

2014年 9月号 115号 (ホームページパスワード tushin115) 3000

部 発行

・・・・目次・・・・

- 1・・・痛みに対する自力整体・整心、整食法
- 2・・・研修のお知らせ
- 3・・・編集後記

整心法講義・・・・怒りの処方箋

怒りの際に分泌されるアドレナリンは猛毒となって、血液中を巡ります。実験によると激怒した人の吐く息を採取し、それを水に溶かすとこげ茶色になったそうです。

その水マウスに飲ませた所、即死したそうです。

それほど怒りはすさまじい猛毒を持っています。

その猛毒は溜まってくると腰を直撃し、腰痛や坐骨神経痛になる。今回の整心法は怒りを解剖してみます。

怒りは4つに分類されます。

- 1、上司や同僚などが自分に敵意をもった言動への怒り。
- 2、夫婦間での、相手の傲慢さ、無理解への怒り
- 3、子供に対する、ぐず、だらしなさ、期待外れへの怒り
- 4、自分に対する怒り

それぞれの処方箋を述べますと

- 1は相手の敵意に自分も同じ敵意で返すのをやめて、相手の敵意に対して、自分は好意で返すのが処方箋です。
- 2、は自分の気持ちを感情を入れずに、素直に相手に伝える能力を磨くことが処方箋です。何も言わないでも察してほしいという甘えを捨てましょう。
- 3、は相手を自分の思うようにコントロールしないことが処方箋です。「相手の為を思って」という言葉を使ってコントロールしているのです。
- 4 は自力整体をしましょう。人は体力が亡くなると自分に敵意を向けてしまいます。病人はみなそうです。自分に敵意を向けている限り、病は癒えることはありません。

最後の処方箋です。

怒りのホルモンは30秒で消え去ります。待つことです。

慢性の痛みに対する

自力整体・整心、整食法

痛みを軽くする 心の持ち方

福島大学病院の整形外科の報告によると、先ほどのストレートネックや弾力を失った腰椎による神経圧迫や椎間板ヘルニアは、実は多くの人に見られますが、それによって痛みを感じ日常生活に支障をきたす人と、感じないで、普通に仕事をしている人に分かれるといえます。

例えば腰が痛くて整形外科に行って腰を調べて異常がないと診断される人もいると思えば検査をすると椎間板ヘルニアがあるにもかかわらず痛まない人がいるというのです。

長らくこの差は何故なのかわからなかったのですが、最近の研究で、誰でもが身体から痛み信号が送られているそうです。

その信号を脳が過敏に受け取る人と、受け取らない人がいるということがわかったそうです。

だから異常がなくても痛む人と、異常があっても痛まない人

がいるのです。

確かに私の周りを見ていても、少しの痛みにも神経質で、動かなくなり、果ては寝たきりになる高齢者と、多少の痛みはあるものの畑仕事にいそしみ、寝たきりにならずに畑仕事から帰って昼食後、昼寝中になくなったおじいさんを知っています。

要するに痛みに弱い脳と強い脳があるということで、その差は脳から出る鎮痛ホルモンが出る人と、出ない人の差だそうです。

身体というのは不具合のある部分から脳に痛みの信号を送っています。その信号にまともに脳が反応しては、仕事や活動に集中できません。

それで脳の一部から身体から送られてくる痛みの信号をブロックするホルモンが分泌されます。このホルモンをオピオイドといいます。

特に脳が集中して仕事をこなす時に分泌されるそうです。あなたも、仕事に集中している時などは不思議と痛みを忘れていた経験があるはずですよ。

目的を果たすために、身体からの痛み信号を一時的にストップするホルモンが出るのです。

だから仕事がなくなって引退した頃から、あちこちの身体の痛みが始まるのです。このオピオイドが痛みをブロックするシステムを、「下行性疼痛抑制作用」といいます。

福島大学の調査によると、腰痛の外来患者の85%がレントゲンやMRIで異常が見られないという報告があります。ということは85%の腰痛者がオピオイド欠乏症であるということが言えそうです。

針麻酔というのがあります。

身体の一部に針を打ってそれに電流を流しながら、歯を抜いたり、盲腸の手術をしたりするのですが、麻酔薬は使わないのに無痛で行われます。

これは身体は痛みを感じているのだけれども、針により脳からオピオイドを分泌させて身体から脳へ上ってくる痛みの信号をブロックしているからです。

私が鍼灸師だったころ、椎間板ヘルニアの治療をしたことが

あり完治させたことがあります。でもレントゲン写真を見ても、ヘルニアは残ったままで痛みは消えていたのです。

だから私の針の効果は椎間板ヘルニアを消すように働いたのではなく、椎間板ヘルニアから発している痛みを脳がオピオイドを出すことで痛みを感じなくなったというのが治った理由です。

自力整体で痛が楽になるのも、患部は変わらないけれど、脳が受け取らなくなった。

自力整体で言うの「気の流れ」というのは、「オピオイドの流れ」という意味です。

痛みだけではありません。

身体が自然に治るのもこのオピオイドが関与している。

自然治癒力とはオピオイドのことだったのです。

ところがこのオピオイドは脳がストレスを感じると分泌されなくなります。

痛みそのものがストレスですから、その痛みに対する本人の向き合い方が大事になってきます。つまり痛みをストレスと感じる人は結果的にオピオイド

が出ないのでいつまでも痛みから解放されないという悪循環におちいるわけです。

これまで私が 40 年をかけて痛みの人で治りにくい人の気性を見てきた私の独断と偏見ですが、3 つの気性から生み出されるストレスに集約できます。

痛みに神経質で過剰に反応
完全に痛みがゼロにならないと
納得しない。痛みを嫌悪し少し
でも悪いと機嫌まで悪くなる。

痛みに対し恐怖心が強く、パニックになっている。そして誰かに治してもらおうとする依存性の強い人。

痛みやしんどさに誰かが同情してほしい。痛みの被害者意識が強い。

この 3 つに集約されます。

痛みに対し、また痛みを発している自分のカラダに対し、怒っている。いら立っている。絶望している。

そして色々な治療を受け高額な治療費を払ったにもかかわらず、治してくれなかった医師や治療

師を恨んでいる。というケースがほとんどでした。

ですから私の治療室へやって来る患者さんも、診察中に「あそここの有名な病院で見てもらった、でも治らなかった」という愚痴を聞かされるのが多かった。

私は内心「私の治療で治らなかったら、次の治療院で私の悪口を言うのだろうか」と思いながら治療していたわけです。

一方痛みに対して強いというか、痛みをストレスと感じない人がいます。

この人は痛みが強くても、痛みに対して寛容です。動揺しないので、本人の脳はさほど痛みを感じていないのです。痛みに対して寛容であると、オピオイドが分泌され身体は痛くても脳は感じない。

どんなタイプか上げて見ますと

多少の痛みがあっても、気にしない。

趣味や仕事が忙しく、多少の痛みがあっても活動を休まない。

誰かの治療に頼るのをやめて、

自力で治すと決心した人。

このように痛みの85%本人の心の持ち方で決まるのです。

ここで「治す」という言葉と「癒える」という言葉の違いを知っておいてください。

治すという言葉は症状が出ないように薬や治療で、痛みを押しこめるという意味なのであって、原因を排除しているわけではありません。押し込める力が弱くなると当然再発します。

一方癒しは他力によって癒されることではなく、自分の自然治癒力による自力回復のことです。さらに病人が自ら自分のやってきたことを振り返り、自分のどんな考え方、食べ方、動き方が、自然治癒力を低下させてきていたのかに気づき、その原因を一つ一つ除去して、新しい正しい生き方にシフトしていった結果、抑圧されていた自然治癒力が復活し、その結果治ってしまう、再発しない治り方が癒しです。そして癒しの起こった人は、病む前と後では性格や人生に対す

る姿勢が変わり、違う人生を歩むことになります。

つまり、生活や生き方という人間が変わることで治るのが癒し、本人はそのまま、生活もそのままで症状だけが抑え込まれているのが治るということです。

自力全体も癒しです。

もう一つ覚えておいて欲しいのが、病の反対語は健康ではなく、癒しということです。

病のやまいだれの中の丙は詰まるという意味。癒しのやまいだれの中の愈は流れるという意味です。

具体的に述べるならば、痛みというものに対する考え方、態度の違いが、脳から分泌されるオピオイドの流れに影響される。痛みを嫌い、パニックになり、誰かに依存し、自分は被害者であると思い込んでいる人には、ストレスホルモンであるコルチゾンが分泌される。

血液中にコルチゾンの存在をキャッチした脳が、オピオイドの分泌を止めた状態を病。

血液中からコルチゾンが消え、脳がオピオイドを流した状態が

癒しということです。

だから痛みに対する心構えと態度こそ、病か癒しのどちらかになりますので、オピオイド派になりたければ、以下のようなことを実践してみてもいいでしょうか？

1・・・「身体は持ち主の都合の良いようにはならない」

身体が持ち主の思うようになるのなら、病院は要りません。

身体は身体の都合があって病んでいるのです。

持ち主が身体を自分の都合の良いように従わせ、不都合があると身体へ怒りやイライラをぶつけるといったパターンをやめましょう。

そして「身体がどうしたいのかを持ち主は配慮して、身体の声に従う」という立場に立ってみましょう。これだけで痛みストレスから遠ざかります。

対策2・・・目標に集中するとオピオイドが分泌される

人間の身体というものは目標を達成するための道具だから、目標に向かっているとその目標を達成するための身体になります。

す。

例えばおなかが空いていると、獲物を探す視力が良くなり、

どうやって獲物をしとめるかという脳の機能が目覚めます。

そして獲物を追いかける足腰が強くなり、痛みはなくなります。

さらに、獲物を咬みきるための歯が強くなるのです。

つまり目標が設定されたら身体は自動的にスタンバイしてくれる。

私は今まで多くの中高年の痛みを治療してきましたが、定年になってすることがなく「健康が生きる目標」だという人は治せませんでした。

高齢者でも「いい仕事がしたいから、その為の身体を作りたい」という人は、どんどん自ら痛みの世界から解放されていました。というより多少の痛みがあっても「長年の友人だから仕方がないよ」と笑い飛ばしながら、平気で仕事をしています。

対策3・・・エネルギーは自己愛から送られる。

エネルギーが低下している人の共通点は自分が嫌いです。

特に病人は病気の身体に対して愛を持つどころか、「悪い所は手術で切って捨ててくれ」という気分になっています。

その持ち主の心は必ず細胞に伝わります。細胞は「こんな持ち主の為に働いているのに、切って捨ててくれなんて・・・」と失望します。

すると細胞からどんどんエネルギーは失われ、自然治癒力は凍ってしまいます。痛みの原因は持ち主にあるのに、必死で治そうと頑張っている細胞たちを怒るのではなく、本当は身体に「ごめんね。許してね。ありがとうね」と謝るべきなのです。

自力整体で自分を見つめほぐすことで、自己愛が生まれます。自分の身体がいとおしく、有難く、思うようになるのです。その感謝のエネルギーが細胞を元気にするのです。

細胞がエネルギーを取り戻すと

○ 西洋医学的には、オピオイドが出て痛みが消える。

○ 東洋医学的には、気の詰りが

流れ出して痛みが消える。

○ 整体的には、脊椎周囲の筋肉がゆるんで、脊椎間のすき間が開き、神経圧迫が解放されて痛みが消える。

日本は世界随一の寝たきり国です。認知症も世界一です。

これには痛み⇒運動不足⇒骨折⇒寝たきり⇒認知症 というベルトコンベアーに乗ってしまっているからだと思います。

そのベルトコンベアーの入り口である、痛みを解決するのがこの整心法です。

痛みと食べ方

食後の自力整体で坐骨神経痛とぎっくり腰になった私。

2000年秋、鹿児島島の指宿で合宿中に私はぎっくり腰を起こして全く動けなくなりました。

指導は助手にまかせ、仰向けで膝を立てたまま、ひたすら痛みに耐えていました。

人生の中であれほど痛い体験は初めてです。一センチ動くだけで右の仙腸関節が痛い。

結果から言いますと自力整体以外の方法で5日間で自分で治してしまいました。

実はそのぎっくり腰になる前の私は坐骨神経痛でしたが、ぎっくり腰が治ると同時に坐骨神経痛も治ってしまったのです。

治療法は二つ。

一つが朝食を摂らないこと。二つが空腹で眠る事。この二つを守り、教室は妻にまかせ自宅で5日間の養生で、大量の滞留便が5日目に出た瞬間、完全に腰は回復したのです。

あれから14年たった今も再発していません。

坐骨神経痛とぎっくり腰の原因は満腹での自力整体指導と、夜の満腹睡眠でした。

当時の私は朝と夜の教室があり、夜の教室が終わってからの食事が夜の9時以降でしたから、満腹で眠り、朝起きた時にはおなかにガスが溜まって腰がパンパンに張っていましたので、靴下を履くときに坐骨神経痛が突っ張って痛みがありました。

そしてそんなおなかが張っているにも関わらず、朝食は身体に必要と思い、そのおなかで食事をしてから午前中の教室で指導していたのです。

そして何とか坐骨神経痛を治そうと痛む部分をひたすらストレッチしていたのです。

指導が終わった後は伸ばされた坐骨神経がひりひり痛みます。そんな日々が1年ほど続いたかと思えます。

そしてついにぎっくり腰になってしまったのです。

治った後は、自力整体前には一切の固形物は摂らないこと。夜はおなかを空かせて眠る事にしてから再発はありません。

これが後の整食法の発見につながっています。

炭水化物を制限して血糖値を上げないと痛みは静かである。

脳が混乱すると脳のエネルギー消費が盛んになると、身体の空腹感がなくても、何か食べずにはいられなくなります。

痛みはストレスの中でも最大のストレスですから、常に脳は混乱状態にある。

それを食べることで落ち着かせようとするわけです。イライラした時に野菜サラダが食べたいという人はいません。

イライラした時に食べるものは炭水化物でしょう。

その結果血糖値が上がります。血糖値が上がる時は一種の麻薬のように痛みは楽になりますが、その後インシュリンにより低血糖になる際に、痛みがより強くなるのです。理由は低血糖になるとストレスホルモンコルチゾンが分泌されてオピオイドが止まるからです。

腰痛や膝の痛みの人が甘い物を食べると、その後で痛みが強くなるのはそのためです。ですから痛みがある時は徹底して血

糖値を上げない食べ物を選んでください。

麺類の好きな方には朗報です。

紀文というかまぼこの会社から「糖質ゼロの麺」が発売されています。おからとこんにゃくから作

った麺の為、炭水化物が入っていません。

したがって、これならおなか一杯食べても、食べた後の痛みは来ません。

ご飯や麺類などの炭水化物を抜き、おかずだけを食べるのは満腹感がありませんが、この麺を

一緒に取るとしっかり食べたという満足感があります。

滞留便排泄法で治す

痛みに大きくかかわっているのがむくみです。体内に水分が多いと痛みは強くなります。

まず、朝起きたら温かい白湯でも良いし、少し塩味がある吸い物を飲みます。大量に飲むので少し味が付いている方が飲みやすいかもしれません。

私の場合朝から原稿を書くのが仕事ですから、仕事をしながら大量の温かい水分を腸に流し

込みました。

すると入れた水分に押し出されるように便が出ていきます。

それも3回以上で、最後になると腸の奥に残っている水分（これを滞留便という）が押し出されるので、下痢上の便が出ます。

するとウエストが5センチは締まります。本来ならおしっこからむくみを捨てるのですが、腰が悪いとうまくおしっこが出ません。

だから大腸から水を捨ててむくみを出してやろうと、お湯飲み、作戦です。

最後の滞留便が出きった時に腰痛は治りました。

ぎっくり腰をするまでは朝食を取っていたのですが、それが腰痛の原因になっていたのです。

朝の時間は水分だけを入れて滞留便を出す時間だったのです。これが現在の整食法の朝食抜き水分朝食になりました。

さらに、空腹で眠ることを実践するとさらに効果が上がります。

痛みに効く腰椎の弾力を取り戻す自力整体。

上半身の重みは腰の弾力で受けられますが、腰が硬直してくると、腰で受け止めることができず、その下の股関節やひざ関節、そして足首がその重みを受けて痛みます。さらに腰の硬直は背中の痛み、肩関節の痛み、首の痛みへと波及していきます。ですからすべての痛みは腰の弾力を失う所から始まると言って良いでしょう。腰の弾力を取り戻すのが腹式呼吸による腰椎の前後運動です。

要領は仰向けで膝は閉じて足は腰幅に開いた状態で手を真横に開きます。

息を吸いながらおなかを膨らませて、尾てい骨で床を押しながら腰椎を反らせます。吸いきったらおなかをパンパンに膨らませて10秒間息を止め、腰椎をど

んどん反らせます。10秒たったら息を吐きながら沿った腰をゆるめ、息を吐き終ることに腹筋に力を入れて腰椎を丸めて、床に腰椎を押しつけて、尾てい骨を浮かせます。この時自然に顎が上がります。

息が苦しい人は少し呼吸を整えてから再度吸う所から始めてください。ただこれだけでは腰椎の硬直が取れにくい、腰椎が動きにくいという人は、手を組んで万歳して足を大きく開いてアキレス腱を伸ばして膝を伸ばしたままお尻を持ち上げて上下左右に振ってからドシンと落として腰を脱力させてから、再度腹式呼吸を繰り返してください。10回もやれば腰はゆるみます。腰の硬直は首も硬直させ夜寝られなくなります。寝つきが悪い時は布団の上でこの腹式呼吸を数回やって腰をゆるめると眠りにつくことができます。

結論 神経圧迫性の痛みはすべて腰が硬直して弾力を失うことからおこります。

上半身の重みを5つある腰椎の弾力で受け止めないから、その被害が股関節、ひざ関節、足首、

外反母趾の痛みとなり、背中、肩関節、ひじ関節、手首、首の痛みへとつながるのです。

そう、あらゆる痛みの黒幕は腰の硬直であると覚えておいてください。

痛む時の教室授業の受け方

痛みがある時、教室を休もうか、行こうかと迷うことがあります。結論を言うと言った方が良いでしょう。というのは痛みのある部分は血流が悪く酸素不足で痛んでいますから、まずは動いて血行を良くすることです。痛む部分は安静にし、その他の部分を刺激したり動かすことで、痛む部分へ血液が流れて癒されるのです。ただし、教室の他の人が頑張っているからそれにつられて、痛む足や肩を無理に動かして後で痛みが出てくるような取り組み方はいけません。

教室の中でも自宅で一人でやっているように周りを見ずに自分の世界でやる事です。

それと教室への往復や自宅から出かける事での気分転換や運動が痛みだけを考えると家でじっとしているよりも精神的にもいいのです。

できれば車で来るよりも、電車やバスを使って自分の足で歩いて来てください。その方が硬いまま教室に入るより、事前に動いているので自力整体がやりやすくなっています。

通信会員向け 自力整体研修募集

矢上予防医学研究所では、毎年ナビゲーターを養成しています。

毎年通信の1月号で募集していますが、応募資格は「前年に、この通信会員向けの自力整体研修に参加すること」になっています。また、ナビゲーターにはならないけれども、もっと深く自力整体を知りたい、身体や心の問題を直接質問したいという方も歓迎します。

今後の予定 9/20・西宮 9/24 横浜 10/25 福岡 10/未横浜 11/15 西宮

- 参加希望者は、上記で現在募集中の研修に（ ）に○をして
- 0798-55-6429までFAXまたは
- 〒662-0841 西宮市両度町2-19-401 矢上予防医学研究所へ郵送。
- [もしくは jiriki@js-y.jp](mailto:jiriki@js-y.jp)へ下記の必要事項を記入しメールしてください。
- 案内は7月中旬に送ります。

9/20 (土)・・・西宮 ()	9/24 (水)・・・新横浜 ()
9/26 (日)・・・長野県飯田市 ()	
11時～講義、 14時～実技 16時～各人の身体の不調の治し方指導	
参加費 10,800円	

氏名	年齢	自力整体歴	養成希望 ()
住所〒			
電話番号	教室の先生		

この研修で学びたい事。 または通信の感想。

