

**アトピー・関節痛・自律神経失調症
セミナーテキスト その1**



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 基本的な身体の仕組みについて.....	4
2 : 中国医学からみた身体の仕組みについて.....	11
3 : 整体からみた身体の仕組みについて.....	17
4 : アレルギー反応について	26
5 : アトピー性皮膚炎とアレルギー性鼻炎の違いと共通項、 そして3つの重要臓器	33
6 : 子供の成長痛について	38
7 : 身体の固さを柔らかくするという事は?	46
8 : 身体の固さの原因と判定基準について.....	54
9 : 身体の固さを改善するコツ	61
10 : 風邪のひき始めの対処法	67
11 : いびきを生み出す7つの原因を改善するには? .	76
12 : 皮膚のかゆみや傷などの炎症が治りにくい原因と改 善法.....	84

❖ 1 : 基本的な身体の仕組みについて

基本的に健康になるとか、病気を治すとかといっても、自分自身の身体のことを理解していなければ、何をどうすればいいかなんて考えられるはずありません。

ということで、今回は、基本的な身体の仕組みについて考えていきましょう。

西洋医学的な身体の仕組み

まずは、西洋医学的な身体の仕組みについて考えます。

端的に言うと、

細胞の塊

となります。

この細胞の塊が、内臓を作り、筋肉を作り、骨を作り、大きな人体となり、脳も生まれ、意識と感情が芽生え、行動を起こし、コミュニケーションを起こすことも繁殖することもできるようになります。

大きく分けると、

1. 脳から始まる神経系
2. 心臓から始まる血管系
3. 各種内臓
4. 筋肉
5. 骨
6. 血液
7. リンパ液・リンパ管

8. 皮膚

9. 脂肪

このようなものの塊が、人間です。

そして、脳と心臓が停止した状態を

死

と定義づけています。

心臓が働き続けている間は、血液が流れ、死ぬことはない。

脳が働き続けている間は、何かが機能している証拠なので、

死んではない。

脳からの指示で、筋肉が動き、その結果骨が動き関節運動が可能になります。

皮膚や脂肪は、体外の環境で体内を狂わせないように、身体を守るバリアの役目。

筋肉が動き骨が動かされ、骨に刺激が入り、血液が生まれます。

口から食材を取り入れ、胃腸で細かく消化し、その中から、体内に必要な栄養素を、胃腸の壁を通し、血管内の血液へと栄養を乗せます。

その栄養が、心臓の力で、全身に送り届けられ、各細胞にたまった疲労物質や老廃物と、その細胞まで運んできた新鮮な栄養素を交換し、新陳代謝が生まれ、元気が溢れてい

きます。

そして、老廃物や疲労物質を乗せた血液は、筋肉の運動によって、心臓へと送り戻され、肺に入り、不要なものと必要なものに、再交換され、再度心臓へ。

そして、また新鮮な血液が心臓から流れ、胃腸から栄養をもらい、全身へ。

このような流れを持ちます。

腸内で必要な栄養素と判定されなかったものは、不要なものとされ、糞便の形に、固められ、直腸にたまり、ある程度たまったら、排便を行うということを行っています。

何か病原菌が入ってきた場合には、血液やリンパ液が、体

内に入り込まないように戦います。

その結果が、発熱や膿だったりします。

体内の大半は、細胞を守るために、水で覆われています。

その水は、ずっと体内を巡っているだけでは、古くなるので、必ず腎臓にたまり、そこで濾過され、水分の中から体内に不要なものを取り除き、体内に必要な水分だけを再利用するというを行っています。

この不要なものが腎臓から膀胱に流され、ある程度たまったら、排尿するというをしています。

大きく語るとこのような感じですが、体内の仕組みに関しては、医学部でも鍼灸学校でも、1～2年かけ、解剖学や生理学などから学んでいきます。

ですので、このメルマガ上で、もっと細かく書いていくと、解剖用メルマガと、生理用メルマガに分け、毎日配信し、1年間コースというぐらい、大変な内容になります。

けれど、あなたは、そこまで学ぶ必要はありません。

なぜなら、治療家を目指しているわけではないからです。

もし、治療家を目指しているのであれば、この程度のメルマガで、勉強になると思ってもらっては困ります。

もっともっと勉強しなければならないことが山ほどありますので、治療家を目指しているのであれば、積極的に私を利用していただいてもいいですし、他の勉強方法を考えるといいかなと思います。

次回は、中国医学からみた体の仕組みを書いていきます。

❖ 2 : 中国医学からみた身体の仕組みについて

本来、東洋医学と書いた方がいいのかもしれませんが、東洋医学は、中国医学以外にも、インド医学やチベット医学など、多くの医学をまとめていっているのです。ここでは、中国医学で見る身体の仕組みについて考えます。

中国医学からみる身体の仕組み

中国医学（中医学）では、基本的に、陰陽論と五行論というものから、考える必要があります。

[陰陽論](#)

[五行論](#)

上記の内容がすべてになるのですが、いかがですか？

理解できるでしょうか？

この陰陽論と五行論を、中心に考えた医学が、鍼灸医学であり、漢方医学でもあるわけです。

従って、この陰陽論と五行論を、理解していなければ、鍼灸や漢方では何をしているのかを理解できないともいえるのです。

ところが、実際問題、鍼灸や漢方の現場では、西洋医学的な鍼灸や漢方が多くを占めていて、患者さんが悩んでいる症状に特化して、鍼灸や漢方を取り入れるということをしています。

ですので、このような鍼灸や漢方では、筋肉や神経、そして病名の会話が中心になります。

しかし、本格的に陰陽論と五行論を取り入れた鍼灸や漢方を行っている先生は、一般の人ではわからない専門用語を、これ見よがしに使いたがる先生が多く、患者さん側はチンプンカンプンの中、患部とは違う攻め手を取られ、信頼できなくなってしまうという流れを持ってしまいます。

ということで、私は専門用語をほぼ使わずに、臨床に当たっている珍しい鍼灸師ともいえるのです。

さて、陰陽論と五行論が、鍼灸や漢方の中心になっているということは理解できたと思いますので、その先を考えてみましょう。

陰陽論で考えると、

一つの物体には必ず陰陽両方がバランスよく保たれている。

これが、陰陽論の基本です。

従って、

上と下、左と右、前と後、中と外、手と足、背中とお腹など、必ず対比できる部分を持っているということ。

行動に関しても、前に進めば後ろに後退する、上を向けば下を向く、右に回れば左にも回るという感じで、対称的な動きも必ず起こせるようになっているのです。

動けば寝る、食べれば寝る、疲れれば寝る、脳を使っても

寝る、病気を治すときも寝るという感じで、必ずリセットするような流れを持っています。

また、すべてのものを5つに分類するという考えも、中医学にはあり、それが五行論です。

これは、上記の五行論のリンク先で掲載されている、五行色体表を見てもらえるとわかりやすいのですが、例えば、病気になる季節も5つに分かれ、それぞれ病みやすい内臓も分類されています。

食事に関しても、細かく各内臓に必要な栄養素と、その栄養素を取りすぎた場合にやむ内臓がわかりやすく書かれています。

また、時間帯でさえ5つに分類されています。

その結果、時間帯による、強弱のある症状の根本原因を知る手掛かりとなります。

このようなことを知ることで、病気予防も原因発掘も、改善策も全て、理解できるようになるのです。

ということから、西洋医学では、人間の身体は、その単体のつくりだけが問題になりますが、中国医学では、身体と生活、そして環境がすべて絡んだものが身体を構成していると考えます。

次回は、整体学からみた身体の仕組みを考えていくことにします。

❖ 3 : 整体から見た身体の仕組みについて

西洋医学と中医学から見た体の仕組みを書いてきましたが、私が患者さんの体を診ている中で、もう一つの概念があります。

それが、整体学です。

整体＝自律神経

といわれてもいいぐらいの概念です。

ただ、整体は、鍼灸のように国家資格ではないので、学校によって学べることに違いがあります。

当然のように知識面と技術面の差が激しい世界でもありま

す。

そして、鍼灸や漢方同様、西洋的な整体をしている先生が多いのも事実。

多くの整体は、

1. 歪んでいるから
2. そこに痛みがあるから

この二つを指針に背骨の矯正を行っています。

しかし、なぜ、歪みを正さなければならないのかということ、考えてみると、自律神経を狂わし、内臓異常を起こしてしまう可能性が高まるからとなるわけです。

当然、痛みの元が歪みとなる場合もありますが、最も重要なことは、内臓です。

なぜなら、歪みや痛みでは、ほとんど人が死ぬことはないからです。

片や、歪みによって内臓をコントロールすべき自律神経が乱れてしまえば、死に直結してしまう病気を発症してしまう可能性があります。

自律神経失調症が強く表れた症状にパニック障害というものがあります。

パニック障害の発作が表れている時に、本人は、死んでしまうかもと考えてしまうほどの恐怖感に襲われます。

けれど、医師は、よくパニック障害では人は死なないと言います。

しかし、パニックになって、川や車に飛び込んだりすることはあるでしょう。

それほど、自律神経が狂うということは、恐ろしいことなのです。

とはいっても、自律神経失調症で亡くなることはないというのは、事実は事実ですので、冷静になる必要があります。

ただ、冷静になれば治るかというと、話は別です。

早目に背骨の状態を安定化させなければなりません。

この背骨の安定を行える可能性があるのが、カイロプラクティックや整体になります。

ただし、先にも述べましたが、日本の環境では、まともな先生を探し出すのが困難です。

背骨を矯正することはできる。

けれど、自律神経や感覚神経を傷付けない方法で、背骨を矯正できるレベルにある先生は極々わずか。

と、思います。

身体は、骨と筋肉で構成され、背骨から出てくる神経により、行動ができ内臓をコントロールしています。

従って、背骨が狂ってしまえば、どんな症状も引き起こせるという考えになります。

その原理は、整体学校やカイロプラクティックの学校で少々学んでいるため、歪みは悪として捉えがち。

とはいえ、歪みは、何かの代償の場合がほとんどです。

どこかに痛みが出れば、かばうのが普通。

かばっていれば歪みは出ます。

しかし、原因は、始めに痛みを感じた場所。

その痛みが出なければかばうこともなかったわけです。

ということから、このような代償による歪みを矯正してしまふと、その代償の歪みが悪いことになってしまい、根本の痛みが取れるどころか、代償の歪みが身体の中心になってしまい、もっとひどいことになってしまう。

このようなこともあるわけです。

と考えると、歪みの矯正は、それほど何か所も必要がない
ということは何となく理解できるのではないのでしょうか？

整体は、歪みを考える医学ですが、歪みは、骨だけにとどまりません。

皮膚や筋肉も歪みます。

しかし、この軟部組織といわれる場所の歪みを見れるのは、

日本には馴染みのないオステオパシーという方法だけ。

カイロプラクティックの原型とも言われているオステオパシーがもっと普及すれば、安全に骨格矯正をしてもらえるとは思いますが。

けれど、身体の構造を熟知するためには、もっと学びの場が必要だと思います。

整体学は、いい医学ではあると思うのですが、日本医療の中における立ち位置が低すぎて、なかなか重要視されません。

そのため、歪みを見れる医師は、ほぼいないと言っても過言ではないでしょう。

背骨は真っ直ぐにすればいいというものではありません。

何かの代償で曲がってしまっているのを、無理やり真っ直ぐにしてしまったがために、自律神経失調症になるパターンも、私自身多くの体験をしてきています。

ただし、知っておかなければならない考え方だとは思いますが。

❖ 4 : アレルギー反応について

アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎など、アレルギー症状について、私の体験や臨床経験からの発想を書いていくことにします。

ですので、西洋医学的な学会で発表されているアレルギーの話は、ここではさておきという感じで受け取ってください。

アレルギー反応について

まず、アレルギー反応について。

アレルギー反応とは、何かに体が反応した際に過剰になったもの。

ここまでは西洋と同じことですが、私の考えでは、この時に一番重要な臓器が肝臓と捉えるところ。

これは、西洋も東洋もなく、私の感覚としての意見です。

肝臓は、そもそも解毒を行う臓器。

これは、西洋の発想です。

解毒しなければならないということは、身体に危険なものが入ってきたという反応で、肝臓が働いているということ。

ってことは、危険なもの以上に肝臓が強ければ、それほど反応は強くならず済むというのは理解できると思います。

逆に、危険なものが肝臓より強力なものであれば、必死に

食い止めなければならない。

この働きをアレルギー反応と、私は捉えています。

従って、子供の時からアレルギー反応があるということは、
そもそも肝臓が弱い状態を表すということになるわけです。

また、大人になってからアレルギー反応を起こすような人は、そのアレルギー反応を起こした年来より前の肝臓の状態よりも、明らかに肝臓が弱くなったという年齢で、アレルギー反応が起きたと考えられるわけです。

逆に、大人になったらアレルギー反応が出なくなった場合
というのは、成長と共に肝臓が強化されたと捉えられるのです。

これが、アレルギー反応のすべてです。

何に反応しているかというのは、どうでもいい話。

例え、今は動物アレルギーであったとしても、数年後に、
もう一段階肝臓が弱まれば、新たに花粉症が加わるなんて
ことが起こっても、不思議ではないわけです。

ここで言っている話は、動物アレルギーの次には花粉症が
来るという話をしているわけではなく、肝臓が弱くなれば
なるほど、反応せざる負えないアレルギーが自然と増えて
いくという話をしています。

そこで、理解していなければならないのが、ステロイド。

ステロイドは、強力な毒であるからこそ、アレルギー反応

を打ち消すことができます。

しかし、ステロイドを使用するということは、アレルギーに肝臓が反応するわけではなく、ステロイドに肝臓が反応せざる負えない状態を作り出しているだけ。

従って、いつもアレルギーに反応している身体の状態（症状）とは違いが生まれるため、少し楽になった気になる。

しかし、しばらくステロイドを利用していると、徐々に肝臓も疲れていきます。

すると、ステロイドを解毒できなくなり、アレルギーをもろに受け取ることになります。

その時、疲れている肝臓でアレルギーを撃退しようと戦い

を挑むのですが、あえなく撃沈し、より症状は激化して
いく。

さらに強いステロイドを使用しようにも、肝臓がステロイ
ドを解毒し、症状を抑える機能を出すような力が肝臓には
残っていない。

そのため、さらに、症状がひどくなり、どうにも手に負え
ない状態になっていく。

これが、アレルギー症状の手に負えなくなっていく流れな
のです。

ここで考えなければならないのは、肝臓が強くなれば、ア
レルゲンに打ち勝つ力があるということ。

けれど、薬に頼ってしまえば、薬の強さで、アレルギーの異常反応は抑えつけられる。

その落差と引き換えに、肝臓は徐々に疲れていってしまう。

その結果、アレルギーに打ち勝つことができる肝臓の強さは、徐々に失われていく。

これが、アレルギー反応のすべてとっていいのではないのでしょうか？

❖ 5 : アトピー性皮膚炎とアレルギー性鼻炎の違いと共通項、そして 3 つの重要臓器

アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎は、アレルギー症状の代表格に位置します。

よく花粉症とアレルギー性鼻炎を別物と考えている人がいますが、別物ではありません。

特定の花粉がアレルゲンになっているアレルギー性鼻炎を花粉症と呼んでいるだけで、現実的には、アレルギー性鼻炎と花粉症は、同じもの。

ただ、アレルギー性鼻炎だから、花粉に弱いということではなく、猫やそばなど、花粉以外がアレルゲンになってい

るアレルギー性鼻炎もあるという違いがあるわけです。

そして、ここで挙げているアトピーとアレルギー性鼻炎の違い。

これは、皮膚の炎症か鼻の炎症かの違い。

そして、中医学では、皮膚は肺の状態を表す場所といわれています。

また、鼻は、肺の症状を表す場所とも言われています。

要は、どちらのアレルギー疾患も肺と絡んでいるということが理解できるわけです。

そして、肺と表裏関係にある臓器というものに大腸があり

ます。

従って、肺や大腸の問題が起これば、皮膚や鼻の問題も起こる可能性が高いということになるわけです。

さらに、肺や大腸が過剰反応を起こさないといけないぐらい、身体にとって負担になる刺激物が入ってきているにもかかわらず、解毒することができていないということも含めると、肝臓も絡んだ症状といえるわけです。

こう考えると、アトピー性皮膚炎であれ、アレルギー性鼻炎であれ、原因は、肺・大腸・肝臓にあると考えられ、なおかつ、治療も予防もこの3つの臓器を、どう調整するかということが重要になってくるわけです。

白いものや辛味は、肺や大腸の栄養でもあり、取りすぎる

と異常反応を示すと言われていました。

緑色のものや酸味は、肝臓の栄養素であり、取りすぎると異常反応を示すと言われていました。

白いもの・・・多くの炭水化物や砂糖、乳製品

辛味・・・とうがらし、カレー、キムチなど

緑色のもの・・・緑葉色野菜

酸味・・・酢、柑橘類、コーヒーなど

これらは、たいてい、アレルギー症状を引き起こすものであり、改善するものでもあります。

取りすぎているものは抜くようにし、全く取っていないものは少しずつとるようにし、バランスよく少量ずつ食事を含めるようにしていくと、徐々に肺や大腸、肝臓などの重

要臓器が、生き返ってきます。

まずは、今現在、そして、アレルギー疾患が起こり始めた
当初の食事を見返してみましよう。

その中で、キーポイントは、上記に挙げた食材です。

取りすぎたものはあるでしょうか？

全く取っていなかったものはあるでしょうか？

あなたが振り返れば、振り返るほど、あなたのアレルギー
疾患は快方に向かいます。

食習慣をしっかりと見直し、アレルギーを怖がらずに済む体
を手に入れてください。

❖ 6 : 子供の成長痛について

今回は、子供の成長痛について考えてみましょう。

その前に成長痛がわからない人が多いと思うので、下記に詳しいサイトがあるので、確認してみてください。

[成長痛について](#)

上記のように、いまだ原因不明とされ、可能性は様々と考えられる成長痛。

ただ一貫した症状は、

1. 痛くない時と痛い時の差が激しい
2. 痛みの強さに対する関節制限などはない

3. 腫れや内出血も起きない
4. 日中よりも夜間に痛みが強くなることが多い
5. 数分～数時間で痛みが嘘のように消える
6. 何度も再発する
7. 関節上に痛みが起こることが多い

基本的に、痛みが出たり出なかったりするような痛みを西洋医学では、精神的な問題としてしまうことが多い。

けれど、中医学的にみると、血行障害が起きれば、当たり前のように痛みが出るときと出ないときの差があるもの。

そして、夜間に強くなるということが、日中は温まっていて、夜間は冷え始めるという自然現象に照らし合わせると、日中よりも夜間の方が冷えているわけですから、血行障害は起きやすいと言えるのです。

では、なぜ日中走り回った後などに痛みが強くなることが多いのか？

これは、スポーツを経験している人は理解しやすいと思いますが、運動している時の筋肉と起床時の筋肉の柔らかさの差が、問題になります。

特に、運動を行った後に、じっとしている時間が長いと、運動で動かしていた筋肉が次第に固まってきます。

当然、筋肉が固まれば血液も滞ってしまい、血行障害による痛みが出てしまうわけです。

さらに、成長というのは、夜の10時から2時までの間に、最も活発に行われるものです。

運動後の筋肉が縮もうとしている時に、骨は成長しようと伸びてしまえば、関節間が狭くなり、骨同士ぶつかってしまったり、逆に関節間が広がりすぎて、靭帯や皮膚が引き伸ばされて痛みを感じるということもあるわけです。

と、考えると、筋肉が固まった場合の血行障害の痛みと、成長に伴う関節の負担で起こる痛みを改善する方法は、たった一つです。

それは

アイシング

です。

アイシングは通常、スポーツなどの炎症性の痛みに行うも

のですが、子供の成長にも利用ができます。

血行障害は、血液の流れを改善すればいいわけですから、一旦血流をせき止め、血液の流れをしばらくの間止めておき、その後一気にせき止めたところを解放すると、流れが急激に改善されるものです。

血液が滞らなければ、痛みが出ることはほぼありませんので、血行障害による成長痛も改善されるということになります。

また、成長に伴う関節の痛みに対しても、一過性の炎症を起こしている場合が多く、アイシングすることで、炎症を抑えることができるので痛みが治まるということになります。

ただし、問題は、痛みの発生源が、子供にはピンポイントで指し示すことができません。

しかも、炎症反応も腫れも関節制限もないため、アイシングすべき場所の特定に苦しみます。

そこで、最も変化を起こしやすい、痛みを軽減させやすい方法として、関節を取り巻くようにアイシングするという方法を取ります。

関節を一周すべてをアイシングするという方法です。

もし難しい場合には、左右か前後という形で、関節を挟む形でアイシングを行うという方法を取ります。

このような冷やし方をするすることで、血行障害でも成長に伴

う痛みでも、激しい痛みを消失させ、睡眠をとれるように次第に落ち着いてきます。

成長痛の痛みは本当に激しく、同じような痛みの経験をしていない親からすると、ただただ動揺してしまうだけで、何もしてあげられなかったりしますが、成長痛の痛みは、たいていの場合、アイシングで治まりますので、落ち着いて対処してあげてください。

ちなみにアイシングは、できるだけ氷で行いたいのですが、痛みが強くて子供はじっとしてられません。

チュチュベビー 熱さまし

このようなものを準備しておくとう便利です。

アイスパックだけを、サポーターのようなものに入れ、関節周辺に当てておけば、それだけで痛みは落ち着いていきます。

早めに痛みを取り除いてあげるだけでも、子供は安心しますからね。

素早く対応できるようにするには、何事も準備が必要です。

❖ 7 : 身体の固さを柔らかくするという ことは？

あなたも身体の固さで悩んでいたりしませんか？

私も実は、かなり悩んでいた時期があります。

立位体前屈も上体反らしもかなりの苦手でした。

ところが、今では、その日の調子にもよりますが、力士のように、開脚で前屈していくと、おへそからおでこまで、すべて床に就くところまで行くようになりました。

今の柔軟性が身についたのは、大学3年生の頃です。

ところが、一旦身についた柔軟性。

ずっとこのままペタッと床に胸がつく、お腹がつくというのが、普通に続くと思っていました。

ところが、ほんの1年後には、開脚の広がり、160度ぐらいから90度以下に、そして、おへそから床についていた前屈運動で、開脚のまま状態を真っ直ぐ保つことすらできないぐらい、固くなってしまったのです。

この固さは、柔軟性が上がる前の状態よりも悪くなっていました。

そこから、3年ほどかかり、またおへそが床につくようになりました。

そして、お腹が床についたまま眠ってしまうことすら起きるような状態になりました。

けれど、調子の波はあります。

全く手が床に届かないときもあります。

ただ、その時は、その状態を受け入れるだけ。

決して焦らずに、コツコツと日々のストレッチを続けてい
くだけです。

そして、いつの日か、またお腹がつくようになる。

けれど、また付かなくなるということを繰り返しています。

本質的に体が柔らかい人は、そういうことが起きないので
すが、私のように、もともと体が硬く、無数の傷を負って
いるものとして、背骨の問題が多数あるものとしては、当

然のように、日々の変動は受け入れる必要があります。

これは、柔軟性とはまた違う話なのですが、参考までに書いています。

私の場合、首と腰にすべり症と椎間板ヘルニアというものを持っています。

椎間板ヘルニアに関しては、単なる歪みから起こっているわけですから、筋肉のコントロールで何とでもなります。

けれど、すべり症に関しては、筋肉を働かせてみても、本来あるべき位置に、背骨を戻すことが難しい場合が多く。

自然と、元の位置に戻ってくれるまで、ひたすらすべっている背骨周辺の筋肉のバランスを保つということを、続け

ていく必要があるわけです。

筋肉を動かすときに、無理をすれば、余計な緊張を筋肉に作ってしまいます。

従って、無理のない運動をコツコツと行っていく必要があるわけです。

そんな中、初めて床におへそがついた時には、奇跡が起こったと思いました。

勘違いか？

夢か？

たまたまか？

と、いろいろと考えつつも、何度も何度も、床につくことを確認するように前屈運動をつづけました。

次の日も、また次の日も。

何週間も柔軟性を保つことができたわけです。

従って、柔らかい体を身に着けたと勘違いしてしまったわけです。

そして、悪夢の日。

朝起きて、いつものようにストレッチを行っていると、昨日とは、腰の状態が全く違うということに気づきました。

そう、開脚はできても、なかなか前に曲がらないのです。

何度行っても、一向に前に体が動かない。

どう考えても、前日まで夢見ていたわけではなく、確実に
あった柔軟性。

うそだ。

うそだ。

うそだ～あ！！

と、思いっきり体を前に倒した瞬間、

「ゴキッ！！」

と、腰から音が鳴り響き、その瞬間から、腰に激痛が。

そして、その日からは、全く脚も広がらない。

身体を前に倒すこともできない。

という毎日が続いたわけです。

あなたには、こんな思いをしてほしくありませんので、前置きが長くなりましたが、柔軟性を上げることと大怪我をすることは、表裏一体だということを理解しておいてください。

ということは、ヨガやストレッチというものは、それほど良い運動であり、怖い運動でもあるということ。

ここを理解しつつ、次回の記事をお待ちください。

❖ 8 : 身体の固さの原因と判定基準について

身体の固さについて、どのような原因が考えられるでしょうか？

遺伝などという人がいますが、遺伝はほぼありません。

固さを変えることは可能であると言い切れます。

ただ、何年にわたって固さを持っているかが重要なところ。

身体の固さを分類

身体の固さの原因には、大きく分けて、

1. 筋肉量が多い
2. 筋肉が冷えている
3. 筋肉を使わない
4. 筋肉を伸ばしすぎた
5. 筋肉に荷重をかけすぎた
6. 筋肉の血液不足
7. 筋肉の水分不足
8. 筋肉の栄養不足
9. 関節や筋肉をギブスなどで固定していた
10. 極度な緊張や恐怖を味わった
11. 内臓（心臓・肝臓・胃など）の影響
12. カフェイン
13. 辛味
14. 塩分

などなど、たくさんの可能性があります。

筋肉が動かないと、血液が動きにくくなります。

その結果、心臓ががんばって血液を送り出すようになり、
高血圧といわれるような状態を起こします。

高血圧の原因がすべてこのような状態ということではあり
ませんが、一つの可能性として書いています。

筋肉は潤いや栄養がしっかり含まれることで、自由自在に
伸び縮みできるようになっています。

逆に、潤いである水分や栄養である血液が、循環できない
場合には、栄養失調となり筋肉が硬直化し始めます。

また、一定の状態で、筋肉を維持し続けていたり、クーラ
ーに当たっていたりすると、筋肉はやがて固まってしまい

ます。

カフェインや辛味、塩味などを好んで飲食していると、血管や筋肉が細くなり、栄養吸収の妨げとなっていきます。

これらの栄養素は、心臓や胃、肝臓に影響するため、内臓の問題から筋肉が固まっている場合もあります。

筋肉の固さの原因を探る

では、これらの筋肉の固さをどう判定すればいいのか？

それは、

1. 過去を振り返る
2. 周りの人と比べる
3. 時間帯でチェックする

このようなチェックをしていく必要があります。

1. 過去を振り返る

身体の固さの原因を探るには、過去を振り返る必要があります。

1. いつから体が硬くなり始めたのか？
2. 固くなったきっかけがあるかどうか？
3. 固くなった時期や切っ掛けの前と後では、どのような生活の違いがあるか？

2. 周りの人と比べる

身体が固いと感じているのは、必ず、周りの誰かと比べていると思います。

そのあなたより柔らかいと思われる身体の持ち主と、何がどう違っているのかをよく観察したり、いろいろと話を聞いてみるということ。

特に、

柔らかい人と

1. 生活リズムの違い
2. 食習慣
3. 運動習慣
4. 睡眠習慣
5. ストレス発散
6. 薬やサプリメント

などの違いを理解していくということを行います。

3. 時間帯でチェックする

身体が固いと感じる時間帯があるかどうかを確認しましょう。

例えば、朝より夕方の方が固い

とか、起床時が最も固い

とか、お風呂に入っても柔らかさに違いがない

とかを見ていきます。

というチェックが済んだら、あなたの改善すべきポイントが見えてきます。

この点に関しては、次回公開しますので、お楽しみにしていってください。

❖ 9 : 身体の固さを改善するコツ

前回までに身体の固さの原因と原因を探るコツを知ることができたと思います。

そして、原因になる要素としては、以下のようなものがあるということも伝えました。

1. 筋肉量が多い
2. 筋肉が冷えている
3. 筋肉を使わない
4. 筋肉を伸ばしすぎた
5. 筋肉に荷重をかけすぎた
6. 筋肉の血液不足
7. 筋肉の水分不足
8. 筋肉の栄養不足

9. 関節や筋肉をギブスなどで固定していた
10. 極度な緊張や恐怖を味わった
11. 内臓（心臓・肝臓・胃など）の影響
12. カフェイン
13. 辛味
14. 塩分

記憶に残っているでしょうか？

まず、過去にさかのぼり、どのような変化が身体を固くし始めたのか？

最も重要な変化は、以下の4つです。

1. 運動
2. 睡眠

3. 食事

4. ストレス

過去にこのような変化があり、身体が固くなっている。

これは、確定事項といえるものです。

例えば、上記原因から考えてみると、

1. 筋肉量が多い：筋肉を緩める運動が足りない（ストレッチ不足）
2. 筋肉が冷えている：筋肉を動かしていない時間が多い、または筋肉が細い（運動不足）
3. 筋肉を使わない：筋肉が委縮していく（運動不足）
4. 筋肉を伸ばしすぎた：伸びたまま緊張状態を維持させてしまう（運動ミス）

5. 筋肉に荷重をかけすぎた：縮んだ状態で固まってしまう
う（ストレッチ不足）
6. 筋肉の血液不足：運動不足、血液産生不足、血流不足
7. 筋肉の水分不足：運動のし過ぎ、水分摂取不足
8. 筋肉の栄養不足：筋肉の栄養失調（栄養不足、運動不足、睡眠不足）
9. 関節や筋肉をギブスなどで固定していた：リハビリ不足
10. 極度な緊張や恐怖を味わった：感情が筋肉に住み着いたパターン（運動不足、睡眠不足）
11. 内臓（心臓・肝臓・胃など）の影響：飲食による影響、ストレスによる影響
12. カフェイン：血管が細くなり、栄養失調を起こす可能性が高まる
13. 辛味：血管が細くなり、栄養失調を起こす可能性が高まる

14. 塩分：血管が細くなり、栄養失調を起こす可能性が高まる

このように考えられます。

基本的に改善方法は、たったの4つ。

1. 夜 12 時を睡眠時間のど真ん中に置く
2. 日に3度の食事時に必ず空腹を作った上で食事をとる
(五味：酸味・苦味・甘味・辛味・塩味、五色：緑・赤・黄・白・黒を、万遍なく取るようにする)
3. 食事で取りすぎた分の消費と睡眠の質を上げ、日常の疲れがなくなる程度の運動を行う
4. ストレスを乗り越える方法と、リラックスするための呼吸法を身に着ける

どのような原因で体が硬くなったのか？

あなたの原因は、あなたしか知りません。

過去を振り返り、あなたの問題点を見つけ出し、改善すべきところを改善していきましょう。

かなり難しい問題だ。

❖ 10：風邪のひき始めの対処法

風邪のひき始めには葛根湯という話があります。

あなたもこの言葉を信じて、葛根湯を飲んでいるかもしれない。

ところが、風邪のひき始めには、

1. 喉が痛い
2. 寒気がする
3. 鼻水が出てくる
4. くしゃみ
5. 頭痛がある
6. 頭がボーっとする
7. 節々が痛くなる

などなど、たくさんの反応が起きます。

上記の中から、2と7が加わり、それでいて汗が出てなく胃が強い人。

この場合に、葛根湯。

それ以外は、上記症状にプラス頭痛や肩こりを感じても、葛根湯で大丈夫。

けれど、それ以外の場合には、葛根湯を飲む価値は全くありません。

それどころか、悪化させる危険性すらあるわけです。

そう考えると、風邪のひき始めには、うんぬんかんぬんと

言うのは、非常に難しい面が多々あるわけです。

ちなみに、こちらを知っているでしょうか？

傷寒論訳注

この傷寒論という本は、風邪をまとめた漢方の教科書的
中国の古典になります。

ちなみにこの書籍は、779 ページあります。

そして、この傷寒論が、漢方医学の3分の2を占めるほど、
重要な学問になっています。

従って、風邪をコントロールすることは非常に困難である
ということが理解できると思います。

とはいえ、ポイントがないわけではありません。

風邪をひくポイントは以下の3つです。

1. 冷え
2. 睡眠不足
3. 食べ過ぎ

これらが、現代起こりやすい風邪の原因の代表的なものとなります。

1. 冷えとは

冷えとは、単純に吹いている風です。

その風に、一定箇所に一定時間当たっていると風邪をひき

ます。

特に、汗をかいて濡れている場所にクーラーや外気の風が当たり続けるとひきやすいもの。

この場合には、単純に冷えている場所を十分に温めることで、早期対策ができます。

2. 睡眠不足とは

睡眠不足とは、単に寝ている時間の量のことではなく、疲れが取れているかどうか重要です。

いくら10時間以上寝ていても疲れがとれていなければ、風邪を引く可能性は高まってきます。

当然、食事量や運動量、考えることが多ければ多いほど睡眠時間を増やす必要があり、質を高める必要があります。

風邪をひく前に、しばらく睡眠不足を実感している場合には、睡眠時間の確保が重要になります。

しかし、睡眠時間を取れないほど仕事や家庭が忙しく、風邪で休んでいられないという場合には、薬に頼る以外に方法はありません。

この場合の薬は、西洋薬も漢方も栄養ドリンクも含みます。

単純に疲れを吹き飛ばせる力が働けば、その場の風邪を吹き飛ばすことは可能です。

しかし、疲れは、そのまま残っていることが多く（薬の成

分によって気づけなくなっているだけ)、そのような対処ばかり行っていると、いずれひどい病気や症状に悩まされることになります。

3. 食べ過ぎ

昔から、元気がないときには、精をつけなきゃとせっせとせっせと栄養を取ろうとすることが定番になっています。

けれど、昨今の病気はほぼ贅沢病。

要は、食べ過ぎにより病んでいることの方が多いのです。

なぜなら、食べ過ぎた分の運動消費も睡眠による消化吸収も行えていないからです。

そのため、体内に余分なものが溜め置かれていくので、病気を発症しやすくなる。

このタイプの風邪は、たいていのどや頭の痛みからスタートします。

食べ過ぎからスタートした風邪に対しては、しばらくの間、飲み物は、水か白湯、食べ物は薄味のおかゆかうどん程度にしておいた方が無難です。

このように、風邪をひくパターンと対処法を書いてきましたが、傷寒論を読まれると気づくことだと思います。

素人が簡単にコントロールするのは困難である

ということを。

そんな中上記 3 つのコントロールは誰でもできると思います。

そして、もっと詳しく知りたいという場合には、こちらの
傷寒論から読み進めると、入りやすいと思います。

[傷寒論ハンドブック](#)

❖ 1 1 : いびきを生み出す7つの原因を改善するには？

いびきについて悩んでいる人も多いと思います。

そして、どのようにすればいびきを抑えることができるのかと。

そもそも、いびきとは何なのでしょう？

何となく理解はできていると思いますが、気道に邪魔なものがあれば起こるもの。

これがいびきというものの正体です。

では、気道を邪魔するものとはどのようなものがあるので

しょうか？

1. 気道の太さ
2. 扁桃の大きさ
3. 舌の大きさ
4. のどちんこの大きさ
5. 腫瘍
6. むくみ
7. 脂肪
8. 炎症
9. 下顎の筋力低下

などが考えられます。

気道とは、口や鼻から喉を通り、気管支から肺につながっている部分のこと。

ここに問題が起こるといふのには、

1. 飲食
2. 呼吸
3. 胃腸
4. 肺
5. 腎臓
6. 睡眠
7. 運動

などがキーポイントになってきます。

1. 飲食による気道狭窄

冷飲食や辛い物を好んで食していると、喉に負担がかかりますし、喉自体が冷やされ、組織が縮こまってきます。

2. 呼吸による気道狭窄

呼吸の中で、息を吸い込む方ばかり気を使っている人は、
気道が狭くなります。

これは、鼻が弱かったり疲れがたまりすぎている方に多い
現象です。

3. 胃腸による気道狭窄

胃腸が冷やされたり荒れてしまっている場合に、胃腸が緊
張状態になってしまいます。

その緊張は、胃腸の反応点に現れやすく、喉もその反応点
の一つなのです。

4. 肺による気道狭窄

肺と気道は、同一のものと考えてもいいぐらいに関連している器官です。

従って、喫煙や排気ガス等で、肺が縮んでしまっている場合には、気道の縮んでしまいます。

5. 腎臓による気道狭窄

腎臓は、親から授かった元気を蓄える場所。

従って、元気が少なくなってきたときに、疲れたという状態が起きるわけです。

その疲れが強くなると、喉の問題が起きやすいのです。

6. 睡眠による気道狭窄

どんなに元気な状態でも、睡眠不足が続いていると、頭に近いところから順に下に向かってむくみがたまっていきます。

むくみがたまる場所は、その時に機能していないところにたまります。

機能していないのは、普段使っていないか、使いすぎて疲れ果てているか、もしくは、何かの邪魔があり機能できない状態にあるのか？

7. 運動による気道狭窄

運動もむくみと連動するのですが、運動しすぎた筋肉や運

動しなさすぎた筋肉にはむくみがたまります。

ただ、この場合いびきに特化して考えると、足の筋肉を使いすぎた結果、足にむくみがたまり、その分、頭部の方の水分不足に陥り、炎症が起きやすい環境を作っている。

このような形で、いびきにもいろいろな可能性があり、その原因を完全に把握する必要があります。

よく、全部あてはまるという方がいますが、これは、全く自分の体を理解していない証明にもなります。

全部あてはまっているわけではなく、全部あてはまってそうなほど、自分の体に自信がない状態になっているというだけなのです。

そんな超ネガティブな状態であっても、あなたの身体は必死に明日に向かって生きようとしています。

であれば、その体を支配しているあなた自身が、前を向かなければ、何も変化を起こすことはできません。

一番重要なことは、自分の体に目を向けるということ。

なぜそのような現象が起きているのか？

それは、あなた自身が知っていること。

そして、あなたでなければ変化させることはできないこと。

これが真実です。

❖ 12 : 皮膚のかゆみや傷などの炎症が治りにくい原因と改善法

皮膚のかゆみや傷ができやすいという人がいます。

かゆみのあるところをかいてしまうと、どんどんかゆみや傷がひどくなってしまいうという人がいます。

蚊に刺されると、真っ赤に腫れ上がり、かゆみが異常に強くかかずにはいられないという人がいます。

この原因には何が考えられるのでしょうか？

糖尿病に多い現象と理解されている人も多いようで、皮膚の炎症は糖尿病を表しているとの勘違いしている人もいます。

少し分類して、考えてみましょう。

かゆみとは、血行障害が引き起こす現象です。

従って、血液循環が悪くなるような体を持っていれば、かゆみは起こるということになります。

血行障害の原因には、

1. 糖質過多
2. 油過多
3. 水分摂取不足
4. 多汗
5. 多尿
6. 筋肉が細い・薄い
7. 筋肉や関節を動かしていない

8. 筋肉や関節が固まっている

このようなことが当てはまれば、かゆみは起こりやすいと言えます。

次に、皮膚の傷や出血の原因については、

1. 糖質過多
2. 塩分過多
3. 宿便
4. 胃腸の炎症
5. 肺の炎症
6. 喫煙

などが原因であることが多いもの。

そして、一番重要なことは、かゆみを感じた、一番初めの段階で、かいてしまうか、かかずに我慢できるか？

ここが重要になります。

かいてしまえば、皮膚が傷つきます。

傷ついたところは、血行障害が起こります。

そのため、かいた結果かゆみが強くなります。

ということで、かゆみが出たらかかずにアイシングが有効です。

かゆみも傷も炎症です。

炎症を止める最も早い方法はアイシング。

アイシングでかゆみを止めればかかずに済みます。

かかなければ、かゆみがひどくなることはありません。

ただ、食事の癖として、かゆみや炎症を起こしやすい環境であれば、そこを気を付けなければ、かかなくても、次から次へとかゆみが襲ってきます。

血液濃度が高いと、蚊に刺されやすいので、血液内の水分量が少ないとか、血液がドロドロしていると、狙われやすいということになります。

宿便があると、宿便が腸壁を溶かしてしまふことがあります。

いわゆる腸炎です。

腸炎は、基本的に自覚症状がほとんどありません。

その代り、アトピー性皮膚炎のような皮膚の炎症を引き起こします。

じんましんや湿疹、ニキビなども、この宿便によることが多いものです。

皮膚は、肺や大腸の状態を表す場所とも言われています。

皮膚の問題を感じた場合には、肺や大腸などの内部環境にも目を当てる必要があるということです。

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