

## キュアハウスの応急処置法セミナー第3部

## 目次

[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](#)

## 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、第3部、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、何の作業が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と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か？

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、悪いんですっけ？  
いつも眠いんですっけ？

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方が悩んでるかな。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ゐる可能性があるんで、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、「仕事中心にお腹空かない」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して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など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。

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。



銀粒

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ですよ。まずは。

うーん、なるほど。

参加者： 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、

中 村： 「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。



ロイヒつぼ膏

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。



サロメチール

手術の痕って本当に後遺症作るんですよ。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。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と、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。

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。



図24-4

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で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。

(応急処置法第3部 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. [ひまし油の湿布](#)