

からだづくり講座① からだを知る

a. 身体のサインについて

身体は様々なサインを出していますが、それに気がつかないと病気になったり、症状が悪化することが知られています。そこで、からだを予防するには、身体が出している様々なサインを理解する必要があります。

なお、サインには、西洋医学的に、血圧の状態、脈拍の状態、体温の状態、筋肉の状態などが、東洋医学的に、舌の状態、感情、趣味・思考、ツボの反応などがあります。

b. 西洋医学的なサイン

a. 脈拍について

脈拍は、1分間に60～100拍程度が正常で、60拍以下が徐脈（不整脈）、100拍以上が頻脈（緊張状態）といわれています。なお、男性（65～75拍）の方が女性（70～80拍）よりも脈拍は少し遅く、年齢では乳児>子供>成人>高齢者の順で早いといわれています。また、時間的な変化では、朝よりも夜が遅いのが一般的です。

普段から脈拍を測るようにし、いつもより5～10拍早い場合は疲れや緊張のサインと考えることが良いでしょう。また、自律神経の関係では、いつもより早い場合は、交感神経が優位で緊張状態、いつもより遅い場合は、副交感神経が優位でリラックス状態と言えます。

b. 血圧について

自律神経は血圧の調節を行っています。活動中やストレスがかかった状態では交感神経が興奮して血圧を上げます。リラックスした状態では副交感神経が働き血圧を下げます。平均と比較して、社会的ストレスの高い人や失業した人は血圧が高く、修道女の人たちは血圧が低かったとの報告があります。

140/90未満は正常血圧ですが、120/80未満が循環器病のリスクが最も低い至適血圧です。

130～139/85～89は正常高値血圧で、高血圧ではありませんが要注意の値です。

c. 体温について

日本人の体温（平熱）は、平均36.89℃とされており、1日のうちの体温変化は、ほぼ1℃以内におさまるのが普通です。ただし、体温は、熱が出る病気にかかっていなくても、運動、時間、気温、食事、睡眠、女性の性周期、感情の変化などにより変動しています。

また、ヒトには朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあります。これを「概日リズム」といいます。1日のうちで早朝が最も低く、しだいに上がり、夕方が最も高くなります。

一方、精神的なストレスから37℃を超える高熱が続くことがあります。ストレスによる発熱には解熱剤が効きません。また、正常では眠りにつく準備として、夜になるにつれて体温が下がりますが、うつでは体温が下がらず不眠となることがあります。体温生活リズムが

乱れたり、夜型の生活を続けていると体温を上げることができず、低体温になることがあります。

そのため、単に測定値を基準値と比較するのではなく、普段の状態と比べたり、長期での変化を見ていくことが大切です。

d. 筋肉について

ストレスを感じた時に、身体がこわばり、硬くなった経験はないでしょうか？

筋肉、その中でも特に抗重力筋はストレスの関係が強く、筋肉の硬い・柔らかいは筋肉が多い少ないだけでなく、ストレスの状態を反映していると考えられます。そこで、筋肉の状態を簡単に調べられる方法を紹介します。

●片足立ち

片足立ちでバランスがどうかは、全体の筋肉の柔軟性にかかっています。ストレスなどで全体の筋肉が硬くなっていると、身体のバランスが悪くなり、片足立ちができなくなります。

なお、ハンカチを4つ折りにしたスペースに30秒以上片足できない場合は、全身の筋肉が硬くなっており、ストレスを感じている可能性があります。

●閉眼足踏み

その場での足踏みは、骨盤の状態を強く反映しています。骨盤位はストレスと関係の深い抗重力筋が沢山付着しており、これらの筋肉が硬くなると、俗に言う「骨盤が歪む」状態となります。そのため、ストレスの状態を確認する方法として閉眼での足踏みがあります。

方法は、目をつぶり、その場で足踏みを50回した際に、身体がどちらの方向に動くかで、骨盤周りの筋肉が硬いのか柔らかいのかわかります。

- ・前に進む：ハムストリングス・大殿筋の筋トレ、
腸腰筋・大腿直筋のストレッチ・マッサージ
- ・後ろに進む：腸腰筋・大腿直筋の筋トレ
ハムストリングス・大殿筋のストレッチ・マッサージ
- ・横に進む：腰方形筋のストレッチ・マッサージ、
中殿筋の筋トレ

C. 東洋医学的なサイン

a. 舌について

舌は体表から見える唯一の筋肉です。筋肉は全身に存在することから、全身状態を反映していると考えられています。そこで、舌の色と形を確認しましょう。

●色

正常では淡紅舌という薄ピンク色をしています。体調により、白っぽい（淡白舌）、赤い（紅舌）、紫（紫舌）の3つに分けることができます。

・淡白舌：赤みが薄くて白っぽい舌

状態：体内で栄養が不足し、生命力が低下していることをあらわしています

症状：疲れやすい、顔色が悪い、元気がない人によくみられます

・紅舌：赤い舌

状態：からだのどこかに炎症が起きていたり、余分な熱がこもっていたり、あるいは水分や体液が不足して熱を冷ます力が弱くなっているとき、舌は赤くなります。熱が出ると顔が赤くなるように、舌も赤くなるのです

症状：熱、炎症、感染症、糖尿病や脂質異常症

ふらつき、ふるえ、かゆみや、急な発症しやすく、脳梗塞や脳出血が心配な人やアトピー体質の人、自律神経失調症、更年期障害になりやすい人にも紅舌がみられます

・紫舌：紫色で血がうっ血したような舌

状態：血行が悪くなっていることが考えられます

症状：狭心症や不整脈、高血圧など循環器系の疾患、脳血栓、肝機能障害や肝炎など肝臓の病気、生理痛や不妊症などの婦人科系の病気

●形

正常では舌の淵が綺麗ですが、身体が変化すると幾つかの形に変化します。

・老舌：舌の粘膜のきめは粗く、しわも多く、舌体がやや硬いもの

舌色が干し柿のように濃い赤色で、つやも少ない状態です

状態：いつもは元気な人が突然病気にかかったときにみられることが多い

・胖大舌：舌が大きくはれぼったい

状態：水が多すぎる

・齒痕舌：齒の跡（あと）がつくということ

舌がかなり柔らかい（やわらかい）ということ

状態：体力が衰えている証拠です

・裂紋舌：ひび割れ

ひび割れば体内の水分レベルが表れている

干ばつの後の乾燥した川床のひび割れを想像してください

状態：ひび割れが深ければ深いほど、より深刻な、あるいは長年にわたる症状がある

b. 感情について

それぞれの感情は、各臓器に影響を与えられています。

怒（肝）…肝臓が病むと気が上昇して、怒りっぽくなります。また反対に、怒る気力がなくなったりします。やたらに怒ってしまうことは、肝臓を傷めることにつながります。

・喜・笑（心）…有頂天になったりあまり大声で笑うことは、気が緩み心臓の力を弱めます。笑うことも、度が過ぎるといいことばかりではないのです。心を患っている人が一人でよく笑ったり、逆に全く笑いを忘れたようになります。あれは、肉体的には心臓とつながりがあるのです。

・思・慮（脾）…物思いにふけり過ぎると気が結して、脾や胃に害を及ぼします。

・憂・悲（肺）…憂い、嘆き、悲しみなどの感情が強いと、気が消えて肺を弱めます。恋愛感情なども肺・金性が司りますので、肺病が色情因縁と言われる所以ですね。

・恐・驚（腎）…恐れ、驚きの感情は、気を乱して腎を害します。腎を患うとちょっとしたことで驚きやすくなったり、恐怖感を持ちやすくなります。

c. ツボについて

全身に分布されているツボは、様々な症状に対応して反応を表します・そのため、自分が普段から気になる症状に関係したツボを知っておくことで、その反応を調べれば、自分の体調がわかることになります。

なお、ツボの反応には、押していたという以外に、硬い・柔らかい、熱い・冷たい、凹・凸、発汗など様々なものが存在していますので、注意深く反応を確認しましょう。



pixta.jp - 7559923

■心身の状態を整える基本のツボ

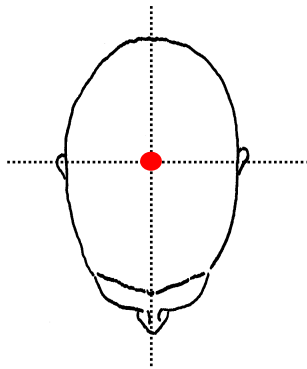
最近、よく耳にする「未病」という表現は、東洋医学では気血めぐりが悪い状態で、西洋医学的には検査に問題はないが健康ではない状態と考えられます。その状態が長く続くと病気になる可能性が高くなります。日常から食事や睡眠に気を使い、ストレスを貯めない生活を送りましょう。



日常的に
下のツボを治療してみましょう！

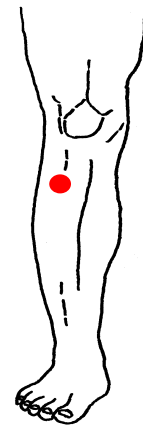
○百会(ひゃくえ)

頭のでっぺんで、左右の耳と鼻の延長線
が交わる場所



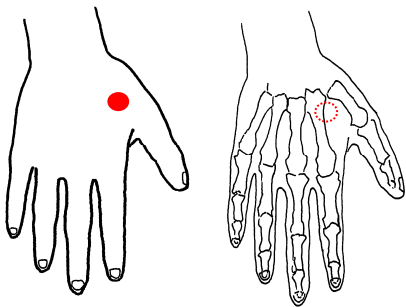
○足三里(あしさんり)

膝のお皿の下のくぼみから指4本分下で
向うずねのそとがわ



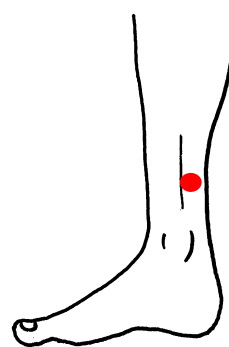
○合谷(ごうこく)

親指と人差し指の骨が交わる場所で、
やや人差し指より



○三陰交(さんいんこう)

内くるぶしから指4本分上



■頭痛

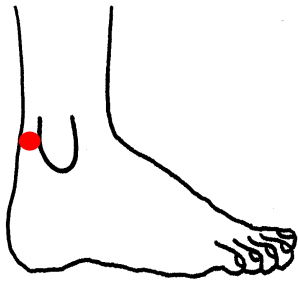
いわゆる頭痛持ちは全国に 3000 万人いると言われています。この頭痛は、ズキンと脈打つように痛む「片頭痛」、首や肩のこりを伴う「緊張型頭痛」、眼の奥に激しい痛みがある「群発性頭痛」に大きく分けられます。その中でも筋肉の緊張やストレスによっておこるとされる「緊張型頭痛」が最も多いですが、脳内の出血などにより起こることもあります。そのため、激しい痛みを伴っているような頭痛では、病院を受診することが重要です。



慢性的に頭痛がある方は、
下のツボを治療してみましょう！

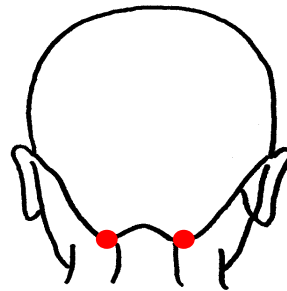
○崑崙(こんろん)

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ



○天柱(てんちゅう)

首の後ろの髪の毛の生え際にある
太い筋肉の外側

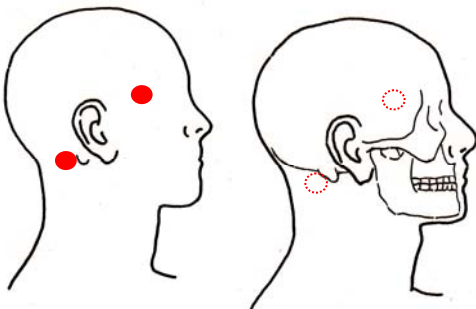


○完骨(かんこつ)

耳の後ろの骨の少し後ろのくぼみ

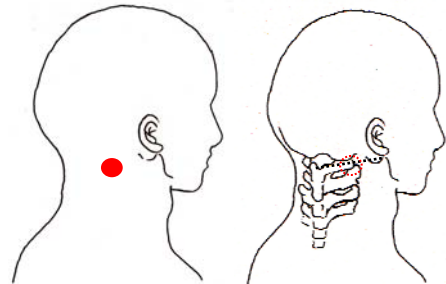
○太陽(たいよう)

こめかみの中央



○風池(ふうち)

耳の後ろの骨と頸椎(首の後ろの骨)の
中間のくぼみ



■下痢

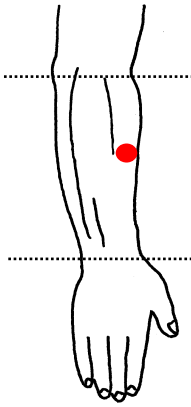
便が軟便や水様便になる状態で、原因はウイルスや細菌、食べ物、ストレスなど多岐に渡ります。急な腹痛、発熱、嘔吐、筋肉痛などを伴う場合は病院を受診しましょう。またストレスや体調不良(不眠や過労)などが原因で慢性的な下痢となることがありますので、休養やリラックスできる時間を取るように心がけましょう。また消化によい食べ物(おかゆや豆腐など)や水分補給(リンゴジュースや番茶など)も大切です。



慢性的に下痢がある方は、
下のツボを治療してみましょう！

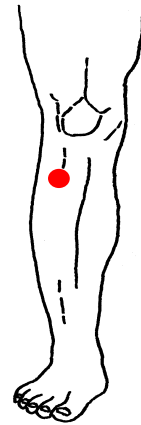
○温溜

腕の親指側で、肘のしわと手首の中間



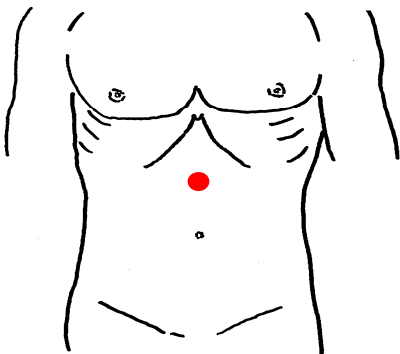
○足三里

膝のお皿の下のかぼみから指 4 本分下で向うずねのそとがわ



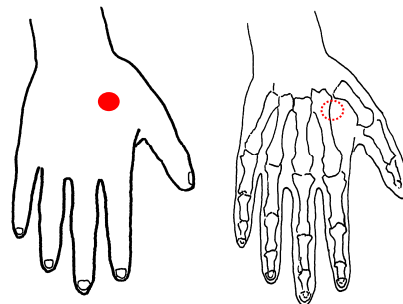
○中脘

みぞおちとおへその中間



○合谷(ごうこく)

親指と人差し指の骨が交わるところで、
やや人差し指より



■便秘

便秘とは自分が満足できる排便がない状態をいいます。器質性に問題がある便秘と機能性に問題がある便秘があります。血便、嘔吐、激しい腹痛などがあれば病院を受診しましょう。慢性的に続く便秘の場合は、食習慣や運動不足、ストレスなどが原因していることが多いようです。日ごろから、食物繊維や水分を取り、適度な運動を行いましょう。また、トイレを我慢しないことも大切です。



慢性的に便秘がある方は、
下のツボを治療してみましょう！

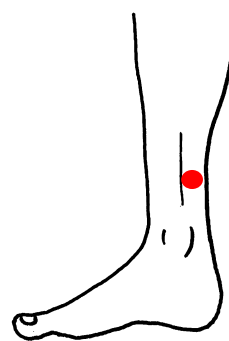
○支溝(しこう)

手の甲側で手首から指4本分上の中央



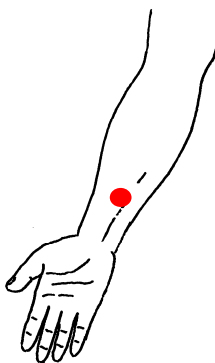
○三陰交(さんいんこう)

内くるぶしから指4本分上



○間使(かんし)

手のひら側で手首から指4本分上の中央

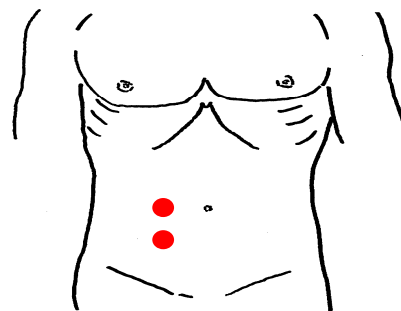


○天枢(てんすう)

おへそから指3本分そとがわ

○大巨(だいこ)

おへそから指3本分そとがわで
指3本分下



■疲労感

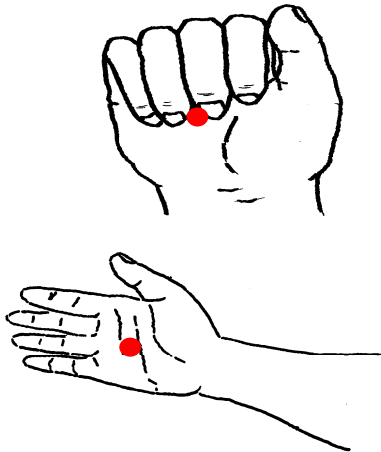
疲労は、痛みと並んで身体の生命と健康を維持する上で重要な警告信号です。しかしながら、過去の調査では、60%の人が疲労を感じ、その40%近くの人が6か月以上の慢性的な疲労状態であることが報告されています。疲労はさまざまな病気を引き起こす原因ともなります。そのため、疲労を解消するために、食事・運動・休養をバランスよく取るようにしましょう。



慢性的に疲労感がある方は、
下のツボを治療してみましょう！

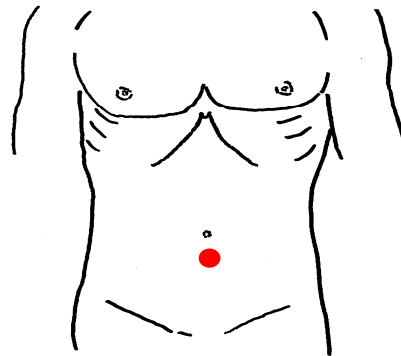
○労宮(ろうきゅう)

握りこぶしを作り、中指と薬指の先が触れるところ



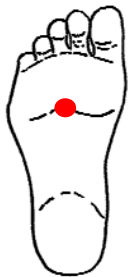
○気海(きかい)

おへそから指1~2本分下



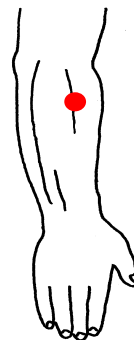
○湧泉(ゆうせん)

足の指を曲げると最もへこむところ



○手三里(てさんり)

肘のしわから3本分下



■不眠

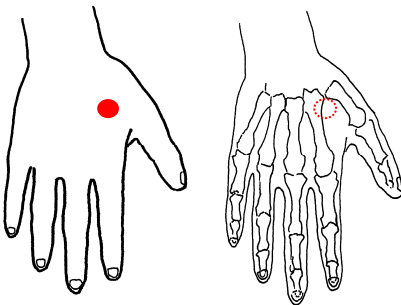
成人の 5 人に 1 人は、眠りに関するなんらかの問題を抱えていると言われています。その中でも、もっとも多いものが不眠です。不眠は生活習慣の乱れ、ストレス、心の病気などと密接に関係しています。日ごろから規則正しい食事や運動習慣に加え、体内時計のリズムを正しくために朝に太陽の光をしっかりと浴びることやストレッチやマッサージなど入眠前のリラックス効果も重要になります。



慢性的に不眠がある方は、
下のツボを治療してみましょう！

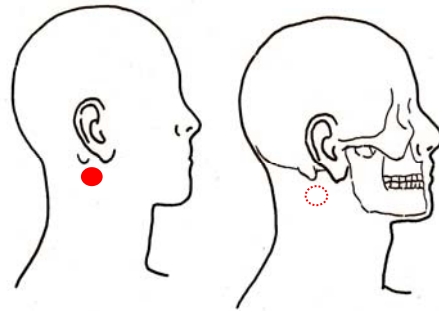
○合谷(ごうこく)

親指と人差し指の骨が交わるところで、
やや人差し指より



○安眠(あんみん)

耳の後ろの骨から指 1 本分下



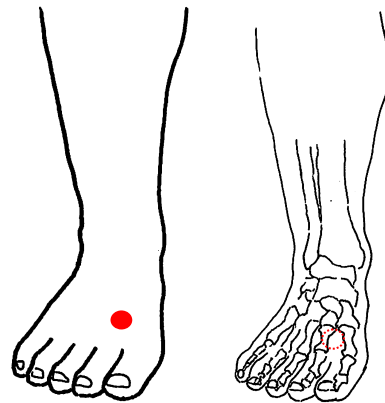
○失眠(しつみん)

かかとの中央



○太衝(たいしょう)

足の甲側で
親指と人差し指の交わる場所



■めまい

厚生労働省の調査によるとめまいを訴える人は約 240 万人と報告されています。めまいの原因は、日常のストレスや過労、加齢などから耳や脳など多岐に渡りますが、大きな病気がかかっていることもあります。とくに激しい頭痛やろれつがまわらないなどの症状があるときは速やかに病院を受診しましょう。



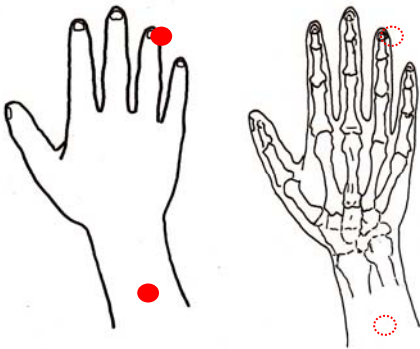
慢性的にめまいがある方は、
下のツボを治療してみましょう！

○関衝(かんしょう)

薬指の爪の生え際で小指側

○外関(がいかん)

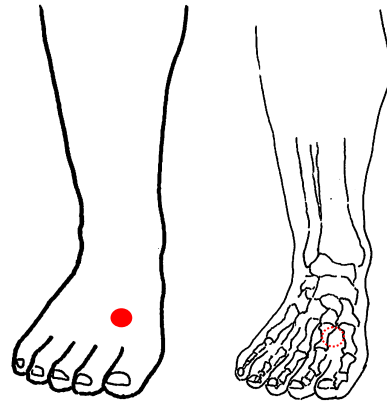
手の甲側で手首から指 3 本分上の中央



○太衝(たいしょう)

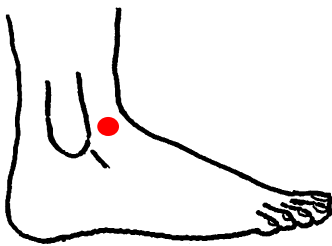
足の甲側で

親指と人差し指の交わる場所



○丘墟(きゅうきょ)

外くるぶしの前のくぼみ

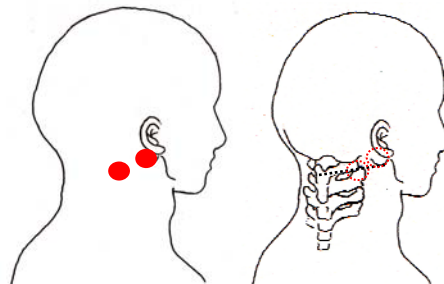


○翳風(えいふう)

耳たぶの後ろのへこみ

○風池

耳の後ろの骨と頸椎(首の後ろの骨)の中間のくぼみ



■吐き気

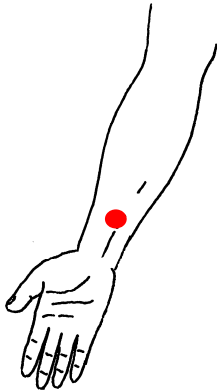
吐き気は、みぞおちや胸の辺りがむかむかし、嘔吐が起こりそうな不快な感覚です。その原因は消化器領域、眼科領域、脳外科領域など多岐に渡り、生命に関わる危険信号の場合もあります。激しい頭痛や腹痛、意識障害を伴う場合や、頭部を強く打った後に吐き気が起きた場合などは、早急に病院を受診する必要があります。また、日常生活が原因で起こる乗り物酔いや二日酔いなどによる吐き気は、普段から暴飲暴食を避け体調を整えることが大切です。



慢性的に吐き気がある方は、
下のツボを治療してみましょう！

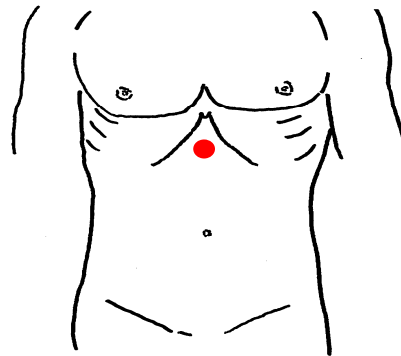
○内関(ないかん)

手のひら側で手首から指3本分上の中央



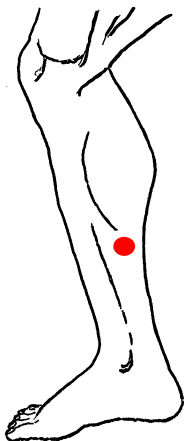
○巨闕(こけつ)

みぞおちの中央



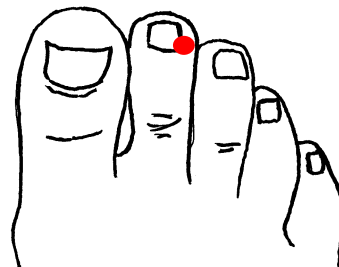
○築賓(ちくひん)

内くるぶしから指5本分上(ふくらはぎがアキレス腱に移行するあたり)



○厲兌(れいだ)

足の人差し指のそとがわの爪の際



■動悸・息切れ

動悸や息切れは心臓疾患にみられる症状の1つです。急な運動や緊張や興奮する場面などでも起こりますが、軽い運動や思い当たる原因がなく動悸や息切れが起こる場合は心臓や血管に問題があるかもしれません。そのため、循環器科を受診することが大切ですが、塩分の量を調整するなど食事も工夫してみましょう。



慢性的に動悸・息切れがある方は、
下のツボを治療してみましょう！

○孔最(こうさい)

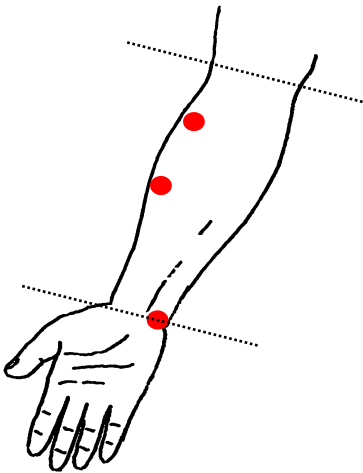
肘のしわから4本分下で親指側

○郄門(げきもん)

手のひら側で、手のしわと肘のしわの間

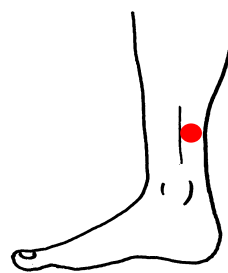
○神門(しんもん)

手のひらのしわ(小指側)あたりに触れる
腱の親指側



○三陰交(さんいんこう)

内くるぶしから指4本分上



○膻中(だんちゅう)

左右の乳頭を結んだ中間

