まず肝臓を正す必要がある。

さらに血液循環の改善と、筋力強化を行うことで、目を補強することにつながるのである。

今回は肝臓を例にとったが、それ以外の臓器（肺、腎臓、脾臓、心臓）でも同じように考えることができる。

そこで、今回の症例だが、この方は、肝臓と肺が弱い。

肝臓の絡みでは、眼精疲労と電車で立っただけで脚がつる。

また、肺（鼻、皮膚、声など）の絡みでは、鼻炎がひどく、紫外線アレルギーもあり皮膚炎もある。

これらの症状に対して、まず、表面の弱いところを徹底的に補うように、棒灸を行う。

それも、顔と手足の甲だけに行った。

ここは、身体の表面の部分では、一番重要なところである。

これらの状態が良くなれば、表面全体が良くなったと言ってもいいぐらいである。

そして、表面が整ってくると、最後に肺と肝臓の冷えが、手と足に現れた。

ここをじっくりお灸で温め終了とした。

終わった後に、身体の感覚を聞いてみると、目がスッキリして、目の奥や、頭、首、肩等の痛みがなくなった。

さらに、鼻の通りも良くなったということである。

このように、脈から得られた情報により、適切な処置を行った結果、症状を改善することができた。

これを、脈を診ずに、問診だけで治療を行っていたら、おそらくどの症状もなくすることができないばかりか、ひどくしていた可能性もあったはず。

そのため、私は、たくさんの症状を訴えてくる患者さんに対しては、必ず脈から入ることにしているのだ。

❖ 5 : 生理前後に目の奥の痛みがあり治らない

生理の前後に、さまざまな症状があらわれ、苦しむことがあります。

生理は毎月必ず来るものです。

ということは、毎月苦しい思いをしなければならないという事になります。

一日でも早く、そのような症状は改善したいものですよ
ね！

今回は、このような生理前後の悩み相談になります。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

「生理 目の奥 痛み」で検索してお邪魔しました。

私も目の奥の痛みと頭痛に悩まされています。

生理1日目から生理が終わってから4日間の計10日間ほど
続きます。

産婦人科、眼科、整体、漢方…色々試したもののあまり親
身になってもらえず、どれも効果を感じられず、やめてし
まいました。

症状は目の奥と頭部に、全てのイライラとモヤモヤが集まったような感覚で、マッサージしても温めても気休め程度にしかありません。

そのうち乗り物酔いした時のようなムカムカした感覚も加わり、生あくびが止まらなくなります。

改善する可能性はあるでしょうか？

少しでもあるなら是非一度見ていただきたいです。

————— 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。

まず、始めに、申し訳ありませんでした。

我々治療家は、どのような患者さんであれ、頼って来られたわけですから、患者さん以上に必死に治す努力をする必要があります。

と、私は思っているのですが、そう思っていない治療関係者が多いということですね！

まあ、わかってはいることですが、このような患者さんのご報告をいただくたびに、胸が痛みます。

そして、同じ同業者として、謝らずにはられません。

さて、東洋医学では、目は肝臓の窓と言われています。

そして、肝臓も目も血液が大量に集まるところと考えられ

ています。

生理という機能は、子宮に大量に血液が集まり、一か月に1回、子宮内の大掃除を行うわけです。

ですので、普段から血液量が足りない人や、血液の流れが悪い人は、生理前後に、目の周辺や肝臓の症状が起きることが多々あるわけです。

肝臓の症状として主だったものは、

1. 目の痛みや充血
2. イライラ感
3. 口の中の苦み
4. 足がつる
5. だるさ

6. 頭痛

7. 刺激物を欲する

などなどがあります。

これらの症状と共に、肝臓の状態を改善し、血液の問題を整理すれば、目の奥の痛みは改善します。

東洋医学は、全ての症状を身体全体、生活全体から、原因を見つけ治療だけではなく、生活からも治していく医学です。

ですので、治療を受けるだけでなく、あなたの努力も必要です。

けれど、実際問題、上記に書いた通りです。

悲観するものは何也没有ません。

❖ 6 : 生理前後の目の奥の痛みを改善する方法

先日、公開したこちらの記事、

[生理前後に目の奥の痛みがあり治らない](#)

の、相談者から再度質問が来ました。

内容は、

————— ここから —————

ありがとうございます。

肝臓との関係を考えてことはありませんでした。

普段から首、肩、腰のコリや冷え性にも悩まされているので、おそらく血液に問題はあると思います。

食事などを気を付けてはいるものの、それらもなかなか治らず、小学生の頃からもう10年間もそのまま過ごしてしまっています。

自分の努力というのは、どのようなものがあるのでしょうか？

————— ここまで —————

目の奥の痛みを、自力で改善する努力を、始めるということでもよろしいですね！

では、いきますよ！

公開しないでくださいね！！（笑、笑）

生理前から目が痛くなる。

これは、完全に子宮に集まる血液が足りない証拠なんです。

目という臓器は、非常に血液が必要な臓器です。

目を使っているときは、ほとんどの場所で血液不足となります。

そのような不足状態にならないほど血液量が多ければ、生理で血液の問題が出ることはかなり軽減されます。

完全になくなるということはありません。

なぜなら、血液量だけが全てではないですからね！

しかし、目の問題と関連する生理時の問題は、ほぼ、血液量で決まります。

若干、血液の流れも影響しますが、ほぼ血液量となります。

そして、血液量を測る場所があります。

脈でもわかりますが、一般の人でもわかりやすい場所。

それは、血海というツボです。

そして、血海という場所には、



この膝の上側の、内側にある盛り上がった筋肉があります。

この力強さが、血液量を表す指標になるんです。

男性ほど立派である必要はありませんが、触った感じ、凹んでいたり、力が抜けていれば、そこを鍛える必要があります。

そして、鍛えれば、筋肉は固くなってしまいますので、その鍛えた筋肉が、常に柔らかさを保てるように毎日ケアをする必要があります。

座っている時間が長い場合には、あっという間に筋力低下を起こし、固まってしまう筋肉でもあります。

まずは、この筋トレが必須になります。

そして、肝臓に負担のかからない生活も当然必要です。

必要以上に目を使わない。

疲れた目は、目の筋肉運動や、お灸などで、必ず次の日まで疲れを残さないようにする。

お酒やコーヒー、揚げ物や糖質類を、必要以上に取らない。

完全にやめることも時には必要ですが、完全にやめてしまうと、必要な栄養素が足りなくなってしまう。

ですので、必要かどうかを考えながら摂取する必要があります。

肝臓の力を上げるためには、横隔膜の運動も必要です。

先日公開した、こちらも効果的ですね！

[美木良介のロングブレスで健康体を手に入れる](#)

このようなことが、まず必要です。

そして、このような実践を行っていくことで、どのような変化が起こってくるのか？

その変化によって、メニューをその都度、再構築する必要があります。

一気にたくさん書いてしまいましたが、取り入れられるところから、一つずつ実践してみてください。

そして、気づいたところを、ご連絡ください。

一つずつ改善に向かっていきましょう。

❖ 7 : 2 か月前の風邪から続く右の腹部と腰、肋骨付近、鎖骨辺りの痛みと右肘から手のしびれの原因とは？

久しぶりに悩み相談を公開します。

今回の悩み相談は、このような内容でした。

————— ここから —————

右腹部、右腰の痛みと、右肘下から手の痺れ。

たまに、右肋骨付近、右鎖骨辺りの痛み。

2ヶ月前より、風邪をひくかな？という程度の、喉の痛みと、乾いた咳が出始めました。

入浴後、髪の毛を乾かしておらず、急に冷え込んだこともあり、風邪だなーと思って、風邪薬を飲み始めました。

一週間後、風邪の状態は、変わらない様子でしたが、急に右腰が痛くなりました。

前日に、久しぶりにマウンテンバイクで、1時間程度アップダウンのある場所を走ったせいでの、筋肉痛、もしくはギックリ腰かなー。と思いながら就寝しました。（因みに、過去3回のギックリ腰経験あり。）

次の日から、悪夢のような日々で、風邪の症状の悪化、咳込む度に、腰に激痛が走り、地べたに崩れ落ちる様な感覚の腰の痛み。

夜、床についても、喉がいがらっぽくなり、咳出て、腰に

激痛が走る。

の繰り返しの日々。

この頃、まだ、ただのギックリ腰に、風邪と思っていた私は、マッサージを受けに行きました。

それでも、気持ち良くなった感じはするものの、回復には至らず、良くなったかと思うと咳込み、また腰が痛くなる…の繰り返して、1ヶ月が過ぎました。

なかなか腰痛みも引かないので、2回目のマッサージ。

すると、何か背中側の右腰あたりに、内臓系の違和感がある気がする…との事。

この10ヶ月以内に、妊娠初期の自然流産を2回している経験もあり、子宮内に悪い血が溜まっているかも？との事で、針鍼を勧められました。

この1ヶ月で、体前面の腹部、足膝下、手の甲、眉間、脳天への施術と、体裏面の首、肩、肩甲骨、腰への施術を交互に10回程度の治療、漢方の服用で、だいぶ回復したものの、今だ、軽い咳込みと、右下腹部？というより肋骨の下？の痛み。

右腰の違和感。最近は、右腕の痺れた感覚が出てきました。

西洋医学の薬を、あまり信用していない事もあり、西洋医学の受診はしていません。

今は、仕事もしておらず、体の痛みのせいもあり、家事以

外のほとんどの時間が、テレビを見て過ごす毎日です。

2ヶ月続く、この様な状態は、先生からみてどんな状況でしょうか？

長くなり、申し訳ありません。

宜しくお願いします。

————— ここまで —————

このような感じでした。

あなたが、ここまでこの内容を読まれてどのように感じたでしょうか？

次回、私の回答を公開することにします。

❖ 8 : 右半身に偏る痛みの原因はやはり○ ○の可能性が大

前回公開したこの悩み相談、

2か月前の風邪から続く右の腹部と腰、肋骨付近、鎖骨辺りの痛みと右肘から手のしびれの原因とは？

この相談に、私が出した回答は、以下のようなものでした。

————— ここから —————

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。

手短かに回答させていただきます。

この文面からわかることは、疲労、睡眠不足、体力低下が基本的な体調のところ、流産を起こし風邪をひき、ぎっくり腰になっているという流れですね。

しかも、風邪薬が体調とマッチしていなかったことによる肝臓の影響で、右半身の症状が出ていると思います。

もし、アルコール、喫煙、コーヒーなど、刺激物を取っているのであれば、そちらをやめていただくのが良いと思います。

サプリメントも刺激物に含まれますので、ご注意ください。

ここまで

この内容に対して、さらに、返信がありました。

ここから

早速のご返事ありがとうございます。

やはり、肝臓ですね…

昨夜、今までの先生のブログのページを拝見させていただいて、そんな気がしていました。

今まで、色々なインターネットページなども見ていて、心臓病？子宮癌？リンパ腫？なんて、色々と考えちゃったりしていました。

しかし、右半身が痛むものの、便、尿ともに普通ですし、熱がある訳でも、体重の大きな変動や、顔色も悪くはありません。

血圧は、元々が物凄く低めで、多少上がっているものの、健康な人の範囲、心拍も 70 から 80 の間で、大きな病の感じが、していませんでしたので、西洋医学の医師にかかる事も、しませんでした。

タバコは、3年前に辞めてから一度も吸っていませんし、お酒もたまに飲む程度です。

コーヒーは、ブラックで毎朝飲みます。

1日トータルで、3杯位でしょうか。

まずは、アドバイス頂いたように、気をつけてみます。

何だか、気持ち的に楽になりました。

コーヒーやお酒、サプリメントも飲まない生活をしばらくしてみたいと思います。

ありがとうございました。

————— ここまで —————

まず、

>今までの先生のブログのページを拝見させていただいて、そんな気がしていました。

これが一番うれしいことですね。

実は、このブログは、こう思っていただけの内容にしているのです。

どういうことかという、これまで多くの病気や怪我などの症状に苦しんできていて、なおかつ、様々な治療を受けてきて、なかなか治らない。

その理由は、あなたの生活に問題があるから。

その問題をどのように改善すればいいのかも、このブログの中に含まれています。

あなたも何か悩み苦しんでいるところがありましたら、参考にしてみてください。

最後に、

>タバコは、3年前に辞めてから一度も吸っていませんし

こういう文章がありましたが、これは、安心材料には全く

なりません。

なぜなら、たばこの汚れは、そんなに簡単に取り除かれるものではないからです。

ただ、悲観する必要もありません。

筋肉は鍛えれば何歳になっても鍛えられます。

タバコで肺の運動量が落ちていたり、肺が膨らまなくなっているとしても、地道に呼吸運動を意識的に行っていけば、ほんの少しずつではありますが、改善していくものです。

ただ、何もやらなければ、改善するどころか、年齢とともに、肺の機能は年々低下するだけです。

そうならないためにも、毎日深呼吸は欠かさず行ってくださいね。

❖ 9 : 肩こり・生理不順・冷え性の原因は 肝臓疲労と…？

30代 女性

学生時代からの肩こりが取れないと来院。

いつもつらくなると、クイックマッサージかカイロプラクティックで治してもらうが、あまり持続力がなく、鍼灸を受けてみることにしたい。

背中 of 緊張が強く、首と腰に歪みがある。

小さい頃、自転車から落ち頭を強打したことがある。(むち打ち)

足首をひどく捻挫した後から、腰が痛くなり整形外科で軽い腰椎椎間板ヘルニアと診断される。

さらに、もともと下痢をしやすい体質だったところ、突然便秘体質に変化したことがある。

そのとき、長期にわたってガジュツを飲み、元々の下痢体質に戻る。

ガジュツはウコンの一種で、肝臓に作用するもの。

元々、この患者さんは、アルコール・コーヒー・刺激物などは取れない体質らしい。

ということは、元来肝臓が弱いということ。

そこに、ガジュツを長期使用。

しかも、結婚後から、ご主人の好みであるコーヒーを取るようになった。

その結果、肝臓を過剰に働かせてしまった。

肝臓が疲れると、血液の流れが悪くなる。

そして、冷え性と生理不順を起こしている。

こちらに対しては、漢方の温経湯を飲み始めているとのこと。

基本的に、下痢体質ということは冷えを持っている体質。

そこに、むち打ちとヘルニア。

さらに、ガジュツとコーヒーを重ね、肝臓の機能低下を起
こした。

すべて、血液が滞る元となるものである。

脈では、下半身の血流がかなり低下している。

本人も下半身の冷えが一番気になるという。

骨盤内臓器も下半身に含まれる。

生理不順は、子宮や卵巣（骨盤内臓器）の異常である。

むち打ちとヘルニアを治せていないため、血液がそちらの

回復に集中し、下半身まで追い付かなくなっているのだろう。

それだけ、首と腰の状態が良くないということである。

まずは、血流の改善が一番の目標になる。

おそらく、血流が改善するだけで、ほとんどの症状が取れるはず。

実際、血液生成と血流改善を目標にした鍼のみで、今まで全く楽にならなかった肩こりがスッキリした。

このように、肩こりだからといって、肩の筋肉をほぐせばいいというものばかりではないといういい症例だった。

❖ 10 : 足の土踏まずの腫がつの原因は肝臓？

沈黙の臓器として知られる肝臓。

と言っているのは、西洋医学の世界。

東洋医学では、最も異常を感じやすい臓器と言ってもいい位、わかりやすい反応をしてくれる臓器なんです。

肝臓に異常が現れると、

- 目の異常
- 血液の異常
- 筋肉の異常
- イライラしやすい

などがあります。

目であれば、

- 疲れ目
- 充血
- 視力低下
- 目の病気全般

血液の問題であれば、

- 月経不順
- 生理痛
- 不正出血
- 冷え性
- 怪我や病気の回復が遅い

筋肉の問題であれば、

- 筋肉が固い
- 首や腰が横に倒れにくい
- 開脚が苦手
- こむら返り

などなどがあるわけです。

こう考えると、血流障害や、筋肉が固くなっていたり、こむら返りのように筋肉がつってしまったりと、

肝臓の反応が出ている場合に、一番問題になるのは、その原因です。

例えば、上記から考えられるものとして、

- 目を酷使している
- 睡眠不足
- 冷やすようなことをよくしている
- 筋肉を使いすぎている
- 身体をまったく動かしていない
- イライラする環境に身を置いている

などが原因になっていることがあります。

さらに、肝臓は解毒するための臓器として知られています。

ですので、身体に悪い物質を取り入れていれば、肝臓の症状として、筋肉がつるといふことが起こる可能性があります。

身体に悪い物質として、代表的なものは、

- アルコール
- たばこ
- コーヒー
- 食品添加物
- サプリメント
- 薬
- 砂糖

などがあります。

このように、足の裏がつるからと言って、筋肉の問題というだけではないわけです。

すべてに当てはまるということはほぼないと思いますが、どれか一つでも当てはまることがあれば、それが引き金になっていることがあります。

メチャメチャ長くなりましたが、こむら返りで苦しんでいる人は本当に多いと思うので、しっかりと理解できるように書いてみました。

最後に、治療方法なのですが、こむら返りを得意としている先生は、非常に少ないと思います。

なぜなら、こむら返りは、一瞬で終わってしまうものですので、本気でつらないようにしようと通う患者さんが少ないからです。

それでも、先生自身がこむら返りの経験があったり、親族の治療を行う中で、ポイントが絞れてきた先生であれば、対処できるかもしれません。

これは、どこで診てもらうにしろ、始めに聞いてみることに

が必要だと思います。

まあ、ある意味、こむら返り程度を見れない先生は先生と
言っているのかどうか…？

という感じで、ご自身でできる対処法は、上記の原因とな
りうるものから、当てはまりそうなものを改善しながら様
子を見てみる。

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