

キュアハウスの応急処置法セミナー第2部

目次

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

9. 頭痛が起きた時に考えるべきことと対処法

中 村： じゃあ、2部いっちゃいましょうかね。

「頭痛」からですね。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よね。

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います」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がありますか。いつも飲んでるのに飲まなかったものがありますか。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います。ラジオ体操の中でこの動きは得意だけど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よ。

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？



ロイヒつぼ膏

中 村： ええと…わかんないです。

参加者： あ一、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： ああ一…。

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。

11. 骨盤の緩みについての対処法

中 村： 11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分毎に足の幅をちょっ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。

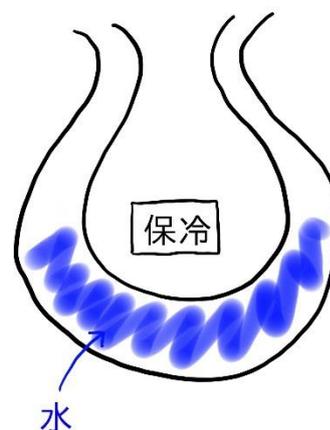
なので、運動じゃなく、温、冷、どっちかですね。

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。

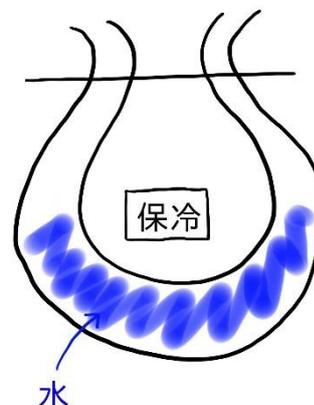
でも、保冷剤だけで水を入れないならタオルをやった方がいいです。

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。

こめかみの人もあるんですけど、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いう人がいて。

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き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があります。

円皮鍼

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。



キネシオテープ

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というのが…。

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

「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。

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。

(ここで応急処置法第2部 終了・休憩)

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. [円皮鍼](#)
3. [キネシオテープ](#)