

キュアハウスの応急処置法セミナー

目次

[1. 足がつった場合の応急処置法](#)

[2. 腰痛についての応急処置法](#)

[3. 胃腸炎・食中毒についての応急処置法](#)

[4. 捻挫・突き指についての応急処置法](#)

[5. 咳が止まらない時の初期対応と葛根湯の落とし穴](#)

[6. 風邪がぬけない時の対処法](#)

[7. 冷えの鼻水が止まらない時の応急処置法](#)

[8. のどの激痛についての応急処置法](#)

[9. 頭痛が起こった時に考えるべきことと対処法](#)

[10. 眠れない時の応急処置法](#)

[11. 骨盤の緩みについての対処法](#)

[12. 目の奥が痛い場合の応急処置法](#)

[13. やけどについての対処法](#)

[14. 急な歯痛についての応急処置法](#)

[15. オリーブオイルの効果的な使い方](#)

[16. 大腰筋の固さを取る方法](#)

17. 胃痛からくる頭痛、肩こり、足のダルさへの応急処置法

18. あくびが連発して集中出来ない時の応急処置法

19. 眠気で作業が進まない時の対処法

20. 睡眠不足で体調が優れない時の対処法

21. 食事のタイミングがずれた時にドカ食いしないようにする対処法

22. ギックリ腰・ギックリ首を防ぐための対処法

23. 傷痕ができるだけ残らないようにする対処法と手術痕の固さを抜く方法

24. 重いものを持ち歩く場合の注意点とケア方法

25. 爪が剥がれた時の対処法

1. 足がつった場合の応急処置法

中 村： 今回、キュアハウスの勉強会は「応急処置法」ということでやっていきます。
よろしくをお願いします。

参加者： お願いします。

中 村： まず、一番始めからいっちゃいますね。

「足がつった時」っていうことですね。

足の裏とかふくらはぎとか指とか、そういうところがつった時にどうすればいいのかわかるか。

…っていうことなんですけど。

つったことはありますか？

経験はありますか？

参加者 A： つった時は…「またやっちゃったなあ」という感じで我慢する。

中 村： 我慢する。

参加者 A： でも、なんか、足の裏だったらここを…あれすればいいんですか？
裏を優しく、なんか押してればいいのかなって。

中 村： …っていう感じですかね。はい。

参加者 A： 先生がやってましたよね？ 私が治療中に…。

中 村： あー、はい、はい。

参加者 A： 足の裏つった時…。

中 村： そんな感じで受けてたっていうことですかね？
はい。(笑)

参加者 B： つること…最近はなんかなくなっただけです。

参加者 A： 私もない。

中 村： はい。

参加者 B： そうですね…。

寝てる時につった時は、こう…なんか足を動かして動かせるようなところを見つけて…治すというか…。

中 村： うん。…それも気合で。

参加者 B： あはは、気合で。

中 村： 治れ！みたいな。(笑)

参加者 B： …ですね。なんて。(笑)

そうですね。あんまり治そうとしたことがないかも。

中 村： なるほどなるほど。

とりあえず手で説明しちゃうと、つる時っていうのは筋肉が短縮してるんですね。

(※図 1-1 のように人差し指を折り曲げて見せながら) きゅーってなるんですよ。

これを治そうとする時にマッサージしてもあんまり効果はないんですね。実際は。

つってる時は、筋肉をちょっと伸ばしていくんです。

ちょっとずつ。(※図 1-2 のように、曲げていた指を反対の手で少しずつ持ち上げて伸ばして見せながら)



図1-1



図1-2

これ、一気にやっちゃおうと「ぶちっ」で裂けちゃうので。
結構急激に伸ばして肉離れ起こしちゃう時もあるので。

あとは、例えば筋肉とかがもろかったりすると剥離骨折起こしちゃうこともあるので。

そこまで一気に…まあ、パワーがないとそこまでやれないとは思いますが。

ちょっとずつ伸ばしていくというのがポイントですね。

ただ、伸ばしても治まらない場合とか、太ももがつっちゃおうと伸ばしようがなかったりするのです。

そういう時は何かで圧迫するといいですね。

何かタオルとかでしばっちゃおうとか。

参加者： 押さえちゃう。

中 村： はい。

あの、押さえるっていうと…例えば、太ももとかだと押さえても押さえきれない時ってあるじゃないですか。

だからタオルとかで縛っちゃおう。ぐーって締めちゃう。

あともう一つ、氷で冷やすっていう。アイシングですね。

そういう三つの方法がだいたい主流かな。

これが「つった時の対処法」ですけど、そもそもつるって何かって言うと、肝臓の反応なんですよ。

肝臓の反応の中でも特に…血液が流れにくい状態になった場合。

例えば、夜寝てる間ずっと姿勢を変えずにいたとか、布団から足元が出てて冷えちゃったとか、そもそも筋肉がないとかね。

そういう状態の時は血液が流れにくくなるので、そういう時に一気につってくると栄養素が回ってくる。

栄養素が回ってきて新陳代謝が高まれば落ちつくっていう感じですね。

あとは、アルコール飲んだ後とか、薬を飲んだ後につっちゃうケースがあって、これはもう完全に肝臓の反応として出てるケースですね。

だから、よくつりやすい人っていうのは肝臓周辺に何らかの処置をしてあげた方がよくて。

まあ、一般的というかオーソドックスなのは温めてあげるっていうのがいいんですけど。

温められないような状態の時は、できるだけ深い呼吸をすることで横隔膜をちょっと動かして肝臓に刺激を与えるような感じ。

横隔膜は、いわゆる「腹式呼吸」っていうとなんか名前は聞いたことあっても、横隔膜自体の場所がわからないかもしれないので。

横隔膜って、この肋骨…図 1-3 の青線の下にある膜なんですけど、筋肉なんです。東京ドームの屋根みたいなものです。



図1-3

息を大きく吸ったり大きく吐いたりすることによって横隔膜が上に上がったり下に下がったり…ってすることで腹部の圧力が変わって、お腹が膨らんだり凹んだりっていうふうになるんですけど。

一般的に言われてる「腹式呼吸」っていうのがそういうやり方じゃなくて、なんか腹筋の力だけでやっちゃってることが多いんですよね。

だからあんまり「お腹をふくらませるための呼吸をしよう」っていうことじゃなくて、深い呼吸。

できるだけ長く吐こうとか長く吸おうとか。そういうことをやっていると、だんだん横隔膜が動きやすくなってくるので。

そういう感じで対処すると、つりやすかったのがつりにくくなったり。っていう状態を作ることができます。

単純に筋肉が少ないとか寝返りうってないっていう場合には、夜寝る前の運動が大事になってくるんですけど。

この運動もあんまり過度にやり過ぎると、かえって疲れてつっちゃったりするので。

まずは、筋肉にとって大事な伸び縮みですね。

伸ばして縮ませてっていうのを繰り返す。

しかも寝る前なので焦ってやっちゃってるとどんどん興奮しちゃうので、なるべくゆっくり、深呼吸しながら、伸ばして一縮めて一っていう感じ。

なんか暗示…「眠くなーれ、眠くなーれ」みたいな。

暗示と同じような感じでやっていくと、徐々に寝返りをうちやすくなってきて、朝方つるみたいなことがなくなってきます。

で、つる場所が何故違うのかっていうところは、基本的にはそんなに大差ないんですけど。

単純にそこが固まってたっていう。そこに血液が流れにくい状態になってたっていうだけなんで。

2. 腰痛についての応急処置法

中 村： 次ですね。

腰痛、…腰、…大腰筋、「急な腰痛の対処法」。

これ、全体的に言えることなんですけど、「急性」っていうものと「慢性」っていう言葉があるじゃないですか。

で、「急性」って言われてるものは、いわゆる外傷っていう感覚を持ってもらえるといいかなって思います。

例えば、冷えて急に痛くなったっていうのは「慢性」なんですね。

外傷っていうのはぶつけて急に痛くなった。急にひねっちゃって痛くなった。なんか足をついたら急に痛くなった。

こんな感じで、何か急に怪我をするような行動ですね。

くしゃみもそうだし、荷物を持ち上げたら痛くなったっていうのも急性の部類に入るんですけど。

例えば…なんですかね…前に診た人だと、信号待ちをしてました。青になりました。渡ろうとしました。首を寝違えました。…みたいな。(笑)

参加者： それは…わかる。(笑)

中 村： これって急性に近いけど急性ではなくて慢性なんですね。

固まってたところを急に動かしたから痛めたので、原因は「固まってたから」であって、「急に痛めて炎症を起こした」っていうものではないので。

まずその辺の注意ですね。

急に痛めました、いわゆる外傷性の痛み方ですっていう場合は、まず先に「痛い」って思う場所を、ちょっとね、触って欲しいんですね。

できれば手の甲で。

手の甲ですね。

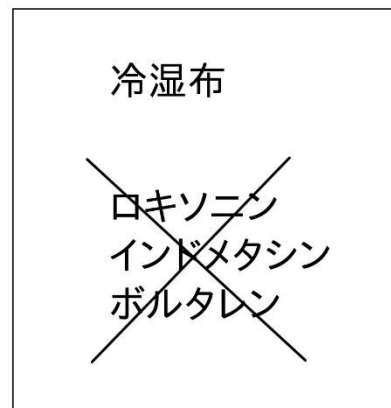
手のひらだと温かいのか冷たいのかって、手のひらの温度がどうなのかによって全然変わってくるんですよ。

手の甲って意外と温度に触れてないので。
だいたいそこで体温とどう違うかっていうのを認識できるので。
手の甲でまず触ってあげる。

で、熱ければ、若干炎症があるかもしれない。
すごい熱ければすごい炎症があるので。
もちろん腫れてくる場合もあるんですけど。
そういう場合は、まずはアイシング。

私がいつもおすすめしてるアイシングの
方法は、まずは冷湿布ですね。

冷湿布で…ロキソニン。
インドメタシン。
あとはボルタレンとか。
…が、入ってないもの。(笑)
を、選んで、まず痛いところに貼る。



で、その上からできれば保冷剤とか氷をビニール袋に詰めて、それをまあ、
15分から30分くらいは冷やしてみる。

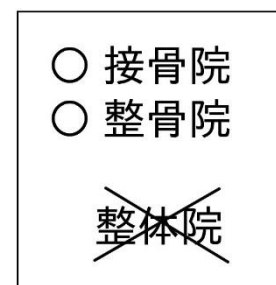
軽いものだとだいたい10分くらいで炎症は治まっちゃうんですけど。
重いと1時間とか1時間半とかずっと冷やし続けないと、痛みっていうか炎症
が落ち着かない場合もあります。
例えば骨折だったり靭帯断裂になってくると、普通に全然引かないので。

痛みの感覚が何も変わらない場合は、もうひたすら冷やすって感じですね。

でも、当然、力が入らないくらい痛みがあったら、できるだけ整形外科か接
骨院ですね。

結構勘違いしちゃうんですけど。
接骨院、整骨院、これが○、○。

…で、整体院は×。



急性の時は、どんな怪我が起こっているのかわかんないので、まずは保険診療できる整形外科。

整形外科はお医者さんがやってるところですね。

接骨院と整骨院は柔道整復師っていう、これも国家資格をとった先生達がやっていて、骨折とか脱臼が専門のところですよ。

ですので、腰とか大腰筋絡みの痛みでも、まずは行ってみるってことですね。

ただ、大腰筋の痛みっていうのは、基本、ほとんどのところで原因不明とか異常なしって言われちゃうケースが多いものなので、わかっているところに行けたら超ラッキーだっていう。

参加者： 大腰筋ってどこですか？

中 村： 大腰筋は見えない筋肉なので。
おへその後ろ側。で、背骨があるんですけど。

参加者： はい。

中 村： 図 2-1 のペンのように背骨があるとするじゃないですか。

ペンの後ろ側が背中で、ペンの前側がお腹側なんですけど。

図 2-1 の人差し指のように背骨の前につながってる筋肉なんですね。

だから、前からも後ろからも触れないんですよ。



図2-1

参加者： ああ…はい、はい。

中 村： おへその裏側の背骨の前側ぐらいから股関節につながってくる筋肉なんですよ。

そこから、例えば足を上げようっていう時に使う筋肉。

だいたい大腰筋の腰痛が出るパターンは、座ってたところから、しゃがんでたところから立ち上がる時に痛みが出るパターンがほとんどです。

で、大腰筋の腰痛に関しては、二つの湿布をおり混ぜる。

さっきの冷湿布ですね。

冷湿布を患部ですね。痛いつて思うところ。

この場合は要するに腰ですよ、腰。

腰は冷湿布でいいんですけど。



温湿布はお腹。下腹部。へその下ですね。

参加者： 温湿布はロイヒとかでもいい？

中 村： ロイヒでも…いいんですけど。
大腰筋の場所がわかってれば。

参加者： 広い方が。

中 村： そう。広い方が…

参加者： 無難ですね。

中 村： そう。全体的にカバーできちゃうので。

それで、さっきも言いましたけど、腰に手を当てた時に全然熱感がない場合。

熱感がない場合は、もう全部温めて良いんですけど。

そういう場合は湿布じゃない方がよくて。



ロイヒつぼ膏



サロメチール

うちでよく使ってるサロメチールですよ。

これを一周、お腹周り。一周です。

参加者： じゃあ、最初からもう熱いところが全然なければ、最初からサロメチール？

中 村： サロメチールでも大丈夫です。

ただ、これって結構癖になる人が多くて。毎回大腰筋の腰痛を起こすっていうケースが多いんですね。



図2-2

そういう場合は単純に大腰筋が固まりやすいので、座り続けたりとかした後に必ずやって欲しいことがあります。

例えば椅子に座ってました。ずっとテレビ見てました。ここから立ち上がる時に「うっ！」ってなっちゃう場合には、その立ち上がる前に図2-2のように丸まる。

丸まってしばらくじーっとしておく。

そこから図2-3のように膝に手を当てて「よいしょ」って立てば、そんなに腰に痛みなく立ち上がれるんですけど。

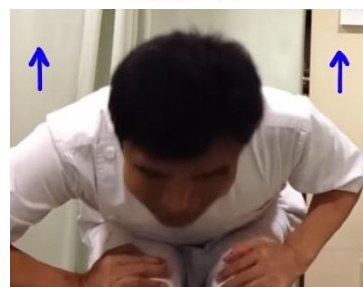


図2-3



図2-4

怖いのは、庭いじりとかしてて、もう本当にしゃがんでやっちゃってると、それ以上丸められないじゃないですか。



図2-5

そういう時は、ちょっとずつですね、図2-4のようにしゃがんだ状態の作業をやって、そこから図2-5のようにちょっと腰を浮かしたら一回図2-4の状態まで戻して、もう一回丸めて。

で、図2-6のようにさっきより伸ばしても、もう一回図2-4の状態まで縮めてもう一回伸びる、みたいな。

何度かやってくと、安全な立ち上がり方ができます。



図2-6

これね、たいてい焦って立ち上がった時になるので。

…っていうのが腰痛です。

大腰筋…腰の痛みの多くは柔軟性不足で起こってるので、できる限り股関節周りの柔軟性っていうのを常に気にしておくといいかな。

気にしておくっていうのは、いつも柔軟性の尺度を持っておくという感じですね。

私の股関節どこまで広がるのかな、どこまで動かせるのかな、っていうのがわかってると、その体勢をとった時に「あ、今日は硬いかな、危ないぞ。」とか。「今日は柔らかいから調子いいな。」とか。そういう目安がたつようになるので。

硬くて調子悪そうだなって思う時は、できるだけ温めるというか、動かす頻度を上げて予防しておけば、そんなに悪いことにはならないです。

3. 胃腸炎・食中毒についての応急処置法

中 村： 次は、だいたい同じような感じですね。
「胃腸炎」と「食中毒」。

これは、「これ食べたら胸やけするかなあ。」って思いながら食べる場合もあるだろうし、なんか普通に美味しいから食べてたんだけど急にあたっちゃう場合もあるだろうし、いろんなケースがあると思うんですけど。

まあ、これ…例えば食中毒までいっちゃうと緊急過ぎちゃうので。

冷静に判断できるかどうか疑問なんですけど。

もし銀粒を持ってれば、貼るとちょっと落ち着くかもしれないっていうツボが、「内関」と「公孫」。

これが、急激な腹痛とか吐き気とか下痢とかで使うツボです。



銀粒

本当は鍼を打っちゃた方が良いんですけど。

持っているなら円皮鍼貼ってもいいし、銀粒貼ってもいいし、何かボールペンの先で突っついてもいいです。



円皮鍼

参加者： えっ、どこを突っつくんですか？

中 村： 「内関」と「公孫」です。

「内関」っていうのが…手首に2本腱がありますよね。手のひら側の手首から肘に向かっている腱。その腱の間にあります。

自分の手で測定するとわかりやすいんですけど。手首の線に図3-1のように手を当てて、指4本分いったところ。



図3-1

そこって正式なツボではなくて、目安なんですね。

図3-2の辺りを上下にさすってみて一番凹んでる場所。
もしくはすごいピーンって張り詰めた硬さを持つてる場所。



図3-2

そこにやってあげるとちょっと落ち着いてきたりします。
これ、両手ですね。どっちも同じ。

これが「内関」です。

「公孫」は図3-3のように足の親指ですね、そこからすり上げてった、足首の方にすり寄せたところで図3-4のようにポツツ骨に突き当たる場所があります。



図3-3

その突き当たった場所が「公孫」。

参加者： これは片方やってみて様子見ながらも片方やるってことですか？

中 村： そうですね。
…あ、ええとね。

参加者： 両方やった方がいい？



図3-4

中 村： うん。全部4ヶ所いっぺんにやっちゃった方がいいです。

参加者： おおー。

中 村： で、上級レベルになったら、脈を測定して欲しいです。

上級じゃなくても脈の数は数えられると思うんですね。

1分間で何回打ってるかっていう脈を測定して。その後貼って、もう一回測定する。

効果があれば数が減ってます。

場所が間違っていたり、そのツボでは効果がないような状態の時は数が増えます。

ただ、その前に自覚として「ああ、ちょっと落ち着いた。」っていうのがあれば、べつに測定する必要もないです。

そのまま置いといていいですね。

でも、例えば、「脈は落ち着いたけど、かえって気持ち悪いです。」っていう場合に、もう一つ、内関の裏ですね。「外関」。

さっき手首の内側のところをやりましたが、これの真裏です。

図3-5のように、だいたい同じくらいの位置まで手でさすって行って落ち込む場所ですね。



図3-5

まあ、なければ貼る必要はないんですけど。

つく必要もないんですけど。

急性の時って、まだツボに反映されてない場合もあるし。

でも、そういうのを何度も経験してるとすぐツボが出てきてくれるんで。

あ、ここがいいんですね、みたいな。

これはまあ、単純に胃腸の急性疾患の時に使うツボであって、その前後というか背景情報にもよると思うんですね。

例えば、「最近すごい寝不足で全然寝てなくて体力が落ちてるときにあたっちゃった」なのか、「いつもこんな量食べないのに大量に食べてあたっちゃった」のか、「いつも温かいものしかとってなかったのに急に冷たいものをとってあたっちゃった」のか。

いろいろあたるパターンって違うと思うんですけど。

それをその都度、なんかやるツボって変わるんですね。これだけじゃないんですけど。

目安がさっきの脈です。
脈が落ち着いたかどうか大事なので。

とにかく何か緊急な時があったら、貼れるものは何でも貼ってみる。
それが変化を早く出すためのコツで。

まあ、でも、普段体壊さないような人は治療道具をいろいろ持ってないと思うので。
私みたいにね、いつでも携帯してるような人は希だと思うんで。

胃腸炎とか食中毒は、外食が好きだったり、手作りでも消費期限がとっくに過ぎてるのに「火入れれば大丈夫だろ」みたいな感じで食べちゃうような人は結構危険ですけど、そういうことをやらなければそうそうならないんでね。

とりあえずここまでで何か質問とかってありますか？

参加者： 銀粒？

中 村： うん。

参加者： 銀粒ってどこにあるんですか？

中 村： 銀粒は、治療で何度か貼ってると思うんですけど。

参加者： あの…粒の…。小さな粒ですよね？

中 村： そう。銀の粒。
あれを買うとしたら…結構売ってないんですよ。
だいたいうちで買ってもらうんですけど、ドラッグストアで売ってるかもしれない。
あとはインターネットで。楽天とかで手に入ります。

ただ、ちゃんと見とかないと、なんかね、とがってるやつも売ってるんですよ。

粒って、うちで使ってるのだと丸いじゃないですか。

丸い粒だと思って買ったんだけど、とがっててチクチクして痛いっていう場合もあったりするんで。

そういうのをちゃんとチェックして買えばいいかなって思います。

えっと…今朝来た人がね、膝が痛くて来たんですけど。

膝の運動してたら筋肉痛になって動けなくなったということで。

その痛みをどうしようかなって思った時に、この間ちょうど娘さんが、「念のために銀粒を買っておきます」って言って買っておいたんですね。

それで、ちょっともうわかんないけどとりあえず貼ってみようって言って貼ってみたら、少し痛みが緩和したとかね。

そんな感じでいいんですね。

正しいかどうかっていうのは結果が全てなので。

貼ってみて症状が緩和したら正しかった。

でも症状が変わらないとか、痛みが強くなるような場合は失敗しちゃったんだなっていう。

それって一つ教訓じゃないですか。

あ、そういう痛みの時、そういう症状の時に、ああいうところに貼っちゃいけないんだっていうのがわかれば、今度は逆を狙えばいいので。

結構みんなやっちゃうのが、貼って失敗すると「私に合わないんだ」って思って、もう一切使わないようにしちゃうんですけど、そうではないんですね。一切使わないんじゃなくて、「惜しい」んですよ。

例えば凹んでるところに貼って効果が出なかった、悪化したっていう場合には、逆に硬いところを狙ってみるとか、そのツボの後ろ側を狙ってみるとか。いろいろ狙い目はあつたりするので、そういうのをやってみて効果があるかどうか、ですね。

で、うちで貼ってるものは全部、即効性が出なかったら全て失敗だとみてい

いです。

ロイヒつぼ膏、チタンテープ、銀粒、キネシオテープ、
いろいろテープ類ありますけど。

自分でやって効果が感じられないっていうのは、もう明
らかに効果ないので。

場所を変える。貼り方変える。って感じですね。



チタンテープ



キネシオテープ

4. 捻挫・突き指についての応急処置法

中 村： じゃあ、4番ですね。
「捻挫、突き指の時の処置の仕方」。

捻挫は前、youtube で上げましたね。

テーピングは覚えといた方がいいんですけど、まずは捻挫も突き指も腫れたところはアイシングですね。

これ、アイシング、お灸、テーピングをセットでやれたら本当に心強いものなんですけど。

まず、急性の炎症には先程も言いましたが、アイシングですね。

足首に関しては湿布を貼った上から氷で冷やすっていうのがやりやすいんですけど、突き指の場合は氷水をマグカップとかに作って、その突き指した指だけを入れちゃうっていう感じですね。

で、アイシングすると、関節が固まります。
筋肉も固まります。
そこで、今度はお灸をします。

例えば、明らかに腫れがある。
どこでもいいんですけど、腫れがあるっていう時に、捻挫とかだと図 4-1 のように腫れを囲むようにお灸を置く「囲い灸」ができると思うんですけど、突き指だところまではね、置けないので。

腫れてる中にやるんじゃなくて、腫れてる外に、腫れてる部分を囲むようにお灸をしてあげると、図 4-2 のように徐々に腫れが小さくなっていきます。

まあ、これは急性の時だけで、慢性の時はかえ

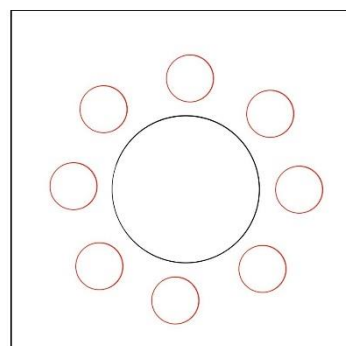


図4-1

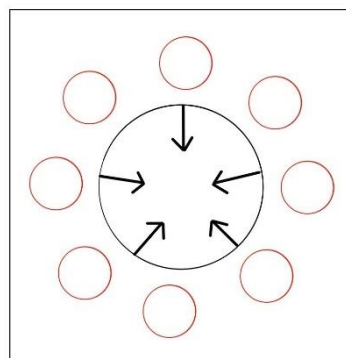


図4-2

って広がる場合もあります。

一旦大きく腫れが膨れ上がって、それでもなおかつ膨れ上がった周りを図4-3のように囲ってあげる。

ひたすら囲う囲うっていうのをやってあげると、いずれ小さくなっていくので。

小さくなったものをまた囲う。囲う。囲う。っていうのをやっていくと、その日の内に腫れがなくなります。

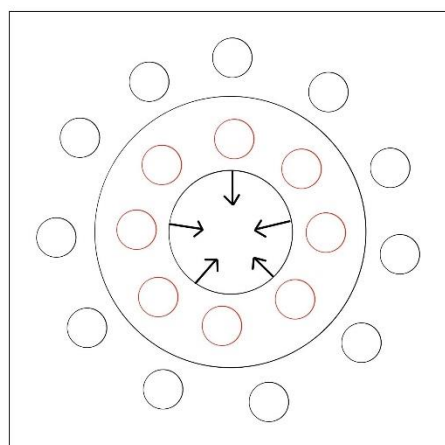


図4-3

これが「何回やれば腫れ引くんですか？」っていうのは、腫れ具合によって違います。

だいたいこんな感じでアイシングとお灸を繰り返せるのであれば、目安としては、お灸3回やったらアイシング。15分から30分。で、またお灸をする。っていうのを繰り返すと、だいぶ腫れが、本当に落ち着きます。

骨折であれ、靭帯断裂であれ、だいぶ引きます。

あと、テーピングなんですけど、これがね、結構難しいんですよ。テーピングだけでも講習会開けちゃうぐらいなんで。

もし、テープを貼りたいなあって思い始めたら、まずは解剖学を学んで欲しいですね。

何でかって言うと、うちで使ってるキネシオテープっていうのは筋肉の補助テープなので、筋肉の端から端に貼ってあげないと意味がないんですね。

それを知らずに痛いところに直接貼っちゃうと、それでも効果がある場合もあるんですけど、テンションかける範囲が狭いと中途半端に効いちゃって、痛みは効いたんだけど剥がすとすごい痛いとかっていう状態を作りかねないので。

できるだけ図や画像をちゃんと見て、「ああ、ここからここにつながってるんだな。」っていうのをわかった上で貼ってあげるのがポイントです。



図4-4

うちで使ってるキネシオテープは、二つの広さですね。

5 cmと2.5 cm。

5 cmを持っておくと半分に切れば2.5 cmの太さになるのでいいかなって思います。

例えば、突き指しました。痛いです。曲がりません。っていう場合に、指だと、もう図4-4の青い部分しか貼らないんですよ、みんな。

でも、指の筋肉って図4-5で示している位置までつながってるんですね。

面倒くさいことに。気づかないことに。



図4-6

だから、例えば図4-6の青線で囲ってある辺りが突き指して曲がりませんっていう場合には、できるだけ曲がらないところまで曲げて。

その状態でテープを図4-7のように貼っていくんですけど、テープは伸ばさない。



図4-7

で、患部だけを曲げるんじゃなくて、図4-8のように手首も含めて全部曲げたいんですね。

参加者： 一番長くなるように…。

中村： そう。「筋肉を一番伸ばした状態」で「テープは伸ばさずに」貼る。っていう感じですね。

図4-5の位置まで。



図4-8

これが、キネシオテープの基本的な貼り方ですね。

だから、痛いなーって思うところにどういう筋肉があるのかなってネットとかで調べてもらって。

本でもいいし、図書館とかで見てもらってもいいんですけど。

どこからどこまでつながってるのかなっていうのを見たら、そのつながってる筋肉を最大まで伸ばすような動きをしてみて痛みがあるかどうか見てもらうんですね。

これ、痛くなかったらその筋肉じゃないので。

そしたら痛みはそこなんだけど、違うんですよ、筋肉が。

そこじゃないんだって思ったら、同じような筋肉が平行して走ってたりするから、他をもうちょっと調べてみる。

そうすると、変な話、手の甲辺りで終わってる筋肉かもしれないので。

そういうのもちゃんと調べないとわからないんですね。

無駄に貼っちゃう場合もあるし、足りない場合もあるし。

でも、そういうのがわかってくると、少々の痛みはテーピングとかアイシングとかお灸だけでカバーできちゃう。

さっきの胃腸炎とか食中毒の時もそうなんですけど、かかった直後にお腹触ってもあまり問題は出ないんですけど、しばらく経つと上腹部、みぞおちの辺に動悸を触れるようになってくるんですね。

だんだん、だんだん。ドクン、ドクン、みたいな感じで。

動悸が触れてきた場合、その動悸がなくなると完全に治ったことにはならないんですよ。

捻挫とかもそうなんですけど、痛みが止まった、症状が落ち着いたって言っても目安がまだ落ちていない、例えば関節を動かしてみたらプランプランになってるんだったら、全然治ってないわけですね。

痛みは止まったんだけどまだ全然腫れてるってなったら、それも治ってないわけです。

そういうのもちゃんと見て、元とあまり変わらない状態までもっていくこと

が治ったっていうことになっていくので。
その辺もちょっとチェックしておくといいかなくて思います。

参加者： 指もお灸は普通にやっちゃっていいんですかね？

中 村： ええと、指の場合はどっちかって言うと囲えないじゃないですか。
囲えないので、上下とか。

参加者： ああ、筋肉の。

中 村： 筋肉のっていうか、腫れの。腫れの上下。

私の感覚だと、捻挫の場合はお灸重視でやっていくんですけど、突き指の場合はアイシング重視です。
突き指っていうものがアイシング重視なんじゃなくて、指っていうところがアイシング重視。

5. 咳が止まらない時の初期対応と葛根湯の落とし穴

中 村： 5番。「咳が止まらない時」。

これは、まず試したいところは飲み物ですね。

水を飲む。

白湯を飲む。

お湯を飲む。

まあ、常温の水でもいいんですけど。

何を飲むと落ち着くかな。

何を飲むと酷くなるかな。

咳もいろんな原因がありますよね。

喉がイガイガするとか痰がからんでるとか、乾燥してるとか熱気が上に上がってくるとか。いろんな咳があります。

だから、単純に咳だからこうだっというものはなくて、その時の咳の性質に合わせて対処していかなくちゃいけない。

当然ですけど、ツボっていうのも基本的には考えない方がいいです。

ツボで改善できる場合もあるし、こういうところに貼った方がいいっていうのもあるんですけど、まずは飲み物で変わるかなってところを試さないと「あ、こういう状態なのか」という判断がつかないので。

例えば、漢方で咳に効果があるっていうから飲みました、でも、それで咳き込んじゃいました。効かないけど、漢方って長期間飲まなくちゃいけないって聞いたから…みたいな感じでやっちゃうと悪化するだけなので。

昨日…一昨日かな、マレーシアからみえた方がいたんですけど。

マレーシアで風邪を引きました、病院行きました、大量に薬出されました、飲んだら咳が止まらなくなりました、もう一回もっと大きい病院へ行きました、気管支炎と言われました、さらに大量に薬出されました、みたいな。

「もうこんなのは嫌だ！」って日本に帰ってきて、うちに来たんですけど。

でも、その人の場合、原因は最初に自分で葛根湯を選んで飲んでたせいなんですね。

その葛根湯で悪化させてるんですよ。

「風邪の初期だから葛根湯だ」って周りの人たちも言っていて、なんかマレーシアだと日本人同士で薬を分け合うらしいんですね。

持ち寄ってるものを「これ飲みな」ってみんな優しく出してくれて、「じゃあ飲んでみよう」とかってやるらしいんですけど。

これ、葛根湯に合った症状の時だったら飲んだ瞬間から楽になっていくんですけど、葛根湯と全く合わないような症状の時に葛根湯を飲んじゃうと、結構強い薬なので悪化させることって意外と多いんですね。

で、どういう時にその人は飲んだかっていうと、「鼻水が出た」「くしゃみが出た」、だけなんですよ。

葛根湯は風邪の初期にって言われてるんで、風邪っぽい症状は全部出始めの時に葛根湯だってみんな思っちゃうんですけど。

葛根湯の言ってる風邪の初期っていうのは「今から熱出ますよーっていうサインが出た時」だけです。

風邪…引くとすると、どういう症状から出る感じですか？

参加者： 熱。

中 村： 熱。
熱の前って何かわかりますか？

参加者： 寒気かな。

中 村： はい。
そういうところですか。

寒気、ゾクゾク、節々痛い。

こういう時は葛根湯ってすごい合うんですよ。

でも、寒気じゃなくて、ただ寒い。環境が寒い。「寒い！」っていう。
それで鼻水が出てくしゃみが出た、みたいなのは冷えてるだけなので、葛根湯ではないんですよ。
ここを結構誤って選択しちゃうケースが多いので、注意が必要かなって思います。

6. 風邪がぬけない時の対処法

中 村： 6番。「風邪がぬけない時」。

風邪って簡単に言葉に出しちゃうし、誰でも起きてそんなに長期化しない軽い病気なんだなーって思いがちなんですけど。

「風邪は万病の元」とも言って、いろんな病気につながってくるんですけど、「何で？」って言うと発症ポイントが全部違うからなんです。どこから始まって風邪なのかっていうのをちゃんと診断しておかないと、誤った方向にもってっちゃうことって普通に起こります。

もう風邪だけでね、一回分勉強会をやれちゃうくらいなので…。

風邪が抜けない時って、まあ、だいたい体力ないんだよねっていう。治す力ないんだよねっていうところなんで、じゃあ、治す力を最大まで上げよう。

特にだらだら微熱が続くっていうのは、もう単純に熱を出す力がないんですね。

闘う力がない。外敵と闘えないっていう状態を表すので、体力を上げることが大事だったりするんですけど、「熱が出てる時に運動していいの？」っていうと、そりゃいけないよねっていう話で。

まずは、ちゃんと寝る。

王道ですね、もう。

治すんだったら安静にっていうところの王道なんですけど。

ただ、風邪だと思って風邪じゃないっていうこともあるので。

風邪が抜けない時っていうのは、まあ、微妙ですよ。

喉が痛い状態がずーっと続いているっていう場合、単純に水飲んでないからとか、胃酸は出てるのに食べてないからとか、そういうことでも十分喉の痛みを出すし。

便秘がずーっと続いて、宿便から喉が痛くなるっていう場合もあるので。

だからまずは、風邪が何故起きているのか、何故その症状が起きているのか
って判断がしっかりつかないと対処法は出ないですね。

あとは…例えば、熱は下がりましたが、でも、風邪の症状はずっと残ってます
って時にいつまでも寝ても治らないので。
そうになったら、徐々に生活サイクルを規則正しいサイクルに直してあげるっ
ていう感じですかね。

普段乱れているのであれば、その時だけやってもあんまり効果がないかもし
れないんですけど、普段規則正しい生活ができていれば、規則正しい生活に
戻してあげると意外とあっさり治っちゃいます。

7. 冷えの鼻水が止まらない時の応急処置法

中 村： 「鼻水が止まらない時」。

鼻水も…結構お話聞いてて多いなあーって思うのが、「なんか私、花粉症なんです。」って言うておきながら、鼻水はすごい冷えの鼻水だったりして。たらーって透明な液体が出てきちゃいます、みたいなのって別に花粉症じゃなくて単純に冷えてる鼻水なだけなんで。

じゃあ、なんで冷えてんの？っていうところが、固まってる場所を探して、そこをゆるめてあげればいいだけだったりするわけです。

だから、鼻水の種類ですね。

大雑把な目安ですけど、透明でさらーっとしてるのは「冷え」。

黄色くてネバネバしてる、粘着性のあるものは「炎症」なので、いわゆる鼻炎ですね。

でも、鼻の中に固まってこびりついてるのは乾燥なので「水分不足」です。

本当はもっと細かく分かれるんですけど、大雑把に分けてそんな感じで見ていけば何か抜け道があるんじゃないかなっていう。

ただ、「あ、そうなんだ、冷えてるんだ！じゃあ、温めなきゃ！」みたいな感じで温めると余計に鼻水がたらーってなります。

例えば、「冷えてるから鼻水がいっぱい出るんだ！じゃあ、お風呂に入らなきゃ！」って、お風呂に入ったらだーって鼻水が出てくる、みたいな。そういう場合はどう考えます？

参加者： お風呂に入っても、固まったところがゆるんでない。

中 村： って思う？

じゃあ、もっと温めなきゃ。

参加者： うーん…動かす？

中 村： 動かす。
…お風呂の中で動かす？

参加者： お風呂の中でも…うご…動かさない。

中 村： じゃあ、どうでしょう。
すぐあがる？

参加者： それだと温まらないですよ？

中 村： うん。

参加者： お風呂でゆっくり温まった後…。何でしょう。えっと、固まっているところ見
つけないといけませんよね。
あ、…ラジオ体操。

中 村： ラジオ体操…する？

参加者： まあ…お風呂ではしないと思いますけど。(笑)
なんとなく、どこが固いか見つけようかなーなんて思ったので。

中 村： 単純にね、鼻水が出ました、寒いんだな、この鼻水の形だと冷えてるんだな
って思った時に、一番早めにやって欲しいのは、冷水を飲む。

参加者： へえ…鼻水もそうなんですね。

中 村： うん。
だって、冷えてるって体が認識してるわけじゃないですか。
本当に？っていうところを教えてあげた方がいいですよ。
本当に寒いのか？冷えてるの？

で、温める能力がないから鼻水が出ちゃってるわけですよ？
じゃあ、温める能力っていうのを徹底的に作ってあげないといけないじゃな
いですか。

動かしたら、その場は温まりますよ。

でも、動かし続けられますか？

無理ですよ。

動かし続けたら、たぶん疲れちゃうんで、また固まりますよね。

その段階でまた鼻水出ちゃうじゃないですか。

そうじゃなくて、冷えてるのか温かいのかっていう認識がちょっと誤作動起こしてるだけなんで。

鼻水がた一って出てきた時に冷たい水をゴクンって飲んじゃえば、「おっ、冷たっ！」って思っちゃうんで。

そうすると温めようとするじゃないですか、体が。勝手に。

内臓を温めようとし始める。

そしたら、単純に落ち着きますよね。冷えの症状が。

結構これをね、怖いって思う人がいるんですよ。

お風呂に入って出る時に冷水かけた方がいいですよって言っても、「怖い！」って言うんですよ。

でも、瞬間じゃないですか。

水飲むなんて瞬間だし、それでなんかお腹が冷えて便秘になっちゃったらどうしましょうとかって言うんですけど、じゃあ鼻水たらしといた方がいいの？みたいな。

参加者：　すごい、冷水飲むんですね。

中　村：　そうですね。

参加者：　じゃあ私も、この間ダーって鼻が出た時飲めばよかったのかもしれないですね。

中　村：　そうです。はい。
そういう時、実験なんで。

参加者：　なるほど。
この間は悪化させてしまいました。(笑)

また今度やってみます。

中 村： 意外と冷水って使えるので。

参加者： へえ…。
咳ならなんか乾燥してるかもしれないって思いつくんですけど、鼻水もなん
ですね。

中 村： うん。
ただ、意外と冷たいものを入れて腸がぐって固まるとより咳が出ちゃったり
する場合もあるので。

参加者： それは様子見てみる…。

中 村； はい。

それってその場で「あっ、なんか良くなった。」って思ったからって、次も
同じような鼻水の時に効果があるかということそうでもないの。

だからその時試して、「あ、今はこれが効果的だな。」って思ったら、それを
ちょっとしばらくの間やってみると落ち着いたりします。

8. のどの激痛についての応急処置法

中 村： 8番ですね。「喉の激痛をやわらげる方法」。

激痛がどのレベルなのかが微妙なんですけど。

唾も飲めないみたいな、そういう場合って…結構ね、今まで何度もいろんな実験をしてきて。

去年ぐらいから「あれ、これをやるとなんか調子いいな。」って思うのが、前も言ったかもしれないですけど、蜂蜜と冷水ですね。

参加者： 冷水も？

中 村： はい。

参加者： 蜂蜜舐めてから冷水っていうか、どっちがどっちでも？

中 村： まあ、どっちがどっちがっていうのはあれなんですけど。

これもね、なんか面白い感じで「タイミングがあるんだな」って。

冷水を入れるタイミングとか、蜂蜜を舐めるタイミングは、このタイミングで入れるとちょうどいいんだな、みたいなのがあって。

これももう微妙なんですけど、なんか絶妙に今年は効いてて全然漢方も飲んでないんですよ。

あと、面白いなあって思うのは、前も言いましたけど、最悪の喉の痛みの方にCCレモンがすごいっていう。(笑)

参加者： (笑)

中 村： お前だけだろ、みたいな。(笑)

参加者： いやいや、まずやってみます。(笑)

中 村： もう、なんかね、どうにもならないっていう時の奥の手としてCCレモンが相当効くんで。

参加者： へえー。

中 村： なんなんだろうなって。

参加者： 冷たい？

中 村： 冷たい。冷たいCCレモン。

参加者： ちょっとした泡と…なんでしょうね。

中 村： ビタミンCはね、効果があるんですけど。
でもね、他のビタミンCだと全然ダメなんで。

参加者： 普通のレモンでもちょっとダメなんですか？

中 村： そう、全然ダメなんですかね。
CCレモン…プラセボかな、みたいな。(笑)

参加者： きっとそうですね。(笑)

中 村： わかんないですけど。
まあ、あの中に何か入ってるのかもしれないですけどね。添加物でね。

参加者： そうですね。それはあるかもしれない。
この場合、炎症起こしてるから、お灸は無しなんですかね？

中 村： お灸をやるとしたらどこを狙いますか？

参加者： どこ…。

中 村： うん。喉がすごい痛いっていう時に、どこを目指しますか？

参加者： ええっと…どこ目指すでしょう…。
なんか喉にやりたくなくなっちゃう気がするんですけど。

中 村： でも、喉が全部痛いですってなったらどうします？

参加者： 全部痛い？
そしたら…どこでしょうね。
足、とか。

中 村： 足のどこをやります？

参加者： 足の…なんでしょう。
脾経ライン。

中 村： 脾経ライン。

まず、図 8-1 の黒い 2 本線が喉だとします。

で、図 8-1 の左右は炎症が起きてるわけですね。
要するにここが熱じゃないですか。

熱があるって言うのは、図 8-1 の真ん中の赤い
線のように何か湯気が上がったりするわけですよ
ね。

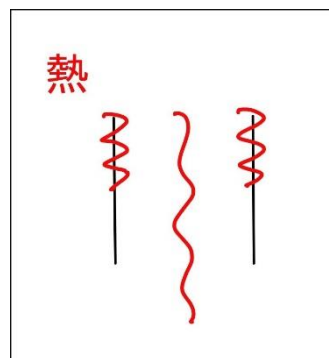


図8-1

これで熱を強めちゃったらより悪化するので、
図 8-2 の青い矢印のように冷ましたい。
冷やしたいわけですよ。
アイシングしたいんですよ。

そういう時に考えた方がいいのが、「陰陽」です。

赤い線のところが、「陽」が強いとより酷くなりますよ。

「陰」を強めてあげると冷ます力がありますよ
って言う考えですね。

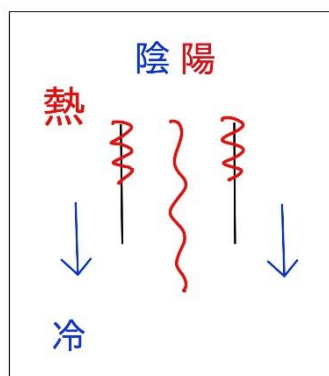


図8-2

その時に、陰経って手も足もあるんですけど、手と足とどっちが陰の力が強い
って言ったなら、手は陽で足は陰なので、足の陰経を使います。

さっき脾経って言ってくれたんですけど、足の陰経って三つあります。

肝脾腎。

肝臓、脾臓、腎臓。三つですね。

肝経、脾経、腎経。

この三つ、基本的にどれをやっても下げる効果が出る場合があります。

ただ、これで変わんない場合もあります。

そんな時はどうします？

参加者： 変わんない場合。

中 村： 陰経やったけど全然喉の痛み変わんないや。残念！っていう時。

参加者： 残念…って、それは他の経絡をやってみようっていう意味ですね？

中 村： うん、お灸をやって変えようとし始めたので、せつかなのでお灸で治しちゃいましょうよ。

参加者： そうですね…。肝…。心。

中 村： 心。おお。悪くないですね。うん。
手を直接やってみるっていうのも一つの手です。

もう一つ方法が、陽経の滞りがあったから、喉の辺りが滞ってるって見ていくやり方ですね。

陰陽で言ったら、臓器が陰で、こういう外部、内臓じゃないじゃないですか、食道って。

だからこれは陽ってとらえていいんですけど。

だから、陽が炎症起きて喉が痛いっていう状態になってるんで。

なんで喉の辺りが滞ってそこだけ痛いのか？って言ったら、そこに何か滞りが

あったからなってるわけで。

ってことは、経絡上でもどこか滞ってる場所があるんですよね。

それが、陽経を触ってみて硬いところとかふくらんでるところとか、そういうところにお灸でも鍼でもやってあげると通りがよくなって、急にスッと抜けたりするんですけど。

こういうのをやった上で、全体が痛かったのが「あ、なんかここだけになった」ってなったら、改めてそこにお灸をやると効果がさらに倍増します。

全体が痛くてどうにもならないっていう、例えば捻挫とかもそうだし、骨折なんかもそうだし、どこが痛いかわかんないっていう時にそこにお灸をしようとする、もう果てしなくやらなきゃいけないんですけど。

その痛みをどう緩和するのかっていうのはアイシングだったり、そういう経絡での流れを調整することで限定させてあげるっていう感じですね。

これはかなり高度な応急処置法になりますけど。

だいたいお灸持ってないですからね、みんなね。(笑)

まあでも、ここまで風邪の症状ですね、やってきて、捻挫も含めて疑問点、質問があれば…。

参加者： あ、えっと、一つ、胃腸炎と食中毒のところ。
内関、公孫、外関を教わったんですけど。

中 村： はい。

参加者： ええと、原因が寝てないとか食べすぎとか冷たいものとした時により、ツボが違うよということですが。
それはさっき言った3つのツボをやって、プラスそれでも上手くすぐ治らない時には、じゃあ、寝てないからとか腎経なのかとかっていうところをやるってことなんですか？

中 村： そうですね。

まあ、逆でもいいです。

例えば、寝てないっていうのが明らかで、腎経のツボを触ってすごい弱くなって思ったら、まずはそこを正して行って症状が落ち着けば、さっきの内関、公孫とかやらなくてすむので。

参加者： ありがとうございます。

中 村： はい。

まあ、今の風邪の面はね、単純に水の取り方だけわかれば良いと思うし。

参加者： 寝てれば治る？

中 村： そうそう、寝てれば治る人は回復力持ってるんで。

参加者： そうですね、寝るのが一番ですよ。

中 村： そう。

で、寝て治らない人ですよ、問題はね。

寝て治る人は回復力持ってるし、自然治癒力が働いてるんですよ。
だから、普段から胃腸を壊しにくい体。

参加者： こじらせなければいいんじゃないんですか？

中 村： そうそうそう。こじらせなければ…。

参加者： ちょっとおかしいなって時、今の時期とか、もう、すぐ寝ちゃう…。

中 村： うん。

でも、逆もいますよね。

ちょっと調子悪いからすぐ寝る。

参加者： はい。

中 村： それで、悪化させる人もいます。

参加者： はい。

中 村： 過敏になんか体に優しくしようとし過ぎて、あんまりストレスをかけてない人はそういうパターンが多いですね。

だから、いつもいろんなことをやって生活してって風邪引いて、その異変に気づいて「あっ、これは早く寝なきゃ。」って思って、寝れて、回復できる場合には、非常に良いですよ。良い反応なんで。

下手したらね、一ヶ月も寝たきりで全然治りませんみたいな人もいますけど、そんなの寝てるからなんだよ、っていう。(笑)

もっと動け、みたいな。

そういう人もいて。

そういうなりかけの背景となってからの背景っていうのがある程度わかってくると、治らない時って「これやってても治らないんですよ」っていうものをやり続けているんですよ、みんなね。

だからそれ、逆やったらいいですよっていうのが、基本の対処法なんで。

動いた方が治る時もあるし、温かい飲み物を飲んだ方が治る時もあるし、冷たいものを飲んだ時の方がいい場合もあるので。

いつまで経っても変わらないものをずっと信じてやり続けるっていうものほど暇人はいないので。

さっさと変えるっていう感じですね。

9. 頭痛が起きた時に考えるべきことと対処法

中 村： 「頭痛」ですね。9番。

頭痛も風邪と同様でいろんな頭痛があります。

果てしなく頭痛の種類はあります。

だから「頭痛外来」という専門分野もできるぐらいなんですけど。

なんか、群発性だとか偏頭痛だとかいっぱい疾患名はついてるんだけど、あんまりちゃんと治せてないような気がするんですね。

それはたぶん、人間の体のバランスっていうのをあんまり見てないんじゃないかなって思ってます。

それが本当にいろんなケースであるんで、これも一つの勉強会…実はもうやって終わってるんですけど。

変な話、足の指が動いてないっていうだけでも頭痛になるし。

捻挫の後遺症で頭痛になってる場合もあるし。

首の歪みで頭痛になってる場合もあれば、目の疲れから頭痛になってる場合もあるし。

胃酸過多でもなるし、栄養失調でもなるし、睡眠不足でもなるし。

なんでも頭痛の原因になって、じゃあ全部同じ対処法でいけるかっていうと全部違うので。

ここも一緒くたにはできないんですけど。

よくね、うちのやり方として、何か気づいてほしいなっていうのは、「症状が出る前に何をしましたか？」っていうところですね。

何をしたかって思うと、したことばかり考えちゃうんですけど、「したか」じゃなくて「いつもしてたのにしなかったものは何ですか？」っていうところもポイントですね。

これは、例えば「季節的に普通にやってます」みたいなのは全然関係なくて。昨日と今日の違いが大事なんですね。

「だってこの時期いつも大掃除するんですもん。」…って、「だから毎年一緒です。」みたいな。

その話は、「いや、毎年その時期に調子悪くないですか？」っていうのと一緒になので。

この一週間比べてみて、その痛みが出る前と、もっと前と、どう違うんですかってところですね。

まず、頭痛になりました。なった前、一週間くらい振り返ってみてどうだったか。何か変わったことありましたか。何かいつもと違うものを食べましたか。いつもと違う時間に起きましたか。どこか違う場所に行きましたか。…みたいなことを見る部分と、逆ですね、いつも食べてるのに食べなかったものありますか。いつも飲んでるのに飲まなかったものありますか。いつも行ってるところに行かないことってありましたか。…みたいな。

あとは、天気も絡みます。

ずーっと晴れてたのに雨が降ってから体調が崩れた、とか、気圧の変動ですね、気圧が変わったとか湿度が変わったとか。

そういうことによって、頭痛が出ていないか。

…っていうチェックですね。

あとは…本当にどれも全部共通なんですけど、いつも体の観察をしているかどうかっていうところが一番根本の部分になって。

例えば、毎日ラジオ体操をやってます。

ラジオ体操の中でこの動きは得意だけこの動き不得意とか、ここで痛みは出るけどここは楽に回せるとか、いろいろ違いがあっただけなんですけど。

その違いが強く感じられた時と症状がリンクしているかどうかっていうのも見てほしいし。

できればそういう体操をやってる中でつかかり感がある、痛みがある、突っ張り感がある、動かない、とか、いろんな反応があるものをいかに治していくかっていう発想が持てるといいですよ。

多くの場合、ラジオ体操とかやると、だいたい自分のパターンのスピードっていうのが決まってくるんですね。

いつもこのスピードでやっています。…ってなると、本当に悪い関節とか本当に動いてない筋肉っていうのに気づかないケースってすごい多くて。

じゃあ、もっとゆっくりやってみましょう。もっと、倍の時間かけてやりましょう、3倍の時間かけてやりましょう。…ってやると、意外と動かなくなったり。

速くやってみましょうっていうと全然動けなかつたりする場合って意外と多いんですね。

だから、同じ速度でやっても問題ないなって思ったら、もうその速度は卒業して、さっさと違う速度に慣らしていく…っていう感じですね。

いろんな速度で万遍なく動かせるようにするっていうところが大事であって、ラジオ体操をやるのが大事なわけではないので。

…って言うのは、頭痛の原因って、さっきの喉の激痛のところでも話しましたが、熱と冷えていう上下差とか内外差があればあるほど出やすいものなんですね。

熱が上に上がれば上がるほど頭痛が起きるし、頭の中が冷えちゃっても頭痛が起きるんですね。

いろんなパターンがあるんですけど、その上下の差を実感できるような日常があればそれを変える。

どういうことかって言うと、例えば、手と頭と目はよく使います。でも、足は全然動かしてません。…ってなったら、もう完全にバランスが崩れてるじゃないですか。

だったら足動かしてみたら？って。

足動かすことで頭痛が治ったらそれだったんだよねっていう。

単純にそれだけで治っちゃう場合もあるので。

例えば、すごいもう、しょっちゅうしょっちゅう食べ物を口の中に放り込んで内臓を働かせてるのに手足は全然動かしてません。…ってなったら、手足

動かしてあげるだけで頭痛が治っちゃう可能性もあるわけですね。

これはあくまでも可能性でしかないので、「ああ、そうすれば治るんだ」って思っちゃう人がいるかもしれないんですけど、そうではなくて。まずは原因探しですね。

「自分には何が当てはまるのか」っていうところがわかってくると、いろいろ違いが見えてくるんじゃないかなって思いますね。

ここに「肝に湿布、足裏に湿布」っていうのを書いてあるんですけど。何かピンときます？
何にも来ない？

参加者： …。

中 村： …何にも来ない。(笑)

参加者： 頭痛がどうして足の裏って…。

中 村： 足の裏っていうのがさっきの陰中の陰なんですよ。

参加者： はい。

中 村： 陰っていうのは冷えをつくるもの。
だから、上の熱を下げてくれるものなんですね。
下げる力がないと上に上がってっちゃうだけなんで。

上に上がりきった熱が頭にたまると頭痛になっちゃうので。

だから、足の裏の状態を改善することで熱を引き下げることができると、頭痛が治ったりします。

昔よく足裏マッサージだけで頭痛とれちゃう人っていっぱいいて。結構得意気にやってたんですけど。(笑)

でもまあ、単純にそういう感じなんですね。

足をちゃんと動かしてない。
で、足が冷えてる。

足が冷えてるんだけど、冷やす力があるわけじゃなくて、足が機能してないから冷えちゃってるだけで。
足が温まってくると、上からの熱を引き下げたっていうことになるので。

そうすると、頭の痛みっていうのは、その段階でとれてるよねっていう。

「肝の湿布」っていうのは、まあ、いろんな使い方があるんですけど。
肝臓って筋肉と絡むんですね。
それが五行色体表の中にも書いてありますけど。

肝臓と筋肉っていうのが絡んで、筋肉が固くて頭痛が起きてる、血行障害が起きてるっていう場合には、肝臓も固い可能性があるんですね。

そうすると、全部の筋肉を緩めるよりも、肝臓緩めちゃったら筋肉が緩む可能性があるんです。
そういう時に肝臓に湿布を貼ってあげると一気に改善できる可能性がある。

あとは、肝臓の異変って「イライラ」なんですよ。
これも五行表の中に「イライラ」っていうのがあるんですけど。

イライラした、そのイライラ感を下げる時に肝臓に冷湿布、冷たい湿布を貼ってあげるとイライラが治まって、そのイライラと共に出てた頭痛が引く、みたいなことがあるんですね。

だから、本当に全部原因ですね。
原因をどう見ていくかによって、あとは引き出しですね。
この原因だったら何ができるかなっていう。
今道具として何を持っているのかな。
今この環境なら何ができるかなっていうところがわかってくると、いろいろやりようが出てくるかなって思います。

参加者： あの一、ちょっと質問なんですけど。

中 村： はい。

参加者： 今、足裏に湿布とか肝臓に湿布とか言ってたんですけど、これは冷たい湿布のみ有効なんですか？ それともロイヒとかでも？

中 村： ええと…わかんないです。

参加者： あー、その人というか、その時の状態によるってこと…。

中 村： はい。
だから、貼ってみて良さそうだったらちょっと様子を見る。

参加者： ああー…。

中 村： で、貼ってみて悪化するようだったらすぐ剥がす。

参加者： なるほど。はい。

中 村： 一回やるとだいたいパターンが見えると思うんですよ。
こういう頭痛でこういう足裏の状態だったらこっちの湿布なんだなって。
わかれば、次回同じようなことがあればそういう対処ができるようになるじゃないですか。

まずは試してみるってことですね。

参加者： はい。

10. 眠れない時の応急処置法

中 村： 10番。「眠れない時」。
これもまた奥が深い。(笑)

眠れない時…、なんで眠れないのかっていうところですね。

お腹の中にまだいっぱい入ってるのか。体が緊張して固まっているのか。血管が細いんじゃないか。あと…足が冷たいんじゃないか、とか。
まあ、いろいろありますよね。

例えば、体が固まったら血液流れないので。
血管細かったら興奮してる状態なので。
足が冷たかったら頭寒足熱じゃないので。

いろんな理由で眠れなくなってるので、その理由が自分自身で理解できるようになると、何か対応もできると思うんですけど。

例えばこの間成果が上がった患者さんでは、20時過ぎから徐々に電気を消していくっていうことをやって眠れるようになっていった。
そういう人もいます。

環境によって、ずーっと明るいところで、知らず知らずの内に興奮してるっていうのが意外と多かったりするんですよね。
スマホを見なくなったら眠れるようになりましたっていうケースもあったし。

人それぞれ、いろいろなんですよ。

あと、ロイヒつぼ膏を貼ることで眠れるようになるっていうのも意外と多く成果が出てるんですけど。

参加者： どこに貼るんですか？

中 村： 今、言います、はい。(笑)

その場合のロイヒの貼る場所ですね。
右図の青線みたいに、足の裏のみぞおちみたい
なところがあるじゃないですか。
これの下辺り。



ここが「湧泉」っていうツボなんですけど。
ここに一枚。

あと、もう一枚、かかとのど真ん中。
ここに「失眠」っていうツボがあるんです。

「湧泉」と「失眠」。

まさしく「眠れない」っていう。



こういうツボを温めてあげると自然と眠くなる
…っていう場合もあるし、逆にこれを貼ること
で熱くなり過ぎて眠れないっていう場合もあります。

参加者： 逆に、ですか。

中 村： そうそう。

自分のタイプがわかればピンポイントでこれだなんて思ってやれると思う
んですけど。

原因探しができない場合は、まずはやってみることでですね。

ただ、「良いつて言うから」っていう理由だけでやり続けて、効果がないも
のをやり続けてても意味がないので。

やってみて「あっ」って思ったらちょっとやってみて。

効果がなくなったらやめてみて、みたいな感じですね。

1 1. 骨盤の緩みについての対処法

中 村： 1 1 番。「骨盤の緩みを治す方法」。

骨盤の緩みを直す方法は「力を入れる」。

緩んでるところは常に力を入れることで固定力が出てくるので。

反復の運動ではないですね。

「維持」の運動です。

ある一定の位置で筋肉を縮めて、しばらくそのまま維持させる感じですね。

ただ、怖いのは骨盤が緩んでるっていうことは歪んでるっていうことでもあるので。

歪んでる状態を正しながら固めたいですよ、本当はね。

そういうのを一番全体的にカバーできるのが「片足閉眼立ち」です。

片足閉眼立ちができないぐらいの状態だったら、

両足立ち。

仁王立ちですね。いわゆる。

参加者： 目をつぶる？

中 村： 目をつぶらなくてもいいです。最初は。

まずは力を入れて立つっていうことが大事なので。

その時に注意してほしいのは、足をバランスよく立たせるっていうことです。

例えば、図 11-1 のようにやってるのか。

図 11-2 のようになってないか、とか。



図11-1



図11-2

図 11-3 のようになってないか、とか。

図 11-4 のように、片方の指は詰まってるのに逆側は開いてるとか。

そういう差があっちゃいけないですね。

まあ、同じ方向に向かせるだけじゃなくて、例えば図 11-5 のようにハの字にしてもいいんですよ。

どの角度でもいいんですけど、左右のバランスをとれるような状態で立つ。

できれば骨盤に力を入れた感じで立ってた方がいいんですけど。

で、なお且つ、例えば2分毎に足の幅をちよつとずつ広げていくとか。
…っていうのも良い方法です。

骨盤の緩みは、腰の捻挫とかボキボキ整体の後、他にも交通事故や階段踏み外し、出産の後とか、結構いろんな原因で起きることがあって、あまり安定感が無いような感じを受ける場合は緩んでる可能性があります。



図11-3



図11-4



図11-5

12. 目の奥が痛い場合の応急処置法

中 村： 次ですね。12番。
「目の奥が痛い」。

「目の奥が痛い」は、まあ、単純に眼精疲労なんですけど。

その時に何ができるか、ですね。

痛みの度合いにもよるんですけど、目の奥が痛くなっちゃってると運動だけで治すっていうのはなかなかできないんですよね。

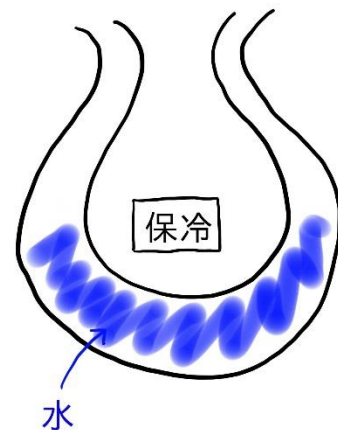
なので、運動じゃなく、温、冷、どっちかですね。

おしぼりをレンジで温めて、温かいものを当ててみるとか。

保冷剤を…直でやっちゃうと凍傷しちゃうので、ビニール袋に入れてちょっと水足して当ててみるとか。

保冷剤を直接水に濡らしちゃいけないので。保冷剤を使う時はビニール袋を2枚。

右図のような感じですね。



参加者： タオルとかは要らない…ビニール袋だけで？

中 村： ビニール袋だけでもいいし、濡れたら嫌だなと思ったら、ビニール袋の下にタオルを置いてもいいですよ。

参加者： 濡れたら嫌じゃなくて…、タオルやらなくてもいいんですか？

中 村： はい。

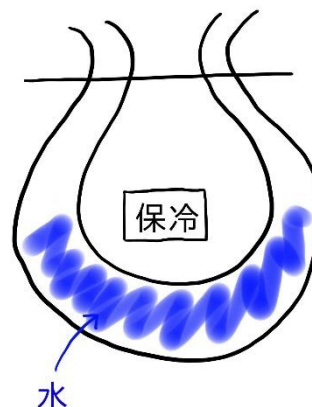
でも、保冷剤だけで水を入れないならタオルをやった方がいいです。

参加者： あ、はい。
えっと、ビニール袋の中に水を入れるんですか…？

中 村： そう。
水を入れたら、直接当てても大丈夫です。

これ、保冷剤の中に水を入れちゃうとダメなので。

右図のように必ずビニール袋の上の部分は縛ってくださいよ。



参加者： あ、すみません。
これって、試す時間の目安みたいなものってありますか？

中 村： 試すっていうのは、もう瞬間的に…なんだろう、何でもそうなんですけど、その症状が落ち着くかどうかが一番大事なので。

冷たくてもどうしても耐えられないって思っても、その「耐えられない」方が「痛み」より強いのであれば効いてるんですよ。ある意味。

例えば、頭痛とか腰痛があってアイシングする場合に、「もう冷たくて取りたい！」ってなったら、「痛み」よりも「冷たい」という感覚の方が強いわけじゃないですか。

参加者： はい。

中 村： そしたら、もう痛みには勝ってるわけですよ。
ってことは、悪くはないんですよ。
これを続けてると痛みが完全に無くなるかもしれないし。

でも、冷たいと思うと取っちゃうんですね、みんな。

参加者： はい。

中 村： これ、冷たくて取っちゃうとアイシングの意味がなくて。

アイシングはまずは「冷たい」です。

参加者： はい。

中 村： アイシングのだいたいパターンはまず、「冷たい」。
「冷たい」って感じます。

で、次に、「痛い」。
「痛い」って感じます。

それが終わると「無」。
何も感じなくなる。



アイシングでこの「無」の状態まで来ると、だいたい痛み
の元ってなくなってるよっていう目安です。

参加者： ふうん、なるほど。

中 村： はい。

ただし、ここまでやるのはあくまで炎症があるぞ、患部を触ってみて熱感があるぞっていう時に効果があるもので。

冷えてて痛い場合にこれをやっちゃうともっと冷えちゃうので。

目の奥が痛いっていう時にやってみて、「冷たい」よりも目の奥の痛みがもっと強く出ちゃってるっていう、冷たさよりも痛みの方が強い場合には合っていないんですね、これ。

はじめは「冷たい」の方が先行しないといけないんです、アイシングの場合は。

目の奥が痛くて目の上に当てたにも関わらず、すぐ「痛い」って感じた場合は、冷え過ぎて血液止まっちゃって、循環が止まってるから痛いので、これは逆に温める。

「温」ですね。

こっちをやってあげないと回復しないので。

で、できれば、目だけじゃなくて後頭部も。
挟み撃ちでやってあげるとよりいいです。

参加者： 後頭部…。

中 村： なんで後頭部かって言うと、目の神経が
右図で示している部分から出てるんです
ね。



目が疲れると頭痛がするって言う人、結
構多いんですけど、「頭痛の場所どこです
か？」って聞くと、だいたいこの目の神
経のところにくる。

こめかみの人もいるんですけど、後ろが結構出ることが多くて。
それはもう神経疲れなので。

目と後頭部、どっちも挟んであげるといいですね。

13. やけどについての対処法

中 村： 「火傷」。13番。

流水で流した後の対処法。

火傷もね、度合いがどうなのかっていうのが微妙なんで…。

火傷はまあ、単純に軟膏塗った方が、変にいろいろ考えるよりかいいと思うんですけど。

ただ、今まで診てきた患者さんの中で、すごい綺麗に治ったなって思うのは、アロエを塗ってた人ですね。

参加者： へえー…。

中 村： アロエ、わかります？

アロエの中って割るとゼリーみたいになってるので、それを塗ってあげると。

まあ、昔から効果があるって言われてるんですけど。

例えば、お皿を洗う仕事をした患者さんが、洗剤負けしてひどくかぶれて火傷みたいになっちゃってた時に、アロエを塗ってたらすごい綺麗に治ったり。

あとは、ストーブでジュッと焼いちゃって火傷を起こしたところをアロエ塗って治ったとか。

そういうのを見てて、やっぱりアロエってすごいなって。

軟膏だと痛みは結構引くんですけど、痕が残っちゃったりするんで。

皮膚の傷は結構アロエいいかなって感じがしますね。

参加者： でも、水ぶくれになって、皮膚は…破くって言うか、水を出してからですよね？

中 村： そうですね。

参加者： 皮むいちゃうんですか？

中 村： 皮はむかないですよ。

アイシングするだけで落ち着いて、プシューって潰れることもありますし。

14. 急な歯痛についての応急処置法

中 村： 14番、「急な歯痛」、歯の痛みですね。

これは…言わない方がいいかなあ。(苦笑)

参加者： えっ？

中 村： 鍼灸師はだいたいね、これ、怒られるんですよ。歯医者さんに。

痛みって結構鍼灸で止まるんですね。

だから止めちゃうんですけど、虫歯って治らないじゃないですか。

でも、鍼灸やって痛みを止めるから治ってるつもりになるんですけど…。

参加者： 虫歯は進行してる。

中 村： そう。進行して、もう手に負えないような状態になっちゃうことが結構多くて。

だから、歯痛は早く歯医者さんに行った方がいい。(笑)

参加者： まあ、でも、夜中に痛みで起きちゃって、歯医者さんに行くまでとかね。

中 村： ああ、もうそれはアイシングがいいんじゃないですかね。

無難な方法をね。(笑)

参加者： なんか昔、何だっけ。

何かに書いてあって、ええと、虫歯のところに…

中 村： 棒灸？

参加者： 何だっけ…。ええと、ご飯？

ご飯に塩を混ぜるといって書いてあって。

やったら本当に、瞬時に痛みが止まったんですけど、あれは何だったんだろ

うって…。

中 村： 塩って消毒材なので。

参加者： ああー。

中 村： だから殺菌作用はありますよね。

参加者： なるほど。

中 村： それで完全に治ってるかどうかは微妙ですけど。(笑)

参加者： 治ってない。(笑)

中 村： 若干こう…歯の痛みとは違いますけど。

前、ブログとかメルマガでも流したネタですけど、親知らずを二日連続で抜いたって人がいて。

麻酔が全く効かなくなっちゃって痛みが全然取れず、ぼっこり腫れちゃって。

もう鎮痛剤飲んでも全然痛みが引かないし、喋れないっていう状態で患者さんが来たことがあって。

「先生すみません、アイシングを5分置きにしないとられないんで水を置いといていいですか？」とか言って枕元に置いて、「水を飲みながらやります。」って言ってたんですけど一回も飲まずに終わった人がいて。

その人には、ほっぺってというか、腫れてる両頬全体にもう延々と棒灸をしてたんですね。

そしたら、ぼっこり腫れてたのが、なんか帰り際はね、鏡を見て「細くなった…！締まった…！」って。(笑)

それで、もう普通に喋れるようになって。

途中、30分くらい経ってから、もういびきかき始めてガーガー寝てたんですけど。

そういう即効性は、やっぱり鍼灸の力ってすごいなって思うところがあるんですけど。

まあ、いきなり自分でやるのは難しいし、家族にやってあげるっていうのもたぶんどけないので。

しばらくアイシングで歯医者さんに行って下さいって。(苦笑)

ちなみに、そういう強い痛みをどうにかしたいっていう時によくやるのが…、手で言ったら、この指と指の間をすり上げていったところのつきあたり、右図の青い○辺りですね。



ここに鍼を刺すとすごい効果があるんですよ。

これは足もそうなんですけど。

だから、円皮鍼ってドラッグストアに行くとだいたい売ってるんですけど…って、これ、あんまり言っちゃいけないかな。(笑)

円皮鍼をそこに貼ると痛みが取れる場合もあります。

例えばぎっくり腰で全然腰が立たないような時でも、手足の3ヶ所ずつですね。

3ヶ所か…外の両側2ヶ所、真ん中抜いて。

2ヶ所刺して立ち上がってみると意外と立てたり。

急な痛みが…歯の痛みが落ち着いたりとか。

そういうことができる可能性はあります。

これも…

参加者： あんまりよくない？

中 村： 実験したい人はやってみて下さい。

ここ、たぶん激しい頭痛でも効果出せると思うんですが、鍼とかでちょっと奥まで入れないと効果がない時もあるので。

それはどのタイプか、ですね。

表面だけやるだけで痛みが止まっちゃう場合もあります。

15. オリーブオイルの効果的な使い方

中 村： 15番。「オリーブオイルを塗るのはどんな時に効くか？」。

オリーブオイルは…どんな時…うーん、いっぱいあるなあ。

オリーブオイルは筋肉の栄養素なので、筋肉の異常があれば。

例えば、うちの父が糖尿病の末期で肝臓がんになって、死の寸前の時は腰から下が全部つってたんですね、よく。

腰、両太もも、両ふくらはぎ、両足の裏、指。全部つってたんですけど、そういう時に何したかって言うと、オリーブオイルをすり込むだけ。ひたすら。

参加者： 足に…。

中 村： もう全部。全部脱がして。

…っていうので落ち着きました。

だからそういう筋肉の異常事態っていう時に、オリーブオイルは重宝します。

ただ、このオリーブオイル、注意しなきゃいけないんですけど、化粧用のオリーブオイルはダメです。食用です。

で、普段なんか使いたいなっていう時は、お風呂に入る前に塗る。

例えば、腰周りが固いからゆるめたいな…っていう時に、腰周りにオリーブオイルを塗って。

すぐ浸透しちゃってカサカサするようなところはもう一回付け足して。

ぬめぬめ感が出た状態でお風呂入って、すぐ表面に残ってるのを綺麗さっぱり洗い流すって感じですね。

うちだとよくお勧めしてるのが、「血虚」っていう状態になってる筋肉ですね。

栄養が全然回ってこなくて栄養失調で固まってるっていう筋肉の時に、ここにオリーブオイル塗ったらどうでしょうかって、よくアドバイスします。

まあ、「血虚」も経験すると「ああ、この痛みは『血虚』だな」っていうのがわかるぐらいの感覚にはなるんですけど。

栄養が無いところって、なんかピンポイントの痛みじゃないんですよね。もうなんか全部が痛いっていう、なんか絞まるような痛みがくるので。

だからそういうのがあったら、ちょっとその痛いところ触ってみて、固ければ「ああ、これを『血虚』というのか」…みたいな感じですね。

そういう時にオリーブオイルを塗ると、徐々に筋肉がゆるんできます。

参加者： 私も塗ってるんですけど、やわらかくても塗ってました。
お風呂入って。

中 村： 筋肉がつく、ってわけではないので。
オリーブオイルを塗ることで。

参加者： あ、そうなんですか。

中 村： 筋肉はあるけど栄養が来てないっていう状態だと、塗り込むだけでちゃんとした筋肉の力が復活したりするんですけど。
そもそも筋肉が無いところに塗っても筋肉がつくわけではないから。
筋肉の「再生」ですね。

例えば、動かせるのに動かしてない時に固まってる場合には、薬用クリームとかオリーブオイルを塗ってもあんまり変わらなくて、動かすと一気に変わったりするんですね。

あとは、そういう時にお風呂に入る前と入った後の固さのチェックをしたらいいと思うんですよ。

お風呂に入って出てきた時に、より緩んでいればそれはいいんですけど、固くなっちゃう場合もあるんですね。
それって汗で栄養抜けちゃってるっていうことになるので。

入り過ぎてるんですよね。

そういう場合は、出る時にちゃんと冷水のシャワー当てて、もっと循環を良くさせるようにしてあげるといい。

参加者： それはお湯で…オリーブオイルで…緩くなってるわけじゃないんですよね？
湯船に入り過ぎたから…

中 村： そうそうそう。

参加者： そういう意味ですよね？

中 村： はい。はい。

オリーブオイルで緩くなり過ぎてるっていうことはないんですけど、緩くなり過ぎた筋肉が触れるってことは、それは筋肉の力がもう無いってことなので。
そこは鍛えないといけないですね。

参加者： 難しい…。

中 村： 一番いいのは、さっきのキネシオテープを運動の時に貼って運動すると強化はしやすいです。
意識がそこに向くので。

16. 大腰筋の固さを取る方法

中 村： 16番ですね。
「大腰筋の固さを取るには」。

大腰筋の固さを取るって、そもそも大腰筋が固いかどうかっていうのが…。

参加者： わかんない。

中 村： そもそも大腰筋を動かす習慣が、基本みんな持ってないので。
目安は「前後開脚できる」かどうか。

前後開脚開かない、とか、左右の開脚でも、図16-1の赤い部分、太ももの内側が全部突っ張っちゃいますっていう人と、図16-1の青い部分、鼠径部だけきついですっていう人と両方いるんですけど。

「図16-1の青い部分だけきついです」っていうのが、大腰筋が固い証明です。



図16-1

開脚、開いてみて、「図16-1の赤い部分がきついです」は、大腰筋全然関係ないんで。

大腰筋が固いと思ってたけど、実は内転筋の方が固かった、みたいな時もあります。

それで、「大腰筋が固いなーっ」て気づいたら、前後開脚をやってもらいたいんですけど、バレリーナみたいにできる人はまずいないので。

単純にアキレス腱伸ばしですね。

アキレス腱伸ばしの姿勢で、腰を落としていくと前後に伸びるので。

これで伸ばしていくって感じですね。

これ、何かつかまりながらやってもいいです。

で、ある程度深く下ろせるのであれば、後ろの膝はついちゃっていいです。

後ろ膝ついちゃって、図 16-2 のように、前に伸ばしていく。

前に入れていくと、さっきの図 16-1 の青い部分が伸びていくんで。

これ、あんまりやり過ぎると大腰筋の筋肉痛になってぎっくり腰になるので、気をつけた方がいいです。



図16-2

参加者： うわー、はい。

中 村： 大腰筋の筋肉痛は厄介なので。

参加者： 大腰筋は深過ぎてオリーブオイルはちょっと届かないですかね？

中 村： わかんないですね…。

参加者： やってみなきゃわかんない…。

中 村： うん、でも、深くても浸透する可能性はあります。

その時は横向きの方がいいかなー。

図 16-3 の青い部分のように上側の大腰筋を狙うって感じですね。



図16-3

こっち側、図 16-4 の青い部分は下向きにしないといけないですけど。

横向きになるとお腹がたるむじゃないですか。そうすると大腰筋に触れやすくなるので。

参加者： ああ…。それで上を向いた方がいいんですね？



図16-4

中 村： そうそう。

上にして、図 16-5 の青い部分にすり込んであげて。

で、下側の図 16-6 の青い部分にやって。

逆向きは、上側の大腰筋、図 16-7 の青い部分をやって、下も図 16-8 の青い部分をやって、みたいな。

そうすると浸透するかもしれないです。

大腰筋が固い場合は、たいてい腰に相当負担かけてるので、腰の筋肉も傷ついていることが多いんですよ。

だから腰にもちゃんと塗っというてあげた方がいいです。

大腰筋が強くなればなるほどかえって腰に負担かかっちゃうので。

大腰筋ばかりオリーブオイル与えてすごい元気になっちゃうと腰痛の元を作ってるだけなので。



図 16-5



図 16-6



図 16-7



図 16-8

17. 胃痛からくる頭痛、肩こり、足のダルさへの応急処置法

中 村： これは大変かな。

17番。「胃痛からくる頭痛と肩こりと足のだるさへの応急処置法」。

これはもう単純に肝臓でしょうね。

肝臓、腎臓…さっきの、どこでしたっけ？

ええと、頭痛、9番の頭痛の「肝に湿布、足裏に湿布」。

これでだいたいとれるんじゃないかなと思うんですけどね。

胃痛だけで頭痛、肩こりっていうのは出るんですけど、足のだるさまでくると宿便も絡んでるので。

胃腸を全般的にコントロールしなきゃいけないんですけど、胃腸に焦点当てちゃうと複雑過ぎちゃうので。

「肝腎要（かんじんかなめ）」を徹底しちゃった方が楽に反応がとれると思います。

肝臓腎臓、足裏の湿布と肝臓直の湿布。

これで、ちょっと様子を見るといいかなーって思いますね。

ただ、この場合の湿布も触ってみて熱があるかどうか、ですね。

必ず手の甲で触ってみて、熱く感じるか冷たく感じるか、チェックして下さい。

それで、冷たければ温湿布。温かければ冷湿布。

…ここままで、どうですかね、9番から17番までの疑問点とか、「そう言えばここ、聞き逃してた」とか、何かあれば。

参加者： えっと、17番の最後のところで、胃腸より肝腎要を先にする理由は…聞き漏らしちゃったのかもしれないんですけど。

中 村： ああー。

参加者： これは、胃痛の方が整うのに時間がかかるから？

中 村： 整えるために何が必要かを探すのが大変だから。

参加者： ああ…なるほど。
応急処置なので…。

中 村： そう。応急処置なので。
肝腎を立て直しちゃえば体力は戻るんで。

基本、胃痛って興奮性じゃないですか。
上昇性のものなので、上に上がってるものを下に下げればいいんですよ。
肝腎要の陰経をしっかりさせると下に下げれるので。
下の力が加われれば足のたるさもなくなってくる可能性があるんで、まずはそ
っちをやっちゃった方が早いかなっていう。

参加者： ありがとうございます。

中 村： はい。

18. あくびが連発して集中出来ない時の応急処置法

中 村： じゃあ、18番いっちゃいましょう。

「何かの作業中にあくびが連発して集中できない時の応急処置法」。

そもそも、何であくびが出ると思います？

参加者： …息を吸いたい。

中 村： 息を吸いたい。

参加者： たくさん吸いたいとか。

中 村： はい、はい。

参加者： 呼吸してないとか。

中 村： うん、うん、そうですね。

たぶん、何らかの作業中っていうことは、結構呼吸止まっていることが多いんじゃないかなって思います。

酸欠になるといっぱい空気を吸って酸素を入れないと頭が回転しないから、それであくびが連発してるんで。

単純にその癖を抜かなきゃいけないけど、応急処置ってなったら、その分深呼吸しろ、っていう感じですね。

あと、できれば全身を動かした方がいいですね。

屈伸運動だけでもいいし、軽くラジオ体操やったりとか。

ちょっと席から離れた方がいいでしょうね。

席…まあ、何の作業かよくわからないのでなんとも言えないんですけど。

ちょっと環境を変えるっていうのは大事ですよ。

19. 眠気で作業が進まない時の対処法

中 村： 19番もだいたい同じような感じですね。
「作業中に睡魔に襲われる時の対処法」。

勉強中に睡魔に襲われてしまいますっていう時は…

参加者： 体を動かす？

中 村： そうですね。
でもまあ、寝れない時は体を動かした方がいいんですけど、ほんの少しでも寝れるんだったら寝ちゃった方がいいですね。

参加者： えっ、でも、工作中とか…。

中 村： 工作中でもちょっと目を閉じるっていうのができる場所はあるじゃないですか。できる人は。仕事の作業内容によっては。

できなければ、やっぱり動かないといけないですよ。

睡魔が出てるっていうことは、どこかリラックスしちゃってるんですよ。
どこか力が抜けてるんで、ちょっと力が入らないところを探すとか、あまり意識してないところに力を入れてみるとか。
そういうのがいいですね。

まあ、この辺はもう普段の疲れが出ちゃってるんで、応急処置もなにもないんですけど。

本来はね、こういう疲れが残らないように普段の生活ができるといいんですけど。
そうも言ってもらえない場合には、みんなよくやってる珈琲飲むとか栄養ドリンク飲んじゃうとか、そうやってごまかしていくしかなくなってっちゃうので。
いかに毎日疲労を蓄積しないようなコントロールをするかっていうところがポイントで。

いやいや、そう言われても、そもそも睡眠の時間が足りないんですっていう場合には睡眠の質をいかに上げるかなんですよね。

ただ、その睡眠の質を上げるために、その人その人何が必要なのかっていうのは、筋肉を鍛えた方がいいのかもしれないし、筋肉を緩めた方がいいのかもしれないし、栄養を摂った方がいいのかもしれないし、栄養を摂り過ぎなのかもしれないし、いろいろ要素があるので。

それは個別でやれた方が、よりじっくりくるものが現れるんじゃないかなと思いますけどね。

20. 睡眠不足で体調が優れない時の対処法

中 村： 20番。「睡眠不足で体調が優れない時の対処法」。

これももう「結果」ですよ。でも、睡眠の時間を確保できない。だとしたら、いかに質を上げるかなんですよ。

睡眠の質の目安は、「夢」と「寝返り」。
この二つがポイントです。

例えば、「毎日夢を見ている」という場合だと、夢を見ない時間をいかに作れるかどうかっていうことなんですけど。

睡眠の質の目安
「夢」「寝返り」

毎日夢見てる人って、だいたいいつも同じことを考えてるんですよ。

同じことじゃないかもしれないけど、同じようなことを考えてる。考え方がずっと一緒っていうことですね。それで繰り返し同じような夢を見てる。

だから、「いろんな思考を取り入れるようにした方がいい」のが一つ、なんですけど。この時にね、頭の中を空っぽにするっていうのが一番大事で。

何かに書き込む。頭の中で考えてるものを全て吐き出す。書くとか音声に吹き込むとか、何でもいいので、頭の中を整理するっていうことをしないと夢は落ち着かないです。

これは逆に「夢を見ません」と言う人も同じですね。

夢を見るために、まずは整理をする必要があるんで、脳内にある単語を全て書き出す。文法を全部書き出す。

その中で整理しなきゃいけないものを、頭の中がだんだん理解を示していくので。

「これ、最近使ってないんだからいいんじゃない」とか、ぼんぼんぼんぼん整理してくれた、整理をし始めてくれたものが、ちゃんとした夢になってくるので。

夢は「なんとなく見たけどちょっと覚えてないなあ」が、良い夢なんですね。

「はっきり覚えてます」、「匂いも言葉も表情も全部覚えてます」、「感触すら覚えてます」みたいな状態はもう完全に浅い睡眠しかとってないので。

そうではなく、深い睡眠も浅い睡眠もどっちもとれるような状態を作りたいんですよ。

見たけど覚えてないっていう状態ですね。

寝返りに関しては、基本的に寝る前に「ここを回復させたい」「ここに筋肉をつけたい」「この脂肪削ぎ落としたい」という情報を脳に与えてないから固まって寝てるので。

だから、ちゃんと脳が理解できるような運動をしてから寝てあげると、朝起きた時に処理が…まあ、途中の場合もあるけど、ちゃんと終わって良い状態を作ってくれるっていう場合もあります。

できるだけそういう寝る前の準備をしっかりやるって感じですね。

これ、始めはやることが大量にあります。

やらなきゃいけないことが、書き出すのが相当時間かかるので、始めは大変なんですけど、一回やっちゃうと後は楽です。

できれば、全部付箋に書いた方がいいですね。

付箋に書いて、一枚に対して一言ずつ。

だから何百枚になるかわからないですけど。

それをまず貼り出しといて、頭の中整理ついたなというものは、もうポンポン捨てていけばいいので。

参加者： それは夢の方ですか？

中 村： 夢も、普通の欠伸も、睡魔も。

参加者： 寝返りも？

中 村： 寝返りは運動です。

参加者： 寝返りは運動だけですよね？

中 村： はい。

睡眠の質を上げるには、「夢」と「寝返り」両方やらないといけないので。

だから、寝る前の作業として運動の時間も必要だし、それに書き出しの時間も必要ってなると、寝る前にやらなきゃいけないこと、大量じゃないですか。

でも、書き出す時間はべつに寝る前にやらなくていいので。
どこか時間を、そこは作らないとダメですね。一回。

書き出しのための時間を作ろう。

参加者： 思考を変えるということは、夢…見た夢に関して？

中 村： 違います。

普段考えてることを。

脳の中にある考え事とか、知った事、今までの知識、全てです。

参加者： 書けるかな…。

中 村： それが全部夢になるので。

参加者： それはわかるんだけど…。

中 村： 書き出すのが面倒くさい？

参加者： いや…。

中 村： でも、睡眠の質、悪いんですって？
いつも眠いんですって？

参加者： 質は悪いと思う。

中 村： 睡眠の問題って何か感じます？

参加者： うーん、だって、眠れない時がすごくあるから…。

中 村： あー、眠れない時が…。

参加者： だから「早く寝ろ」って言われても眠れないんだもん、しょうがないって思
ってて。

中 村： あー、なるほどね。

でも、前、運動した後は眠れるって言ってたじゃないですか。

参加者： …最近、運動やってないから…。

中 村： うん、だから思考じゃないんですよ、たぶん。それが。

それは思考じゃなくて、運動量なんですよ。
運動をしっかりやれば眠れる。

参加者： うーん…眠るほど運動やるの？

中 村： 寝るために運動する。

参加者： 寝るために…。

中 村： だって寝ないと回復できないですから。

参加者： そうなんですわね…。

中 村： 寝なくていいぐらいの運動量だと寝れないので。
それがだいたい高齢者に多いパターンですよ。
だから睡眠時間が短くなっちゃう。

でも、出歩いてる人って結構睡眠時間長いんですよ。お年寄りになっても。

だから、その辺をどうとらえるかですよ。

まあ、そうは言ってもね、眠れない、睡眠時間短い、でも普段問題に…病気
になってるわけじゃないから…。

参加者： だから…いいですよ？

中 村： そうそう。

参加者： 自分勝手な「いい」なんですけど。

中 村： いやー、でも、それはそうだと思います。

参加者： いいんですか？

中 村： うん。そうだと思うんですよ。

ただ、足の痛みと直結したところで考えたら、もうちょっと運動しないと筋
肉はつかないよーっていうところはあるので。

参加者： はい。

中 村： それですよ。どうしていくか、そこを。

21. 食事のタイミングがずれた時にドカ食いしないようにする対処法

中 村： じゃあ、次ですね、21番。

「食事を摂りたいのにタイミングがとれない場合に、後でドカ食いしないように胃腸のためにできる対処法」。

お腹は空いてるんだけど仕事があって、そこでは食事を摂れなかった。その分、後でドカ食いしてしまって、胃腸が崩れちゃいます。っていう時の対処法ですね。

まあ、こういうのは多くの人が悩んでるかな。仕事してる人だと結構ありがちな一とは思んですけど。

基本的に、もうこの辺全部結果論なので、「そうなっちゃいました」「いつもなっちゃってます」っていうところをいかにならないようにするかがポイントで。

それだと対処法にならないですよ。応急処置にならないですよ。(苦笑)

だから、できれば「食事を摂りたい」タイミング、「お腹が空いた」タイミングで飴か何か口の中に入れる。そうすることで、胃酸をちょっと抑えてあげるといいかな。

何でもいいと思うですよ。フルーツジュースとか野菜ジュースとかでもいいし。何か、若干栄養素的なものが入っていれば。

でも、このドカ食いが「お腹空いたタイミングで食べれなかったせいで、胃がさらに欲求を出してドカ食いしてるのか」というと、そこは違うんじゃないかなあって感じなんですよ。

胃の大きさが急に変わるわけがないので、ドカ食いする要素ってあんまり無いんですよ。そこでドカ食いしちゃうっていうことは、たぶん「摂りたいのに摂れない。どうして？」っていうストレスが強いんじゃないかなって思うんですよ。

だとしたら、基本的に摂りたい欲求を常に持つてる可能性があるので、その対策が一番大事かもしれないですね。

そもそも摂りたいのに摂れない可能性がある時間帯にお腹が空かないようにすればいいので。

そういう体の構造に仕向けていければいいんですけど。

例えば、休みの日に、いつもだったら空腹になるような時間帯に一番美味しいものをいっぱい食べてると、その思考が頭の中にこびりついちゃってるから、食べれない欲求が強くなって後でストレス発散のようにドカ食いしちゃう、みたいなことになるのかなーって思うので。

まあ、これは「プライベートの時間に好きなものを好きなだけ食べる」っていうことを重視するのか、「仕事にお腹空かない」っていうことを重視するのか、「後でドカ食いたくない」っていうことを重視するのか。

何を重視するか、ですね。

22. ギックリ腰・ギックリ首を防ぐための対処法

中 村： 22番。

「ギックリ腰とギックリ首の応急処置法」。

これももううるさいっていうくらい言ってるように、「どうして起きたのか」。

「どうしてギックリ腰、ギックリ首になっちゃうのか」。

そこはやっぱり、人それぞれ要素が違うんですけど。

うちの患者さんでちょっとアドバイスしたのが、その人、腰と首がすごい固まっちゃってるんですよ。

それでいて股関節と肩関節が緩いんですよ。

ってことは、手足はぐるぐる動かせる。

でも、首、腰は全く動かせない状況にある。

これ、全然連動できないんですよ。

バランスとれてないんですよ。

こういうのって一番怪我しやすくて。

なんか、柔軟性ある人…柔軟性があると思っちゃってる人に一番ありえる危険な状態なんですね。

動けてるから大丈夫なんだろうって思ってるけど、中軸から動けてないっていうのは超危険なんですよ。

だから、この間アドバイスしたのは、まず運動止めましょう、太りましょう、太って関節でまず固めちゃいましょう。

参加者： それで固まるんですか、へええー。

中 村： 当然運動やらない分、栄養素を落としちゃダメなんですよ。
栄養素は増やすんですよ。

まずは、余計な肉をつけて動きにくい体をつくる。

そこから連動できる体をつくらないと。

股関節肩関節が緩いっていう状態で、いくら運動で調整しようと思っても、緩いところは緩い状態の認識で「動けてる」って思っちゃうから、固まってる首や腰からしたら、「いや、そんなに動かせないよ！」っていうことをいつもいつもやっちゃってるわけで。

そのバランス異常によって痛みが出てるから、まずはバランスとりましょうっていうアドバイスをしたんですね。

これってパターンのにはすごい少ないケースなんです。

普通の場合は、左右とか前後の筋肉のバランスが崩れてる。

どこかが縮んでてどこかが伸びてるっていう状態で、伸びてる筋肉は縮みにくくなってるし、縮んでる筋肉は伸びにくくなってるっていうだけなんですよね。

それがふとした瞬間に、伸びなきゃいけないところが縮みきってるのに伸ばそうとした時に痛めるんですよ。

伸びてるところを縮めて痛めることはあんまり無いんですけど、縮んでるところを急に伸ばして痛めることが多くて。

それは単純にいつもバランスをとれるような準備というか整理というか。一番いいのは、寝る前にちゃんと左右前後のバランスよく体が動ける状態で寝て、朝もちゃんとバランスよくなってから出かける。そういうことをいつもやっていれば、こういう状態をつくらなくて済むんですけど。

今は時間に追われてる人が多いから、「そんな時間ないよね」って、つい言っちゃうんですけど、それで痛めて苦しんで作業効率落としてる時間の方がよっぽど長いわけで。

だったら、日々、ちょっとずつ調整してバランスが良くなれば、痛む頻度も減っていくはずなので。

そっちの方に時間を割くっていう癖付けが必要なんじゃないかなって思います。

まあ、ただね、我々の業界からすると、ギックリ腰とかギックリ首になるのが癖になっちゃってる人は毎回通ってくれるので嬉しいと言ったら嬉しいんですけど。(笑)

たぶんそう思ってる治療家の人が多いと思うので。
この人は助かるなー、みたい。(笑)

23. 傷痕ができるだけ残らないようにする対処法と手術痕の固さを抜く方法

中 村： 次、「打撲した時に極力あざにならないようにする処置法」。

これはもう、どれだけ早くアイシングするか、ですね。

ただ、あざが残りやすい人って低温火傷も起こしやすいので、アイシングの冷やし方もできる限り水をちょっと多めにやってあげた方がいいです。保冷剤を直でやったりするともう確実に火傷するので。

次もそうなんですよね。

「転んで擦り傷の時に痕が残らないようにする処置法」。

擦り傷って言っても程度問題があるじゃないですか。

私なんかアメフトやってたので、ズリッてこう…皮膚がベリッて広い範囲はげちゃったりしてたんですけど、そんなのはもう傷痕残るの当たり前なんですね。

何か軽い傷であれば…どうですかね、治りがいいのは空気にさらしてた方がいいんですけど。

でも、安全に治すのはラミネートっていうか、今時の絆創膏あるじゃないですか。

参加者： 傷が…膨らんで治す…。

中 村： そうそうそう。

あれは、もともとはたぶん、ボクサーの傷の治し方を応用して作った絆創膏なんですけど。

真空に近い状態にして傷口を治す。

でも、これは自然治癒力をちゃんと持ってる人じゃないと治らないんですね。

空気にさらしていれば酸素の力で塞がるものも、密閉しちゃうと自分の力で

再生しなきゃいけないので。

「その力無いよ」とか、「そこに血液巡ってないんだけど」みたいな状態だと、下手したら膿んだりして傷口がふやけちゃって、かえって傷痕残っちゃったりとか。

そういうことも起きやすくなるので。

いずれにしても絆創膏した上からアイシングして、できるだけ傷口をすぐくっつける方向にもってった方がいいかなって思いますけどね。

で、完全にくっいたら、これもオリーブオイルを塗った方がいい。

アロエでもいいかもしれないですね。

まあ、男性だとそんなに傷口で…なんか敏感にね、「傷残っちゃ嫌だ！」みたいな男性はなかなかいないと思うんで。

あんまり周りで経験してる人はいないんですけど。

そうですね…ちゃんと治すんだったら、やっぱりアロエなのかな。

参加者： 先生、それって、手術痕とかとはまた話が違うことになってきますか？

中 村： うん。
手術痕はね…ちゃんとは治らないと思います。

参加者： ああー。

中 村： 綺麗に傷痕が消えるっていうことは相当難しいと思います。

参加者： うーん、なるほど。

中 村： どうしても皮膚を完全に切って、引き離してるじゃないですか。

参加者： はい。

中 村： 普通の擦り傷でそういう状態にはならないですよ。

土台はしっかり残ってて表面だけ剥がれてるだけなので、ちゃんと閉じれば

綺麗に再生する可能性はあるんですけど。

手術を綺麗にするのは…一人ね、なんか3歳の時に盲腸になって、その時に執刀した先生が「こんなに小さいのに傷痕残したら悪いよね」って、よくないよねっていうことで、すごい慎重に手術をしてくれたらしくて。もう、今50代の人なんですけど、全然傷痕見えないんですよ。

参加者： へええー。

中 村： うん。

参加者： 細かく縫ったんですか？

中 村： 細かく縫ってると思います。
しかも、大人になった時に、こういうシワが起こるよねっていうシワ状にや
ってる。

だから上下に皮膚を引っ張って見ないと見えないんですよ。

参加者： すごい。

中 村： うん。

でも、そういう先生と出会うって、緊急の時は絶対無理じゃないですか。

参加者： そうですね。(笑)

中 村： 選べないし…。
話してた先生と違う人が執刀してる可能性もあるので。
それってなんか運みたいところがあるんだろうと思うし。
まあ、裏でね、すごいお金が動いてってということもあるかもしれないけど。
(笑)

やっぱり執刀した人の腕次第で傷痕ってだいぶ違ってくるので。

手術した後だと、まあ難しいですよ。

ただ、お灸とか鍼で固さを抜くってことはやっていくと、だいぶ固さがなくなって、他の周辺に影響を与えるような状況を防ぐことが可能だったりします。

でも、それをやろうとする人って意外と少ないんで。
やれる鍼灸院っていうのも少ないと思うんですよね。

参加者： うーん…そうなんですね。

中 村： うん。

手術の内容によっては、どこまで傷口が深く入ってるのか、目で見てわかんないですよ。

皮膚だけかもしれないし、その先がもっと固くなってるとかもしれない。

特に内臓を縫合してたりすると、内臓の固いところに鍼打ち込むことはちょっと危険なのでやれないし、それを手探りで「ここかな?」「こっちかな?」みたいなことも危険じゃないですか。

手術ってやっぱり人の手が入っちゃってて、自分は麻酔打たれてるからわかんないじゃないですか。

だから、そこを完全に綺麗に元通りにするっていうのは…うーん、なんか、美容整形の世界ではできそうな気がしますけどね。

鍼灸の世界だと…わかんないですね。そこに集中したことがないので。
やればできるのかもしれないけど。

下手したら、何か感染症作っちゃったり、変に癒着させてしまったりする危険性もあるので。

鍼灸ってやっぱり、鍼で傷ついたところがまた傷痕残ったり、お灸で火傷起こしたりして、さらに傷が深くなっちゃう可能性もあるので。
安全なやり方ではないですね。鍼灸でやるとしたら。

参加者： なるほど。

中 村： 何かどうしても治したい傷痕があるんですか？

参加者： いや、その…傷痕を綺麗さっぱりなくしたいとかいう訳じゃないので、ちょっと趣旨がずれちゃうんですけど。

中 村： はい、はい。

参加者： その…帝王切開を去年したので。
なんかそこがちょっと、その傷痕の部分が何か固いような気がしています。

中 村： うんうん。

参加者： なんとかできないかなあと思って。

中 村： あー…まずはそこを動かすことですよ。

参加者： その部分を動かす。

中 村： そう。

何か動いた時に、より突っ張り感が感じられる動きってあるはずなんですよ。

参加者： あります。

中 村： そういう時に銀粒を上手く使ったらいいんですよね。

参加者： あー、なるほど。

中 村： うん。

例えばお腹を右図みたいに胸をそらすようにして引き伸ばすと突っ張るなあって思ったら、その突っ張る状態で触ってみ



て、何か皮膚が落ち込んでるところないかなー、みたいな。

あれば、落ち込んでるところに貼ってみて、もう一回同じ動きをやってみて突っ張り感あるかなーって確認する。

参加者： なるほど。

中 村： はい。

参加者： 突っ張り感…。

中 村： その凹んでるところは前じゃなくて後ろかもしれないんですよ。

参加者： ああ…。

中 村： うん。

それで、腰に貼るとすごい、なんかぎゅーんって反らすことができ、「ああ、すごい楽だ」みたいな状態が見つかるかもしれないです。

参加者： なるほど。

中 村： はい。

そういう何か「傷痕」ではなくて、手術の後遺症を最小限に抑える。元の皮膚の状態と同じような状態にするっていうのは意外と得意です。

参加者： ああ、そうなんだ。

中 村： そうそう。

そういうバランスを上手くこう…足を動かしたり、上体を動かした時に突っ張り感が出る動きを見つけて、そこが解放されるように、銀粒でもロイヒでもサロメチールでも何でもいいんですけどやっていって動きが良くなればいいんですよ。まずは。

参加者： うーん、なるほど。

中 村： 意外とね、そういうことやってる間に宿便が出やすくなってきたり、「あ、便秘が解消されちゃった」とか「生理が軽くなった」とか、そういうことに繋がっていくんで。

そういうのはいっぱい経験してます。(笑)

参加者： わかりました。(笑)

中 村： はい。

手術の痕って本当に後遺症作るんですよね。
病院行っても「いや、手術は成功してるんで」とかって言われるだけで。

でもやっぱり皮膚を切って貼ってるので、問題は起こるんですよね。
血行障害は必ず起きるので。

そういう血行障害になりそうなところは早めに無くしちゃった方がいいですから。
いつでもチェックですね。

参加者： はい。

24. 重いものを持ち歩く場合の注意点とケア方法

中 村： 24番。

「重いものを持ち歩く時に負担がかからない持ち方とその後ケアすべき場所と方法」。

これ、始めから重いものを持たなきゃいけないということだと思うんですけど。

重いものを持つっていうのでも、重いものが大きい場合と小さい場合とあって。

持てるものと、担がなきゃいけないものと、背負わないとダメなもの、いろいろあると思うんで。

何かバッグとか、持ち方と違ってあんまり固定的じゃなくて、いろいろ変えてあげて負担を分散させといた方がいいんですよ。

例えば私なんか、前、神保町ずっと歩いて、昔の医学書をいっぱい買いあさってた時があつて。

それをリュックに詰め込んで長時間歩いてたんですけど、リュックなのでずっと同じところに掛けてるじゃないですか。

負担は少ないんですけど、気づいた時にはもう肩が動かなくなってて。

ずっと引き下げられてて首が突っ張ってるわけですよ。

次の日になったらもう首が動かなくなってて。

そういう経験はありますけど。

まずは「何をどうやって持ったか」ですね。

重いものなんで重力があるから下に引っ張られてますよね。

下に落ちてるものを上に上げようとしてがんばってて、実は手は全然上に上がってないわけですよ。

肩も上がってないわけですよ。

引き下げられちゃってるんですよ。重いから。

そういう時は、「万歳」ですね。

今日、頭痛の人にも言ったんですけど。
バレーボールのトス、あるじゃないですか。
図 24-1 のように上げるトス。



図24-1

この格好をして、図 24-2 のように上に三角形を作って、真上に向けて。



図24-2

立った状態でやった方がいいんですけど。
膝立ちでもいいです。
この状態で、図 24-3 のように三角形を下から
見上げる感じですね。

今、映像上ね、画面の中に納まるぐらいの手の
位置にしていますけど、手はちゃんと伸ばし
て。

できれば真上に向けて。
目も、真上を向けるように。



図24-3

図 24-4 のような状態にすると、重いものを持
った筋肉を短縮させることができるので。

だいたい伸びきって負けてるんですよ。
それを完全に短縮してあげる。
逆位置をとってあげるとだいが落ち着きます。

肘を伸ばしてくださいね。



図24-4

後はキャスター…キャリーバッグみたいにコロ
コロとかでやっちゃってる場合。

これは、どっちかって言うと体がねじれた状態でずっと歩くことになるの
で、「でんでん太鼓」ですね。

うーん、画像だとちょっと難しいんですけど。

「でんでん太鼓」っていうのは図 24-5 から図 24-9 のような運動ですね。

これは、手の重さでぶらぶらやってるだけでいいんですけど。



図24-5



図24-6

結構腰をひねってぐいぐいやっちゃう人が多くて。それってかえって腰痛の元になっちゃうので。

手の重さだけでぶらぶらやってると、徐々に手が大きく動くようになっていくので、それに任せてずっと手の重さに合わせて体をひねっていく、っていう感じです。

そうするとコロコロを引っ張ってた手のバランス異常も腰のバランス異常も足に対する負荷もだいたい抜けていくので。



図24-7



図24-8



図24-9

25. 爪が剥がれた時の対処法

中 村： 最後ですね。

「爪が剥がれた時の処置方法」。

これはもう…負荷をかけない。

爪はね、私も二回剥がしてるんですけど。

負荷掛けちゃうとそこからまた傷をつくって、かえって悪化して治りが遅くなったりするので。

爪が剥がれちゃったらなるべく負担をかけないっていうことが大事ですね。

ただ、抗がん剤の副作用なんかで爪が剥がれた場合っていうのは、基本的にもう肝臓が参っちゃってるんですよ。

肝臓が薬に負けちゃってる状態。

なので、肝臓をどう立て直してあげるかっていうところが大事になってきます。

もうそこまでいっちゃうと湿布がかえって逆効果になる可能性があるんで、オリーブオイルか…結構癌の患者さんに「すごい効果がありました」って言ってもらえるのは、「ひまし油」。

「ひまし油の湿布」っていうのをネットで調べればいっぱい出てきます。

これ、ある程度知っておくと、いろんな応用が使えます。

特に肝臓腎臓復活させたいっていう時にはかなり使えます。



ひまし油湿布

ただ、面倒です。

それに、あんまりそこら中で買えるものじゃないので。

まあ、ネット経由で買ったり、専門ショップがあるのでそういうところを買ったりするんですけど。

本当、万能とまでは言わないんですけど、結構いろんな応用範囲があるので、こういう方法も知っとくといいかなって思います。

…ということで、ざくっとやってみましたが、いかがでしょうか。

全部振り返って、何か、「あ、これも知りたい！」とか、「これはどうなんだろう」とか何かあれば。

参加者： 基本は「何でそうなったか」、「何が起きたのか」をまず考えなくちゃいけないっていうことですよね？

中 村： そうですね。

それを考えずに改善する方法が世の健康情報で。

それも面倒くさいって思う人が病院行って薬もらうっていう感じですね。

だから、どれを選んでもいいんですよ。

はじめに病院行って、出された薬を飲むのもいい。

それで治ってる人もいるし、それじゃあ怖いとか、それじゃあダメだなって思ったら、健康情報探して、もっと早く改善する方法を覚えてもいい。

だいたいうちに來ている人たちっていうのは、薬を飲んでも手術もダメだし、健康情報にもあんまり良い情報ないなあっていう人たちが集まっているんで。

そこまでいったら、もう根本原因をちゃんと見て、それに対応した方法を覚えてほしい、というわけで今回ご紹介したんですけど。

実際、臨床の場ではもっと違う見方もやります。

当然脈を診て、脈の状態がこうだからこうやってみようとか…っていうのもやったりします。

この間、花粉症が酷くて両目の間、鼻の付け根辺りとこめかみがすごい痛いんです、鼻水がずっと詰まった感じで辛いんです、っていう人の脈を診たんですけど。

体の上ばかり興奮して下が全然血液巡ってなかったの、もう膝から下の固いところに徹底してずっとお灸やってたんですね。

で、最後の方、頭痛の方どうですかって聞いたら、「あれ？そう言えば感じないです」みたいな。

それって、健康情報には絶対出てこない話だし、病院でも診てくれないことじゃないですか。

でも、今のその症状がどうしてそういう状態が起きてるのか、根本を見れるようになると、全然違う、違いそうなアプローチでも効果が出ることって普通にあるんですよ。

だから、やっぱり一番早いのは根本原因をしっかりと見つけること。

それに適切な対応がとれたら、一番早いし一番安全だし一番完璧に治るよねって言うところが、私が言ってることであって。

もっと完璧に治せる方法が世の中あるかもしれないし、霊的な療法で治せるって言う人もいるだろうし、「気」でいいんだよって言う人もいるだろうし、ボキボキでいいんだって言う人もいるだろうけど。

それはまあ、なんか理にかなってて患者さん本人が理解できて、「やっぱりそこなんだ」ってわかった上でそういう処置をしてもらって治せるのであればそれでいいんですけど。

なんか自己中が多いんですよ。この業界って。(苦笑)

治してやってるのに治らないなんてお前がおかしい、みたいな感じになる人が多くて。

私はそうではなくて、「私は治さないよ」みたいなスタンスが強くて。

どっちかっていうと治すんだったら自分で治しなさいよ、みたいな。

そんなことを言うから「怖い」って言われるんですけど。(笑)

でも、やっぱり医療がどこかでなくなる場合も考えなきゃいけないし、いつまでも日本人でいられるわけじゃないかもしれない。

こんなに医療が整ってる国で、なんかぬるま湯につかっている状態で、自分で何もしないっていう世の中で生き続けるって、そんなに長くできないと思うんで。

そうなった時に、自分で対処できない、周りにも相談できないっていう状態ってすごい苦しいと思うんですよ。

例えば震災に遭いました、避難所生活です、医者も看護師も全然いないです。そんな中でも生き残る方法が自分で探し出せて、何か対処できて周りを助けられたらその方がいいんじゃないかなって思うんですよね。

でも、それには別に医師の国家資格とか全然必要ないんですよ。

ちょっとしたアイデアだけで治せたりする。

だからそういうね、情報発信、ずっとしてきてるんです。

(キュアハウスの応急処置法 終了)

応急処置をする上で持っておきたい おススメ治療道具一覧

本書でご紹介してきた治療道具の一覧を掲載させていただきます。

一つでも身体の問題に対処できる手助けになれば幸いです。

1. [ロイヒつぼ膏](#)
2. [サロメチール](#)
3. [銀粒](#)
4. [円皮鍼](#)
5. [チタンテープ](#)
6. [キネシオテープ](#)
7. [ひまし油の湿布](#)