

ローリング療法

「血液の不思議」第3回

前回は血液サラサラについて、お話ししました。サラサラの意味には誤解も多いこと、本当の意味でのサラサラとは、血栓ができにくい状態のことであること、怒りや不安、悲しみは血を固まりやすくして血栓を作りやすくなることなどを書きました。

血栓(血の塊)ができるような病気を引き起こす可能性があります。最近有名になったのは地震が起こった地方で、家を失った被災者が車の中で寝泊りしていてエコーノミ症候群を起こし肺塞栓症で亡くなる方が多く出たことは新聞報道でも伝えられました。狭い車中での寝起きのために血液の流れが悪くなり、先ほど述べた不安、悲しみ、地震による強いストレスによって血が固まりやすくなって足の血管に血栓ができ、それが剥がれて肺動脈に詰まったのが原因です。

このほか、血栓が心臓の冠状動脈に詰まれば心筋梗塞、脳の血管に詰まれば脳梗塞を引き起こします。この血栓を作るのも身体ですが、当然溶かす方法も我々の体は持っています。

その代表が最近脳梗塞の治療薬として保険適用が始まって注目を集めるようになったtPA(組織プラスミノゲン活性化因子)です。



このtPAは血管壁から放出されます。だから少々血栓が血管内でできてもすぐに溶かしてくれます。

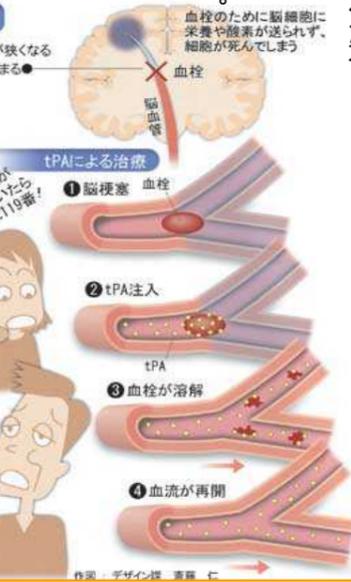
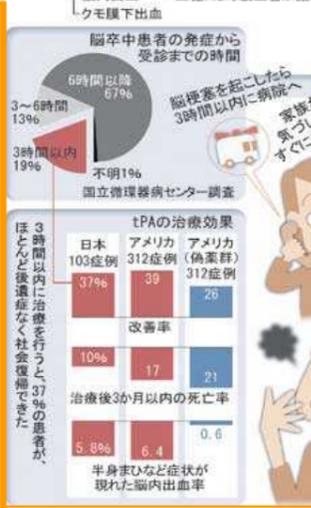
しかし、血管が動脈硬化を起こした血管だとtPAが十分放出されず血栓が溶けきれなかったり、血液の流れが悪く、血栓が大きすぎたりすると、脳の血管に詰まって脳梗塞を引き起こします。

そのときtPAを人工的に投与すると後遺症を残さず回復する方が40%近くもアップするのです。

ただし、条件もあります。発症して3時間以内はこの、治療を受けること、この治療を受けること、出血しやすくなるので検査体制が整った病院でしか治療ができないことなどです。

特に3時間以内に病院へ着いて治療を受けなければならぬのが至難の業です。事実脳梗塞を発症して3時間以内に受診できたのは19%しかいなかったそうです。

脳梗塞の血栓溶解薬



脳梗塞と気づくのが遅れること、救急車ではなく自力で病院へ行く等が3時間以内に受診できない大きな原因になっています。次の症状があったらためらわずに救急車を呼びましょう。1 片方の手足など半身の動きが急に悪くなる。2 突然ろれつがまわらなくなったり、言葉がでにくくなる。3 片方の目が見えにくくなる、視野がせまくなる。4 ふらつきたり、突然歩けなくなる。5 意識を失う等です。

ローリング療法は物理的刺激、マイナスイオンローラーの効果で毛細血管を拡張させたりして血液の流れを非常に良くする効果があります。ローリングを受けて血栓を作りにくい状態を作りましょう。(養原 弘豊)

便秘で「くそ」

便秘とは、食べ物のカスである便が、腸内に長時間溜まっている為に、便の水分量が減って硬くなり、排便するのに苦労する状態です。

排便の間隔には個人差があるので、2〜3日に一度の排便でも残便感なくスッキリ出るようなら便秘とは言えません。

ただし、通常物を食べてから消化・排泄されるまで24〜72時間かかる事から3日以上排便がない場合は、一応便秘と考えた方が良いでしょう。

便秘を「つきり定義」つける事は難しいですが、便秘とは「自分で満足できる排便がない状態」を指すと思っておくべきです。

便秘の種類

一口に便秘と言っても、色々なタイプがあり、自分で治せるものもあれば、専門医の力が必要なものもあります。まずは、自分の便秘のタイプを知る事が大切です。

慢性便秘		急性便秘
常習性便秘 (機能性便秘)	弛緩性便秘	一過性単純性便秘
痙攣性便秘	直腸性便秘	症候性便秘
症候性便秘	腸の蠕動運動が弱く、起る便秘	直腸・結腸反射が鈍くなり便意を感じにくくなる便秘
	直腸・結腸反射が鈍くなり便意を感じにくくなる便秘	直腸・結腸反射が鈍くなり便意を感じにくくなる便秘
	精神のストレス等により腸の動きが強くなり過ぎて起る便秘	直腸・結腸反射が鈍くなり便意を感じにくくなる便秘
	大腸がんや大腸ポリプ等、腸内で便の通過を妨げる病気がある時に起る便秘	直腸・結腸反射が鈍くなり便意を感じにくくなる便秘

便秘と下痢

多くの人は、「便秘の反対が下痢」と解釈しているようですが、どちらも同じ「便通異常」であり、表裏一体の関係にあります。

下痢は、腸の蠕動運動が異常に高まり、便の中に含まれる水分が腸内で吸収されにくくなったり、水分が腸内に異常に増える事により起こります。

便通異常の人の中には、同じ原因からこの2つの状態を交互に繰り返している人もいます。つまり、下痢をしていても、実は便秘という事もあるそうです。

【便ができるまで】

基本的には、食べ物が口から入り、肛門まで約9メートルにもなり、複数の消化器を通して漸く便の形になります。

この体の消化・吸収・排泄の働きに異常なく便となり排泄されれば、何も問題は無いのですが、人間の体はそれ程単純には出来ていません。

【大腸の運動により便になる】
まず、大腸は大きく分けると、盲腸・結腸・直腸の3つに分けられ、肛門に繋がります。

結腸は、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸に分かれます。

食べ物がこの長い大腸の中を運ばれる過程で、便の形になるのは、大腸の「蠕動(ぜんどう)運動」と「律動的分節運動」によるものです。

蠕動運動：腸壁の筋肉がミンスが這う様に順次収縮し、食べ物を先に送り出す運動

律動的分節運動：食べ物の水分を吸収する為、腸の一部(主に横行結腸)が連続的な収縮を繰り返し腸が分節状に区切られていく運動

この働きにより、小腸から送られてきた食べ物は液状ですが、上行結腸から横行結腸を進む間に水分が吸収され粥状になり、下行結腸で更に固まり、S状結腸で完全な便になり、直腸に押し出されます。

そして、ある程度便が溜まると、便意が起こり肛門より排泄されます。

便秘について

排便が起こる前には、便意が起こります。この、便意・排便のメカニズムには、自律神経が深く関与して信号を送り合っています。

これら神経の働きにより、スムーズに排便が行なわれるので排便を起す反射には、次のようなものがあります。

胃・結腸反射：胃に食べ物が入ると、大腸の蠕動運動が活発になり便を直腸に送り出す

直腸・結腸反射：直腸に便が到達すると、直腸壁が刺激される事で蠕動運動が活発になり直腸へ更に便を送り出す

これらの反射の働きが悪くなると、便意を感じにくくなります。

【我慢をしない】

便意に気付いたら、トイレに行き排便する習慣をつけましょう。我慢すると、脳に「我慢する」という信号が送られ、せっかくの便意が消えてしまいます。便意が消えると、腸の蠕動運動もストップしてしまい、排便のチャンスを見逃してスムーズに排便する事が出来ません。これが、便秘の引き金になります。

特に、朝は胃が空になっているので、食事をすると、胃・結腸反射が強く起き、便意も強く感じやすい状態となります。

朝は、慌しくて時間が無いという方もいると思いますが、便秘を解消したいと願うなら、少し早めに起きる努力をし、朝食をきちんと摂る。そして、便意を感じたらトイレに行く、これを根気強く続けていけば、次第に体のリズムが整い、毎朝便意が起る様になってくると思います。

【便で健康チェック】
健康的な便は、水分の割合が70〜80%位で半練状、又はバナナ状をしています。色は、茶色系か緑色系、量は150〜200g位で大体バナナ一本分位の重さ・大きさが理想的です。

一方、水のような便や泥状の便、又はコロコロ便や力かち硬い便は要注意です。

前者は下痢、後者は便秘になります。

また、色によっても灰白色・黒色・赤色系の場合は、病気の可能性もあるので、たまには便の色をチェックするのも良いかもしれません。【次号へ続く】 (石川 光一)

【股関節は健康の基本】

人間の体には大きな関節として、肩関節・肘関節・手関節・股関節・膝関節・足関節という6つの関節があり、六大関節と呼ばれています。

どの関節も、体をスムーズに動かす為には大事な部分ですが、中でも重要な関節は『股関節』です。

立つ、座る、歩く、走る等の基本動作の全てに深く関わる動きをしているのが股関節です。

常に他の関節より強い圧力がかかり、内旋・外旋・内転・外転・屈曲・伸展という動きが出来る関節なので、負担もそれだけ大きくなり、股関節周囲の筋肉が疲労し、硬くなり、縮んで動きが悪くなり易いのです。

股関節の動きが悪くなると、骨盤全体が傾き両足の長さが違ってきてその状態で体のバランスをとろうとするので、骨格全体が歪んで首や肩、膝に悪影響を与えます。その結果、痛みや違和感等の症状が伴う様になってしまいます。

また、歩幅が小さくなったり、転び易くなったりします。股関節の機能を正常にすることが健康を保つ上でとても大事なことです。

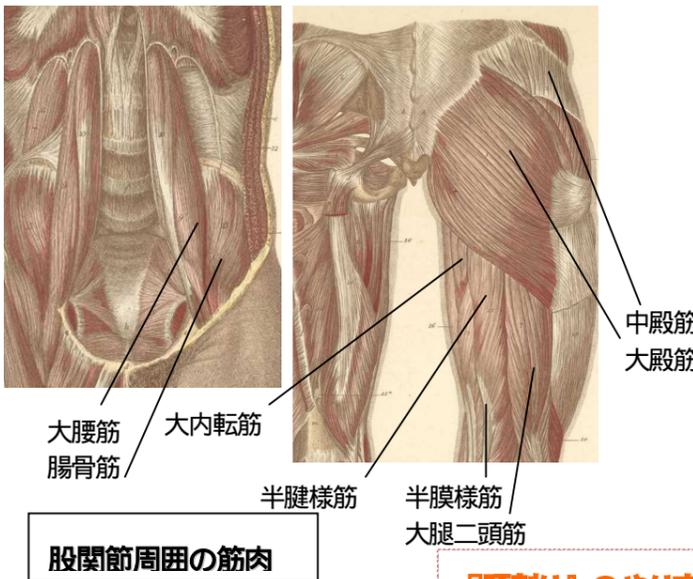
股関節の周囲の筋肉には、主なものに大殿筋・中殿筋・大内転筋・長内転筋・大腿直筋・大腰筋・腸脛筋などがあります。

これらの筋肉の働きを活発にしてあげる事が股関節の動きをスムーズにする事になります。

ローリング療法では、これらの筋肉に直接施術する事他に、股関節の反射区などを利用して動きを良くして、患者さんの各種の症状を改善しています。

また、自分で出来るストレッチとしては『腰割り』といわれている方法をお勧めします。

大リーグのイチロー選手が外野の守備の時に、よくやっているのを見て、見た方も多いと思いますが、肩幅より少し広く両足を広げて立ち、両つま先を外側に向けて膝を大きく開きます。



『腰割り』のやり方



つま先を逆八の字型に開き、足を左右に肩幅以上に開いて立つ。

腰を膝の高さまで落とす。これを10回繰り返す。

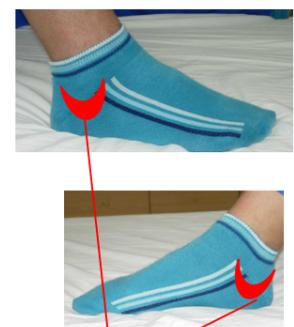
腰割りの注意点



背筋が地面と垂直に伸びている。

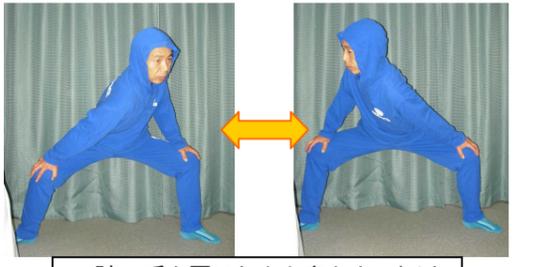
お尻が突き出ない。

膝がつま先と同じ方向を向いている。

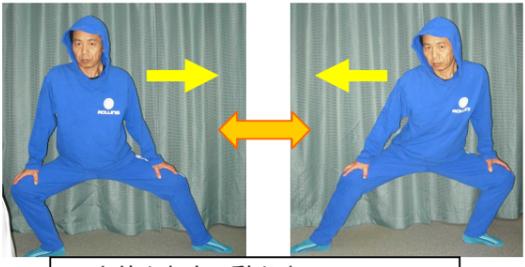


股関節の反射区

(内、外くるぶしの下部)



膝に手を置いたまま肩をゆっくりと内側にねじる。左右交互に5回ずつ。



上体を左右に動かす。これを繰り返す。1日10往復が目安。

この状態から、尻を前に突き出して上体を垂直に保ちながら、ゆっくり体を沈めていきます。膝がほぼ直角になったところで動きを止めます。これを、十回繰り返し返します。決して無理をせず、少しずつ広げていく様にして下さい。

首、肩、腰、膝等、体に痛みや違和感の症状がある方は、必ず担当の先生に相談して下さい。

また、股関節の反射区(内、外くるぶしの下部)を自分でローリングする事も実行して頂ければ動きを早く良くする事になります。

毎日でもなくても2〜3日に一回は心がけてみて下さい。(水野 謙治)

【めまい・耳鳴り】

めまいとは広辞苑によると、「目眩・眩暈・めがまわる」といいますが、よく「ぐるぐる」と定義されています。日本の古書では、「眼の前のものが揺れ動いて、あたかも鴨居にかけたものがゆらゆらとして定まらない」と言った感じを眩としていました。

めまいは、頭痛と同様にありふれたもので、日常生活の中でも体験する事が多い症状です。

健康な方でも「地震かな」と周囲の人に尋ねた経験もあると思います。

めまいを定義しますと、安静にしている時、あるいは移動中に自分自身の体と周囲の空間との相互関係、位置関係が乱れている時、心不快感を伴った時生じる症状とされています。

自分自身が周囲が動いていないのに、動いているという違和感のある誤った運動感覚を感じている時に、めまいがあると訴える事が多いようです。

具体的には、次のような感じで訴えられています。

- ・ぐるぐる回る感じ
- ・ふらふらする、ふわふわする

突然、めまいに襲われると誰もが重大な病気にかかったのではないかと、脳に異常があるのでは、と不安になるものです。

疲れが溜まっていたり、頭痛や肩こり、睡眠不足の時など、めまいを起こした事のある人も少なくないでしょう。

たいていは、休養や睡眠をとると体調が戻って、症状が治まりますが、なかなか治まらない人も多いようです。

めまいの原因は耳の病気が最も多いのですが、脳の病気や全身の病気、心因性のもので様々な原因で起こります。

中には命に係わるものもありますから、まずは医療機関を受診しておく事が大切です。

【めまいの症状】

めまいには、様々なタイプがあり、症状の訴え方は人によって異なりますが、4つのタイプに大別されます。

回転性のめまい

症状：目がぐるぐる回る、景色が回る、真つすぐ歩けなく立っていられない、吐き気を催す事もある

非回転性のめまい

症状：雲の上を歩くような自分の体がふわふわ揺れる感じ、長く続く事が多いめまい

良性発作性頭位めまい症

内耳炎、高血圧、低血圧、生活習慣病、過剰なダイエット、ストレス等

脳の血管障害

症状：まっすぐ歩けない、バランスがとりにくく、躓いたり転倒しやすくなるめまい

脳血管障害の病気が多く、生活習慣病のある人、高血圧・糖尿病のある人は注意。舌のもつれ、手足の痺れが出たら要注意

脳の血管障害

立ちくらみ

症状：目の前が暗くなり、立ったり座ったりする時によく起こるめまい、くらぐらするめまい

自律神経の乱れ、過剰なダイエット、貧血、ストレス、起立性低血圧症

めまいの症状を4つのタイプに分けましたが、症状は重複する事も多いようです。

頭痛の時もお話した様に、次のような症状がありましたら、すぐ病院へ行って下さい。

- ・ 今までにない激しい頭痛
- ・ めまい、吐き気、手足の痺れ、ろれつが回らない、意識障害等
- ・ 脳の血管障害

【なぜめまいが起きるのか】

今回は、めまいの一番の原因である耳の病気で起きるめまいについてお話ししましょう。

耳は、外耳、中耳、内耳に分けられます。

このうち、内耳には音を感じる蝸牛と重力に対する頭の位置や頭の運動(加速度)を感じる耳石器と三半規管があります。

人間は、前庭、三半規管の働きで頭の位置・動きを感じ、目の動きや首や手足の運動を調整する事で姿勢を安定させたり、スムーズに運動を行なう事が出来るのです。

耳(内耳)の病気で耳石器・三半規管の動きが阻害されると自分の頭の動きを正確に感じる事が出来なくなり、動いていない自分の頭(体)が回った様に、あるいは自分の位置や動きを誤って感じる症状なのです。

内耳で音を感じる蝸牛は耳石器・三半規管と繋がっています。耳の病気でめまいが起きる時、めまいと共に音が聞こえにくくなる(難聴)場合と、めまいが単独で起きる場合があります。

前者の代表が、メニエル病

後者が、良性発作性頭位めまい症です。

これを図解しますと左図のようになります。

今回は、もう少し詳しく耳が原因の病気の事をお話して、めまいが起きたらどうすれば良いか、ローリング療法ではどこをローリングすれば良いか、をお話ししましょう。

【次号へ続く】(菅原 誠)

