



ローリング療法



ごあいさつ

創刊第2号、冬号をお届け致します。おかげさまで、秋創刊号は、多くの方にお読み頂き、暖かなご感想を頂きました。さて、今回は冬号と言うことで、やはり冬にちなんだテーマとしてインフルエンザを取り上げてみました。今年も流行が懸念されています。ただの風邪、と自己診断せずに、正しく対処して頂けたらと思います。また、治療室の壁に掲げられている『動養』について、改めて内容をまとめて、ご説明してあります。健康回復の為に、是非意識して頂きたい言葉です。その他、血圧や免疫、ギックリ腰など、日頃耳慣れているが、意外に良く分っていないことの多いものをテーマとして取り上げていますので、是非ご一読頂きたいと思ひます。

当ローリング健康センターの待合室に掲示板を設置しました。この新聞をお読み頂いている方は、もちろんお気付き頂いていますよね。さてこの掲示板、皆様の情報交換や交流の場として活躍して欲しいかな...と、スタッフ一同で思案しております。と言っても、我々スタッフの間で出るアイディアは通り一遍のものばかり。せっかくですから、ローリングセンターに来るのが楽しみになるようなもの出来たら、と思っています。こんな情報を載せて欲しい、こんな告知を出したい、あるいはそんなものは必要ない、などのご意見でも結構です。どうぞ、皆様の忌憚りの無いご意見、ご感想をお寄せ下さい。次回また春号でお会いしたいと思います。

ギックリ腰で何だろう？

普段の生活の中で、何かしようとした時例えば、物を取ろうとした、朝顔を洗おうとした、掃除機をかけようとした、椅子から急に立ち上がろうとした時に急に強い腰の痛みが出て、ひどい場合はそのまま動けなくなり寝返りも打てない-----、このような症状を一般にギックリ腰と言ひ、欧米では「魔女の一撃」とも呼ばれます。まさに魔女の一撃のごとく、何の前触れもなく突然襲ってくる痛みの為に、こう呼ばれるのでしょう。医学的には急性腰痛症、腰椎捻挫、突発性腰痛症などと呼ばれ、はっきりとした定義があるわけではありませんが、私は次のように考えています。筋肉には幾つかの種類があります。早く動かすときの筋肉は、白筋・速筋と呼ばれる筋肉で、瞬発力に優れ、瞬間的に強い力を発揮し、疲れやすい特徴があります。次に、ゆっくり動かすときの筋肉、赤筋・遅筋とか呼ばれる筋肉で、疲れにくく、持続的に力を発揮します。又、大きく動かすときの筋肉と、姿勢を保つための筋肉(姿勢筋・抗重力筋と呼ばれる)等、それぞれの役目を果たしながら寝ている時も、運動しているときも、座って仕事をしている時も筋力は働いています。この筋肉のバランスが狂ったときにギックリ腰を起こすのです。例えば、ずっと座りっぱなしで、姿勢筋が疲れて硬く動きにくくなっている時に、急に大きく力強く動く筋肉が働くとき姿勢筋が引っ張られ筋肉に傷がついたり、切れたり、つったりします。これが魔女の一撃です。もし、ギックリ腰を起こしたら取りあえずお風呂、お酒はさけ、冷湿布をして安静にして、翌日でもローリング健康センターまでご一報ください。当センターにも毎年ギックリ腰で多くの方が来院されます。放っておいても3~4日で楽になることもあります障害された筋肉は硬くなっていつまでも残っています。そして何回もギックリ腰を起こす元になります。ローリング療法で必ず筋肉を柔らかくしておきましょう。(袁原 弘豊)

【動】 エネルギー

健康異常体は急いで運動を始めることは間違ひです。健康異常体にとって必要なのは「動養(どうよう)」です。異常体化している時点での運動は禁物です。けがの原因とさえなるし、ますます肉細胞を異常発達させ、大病に直結することになります。むかしからの名言で「スポーツマンは短命である」と言われるのも、この辺を含んだことなのです。つまり、内臓諸器官や筋肉細胞が弾力性を失っている状態のまま運動することは無理を生じ、病気を誘発させることになるのです。



健康であるとは、内臓諸器官が正しく働いていることを意味します。もともと健康であったものの、食事時間の乱れ、栄養の偏り、仕事の疲労等の蓄積、ストレス、睡眠不足、運動不足、運動のし過ぎによる疲労、飲み過ぎ食べ過ぎ等が原因で、内臓諸器官の働きが円滑に行なわれず、結果、血液中に老廃物や疲労素が溜め込まれて、身体に異常が生じているのです。外見적으로는一見健康そうに見えても安心は出来ません。よく見れば、肌の色つやも悪く、肩や腰に疲労感がある。身体にさわってみれば、頸、肩、背、腕部、大腿部、ふくらはぎ等がかたく感じているのがわかります。この状態を放置しておけば、やがては内臓諸器官が病気を患うことになるに必至です。このような状態の人が、健康異常体です。

【動養】

たどたどしは連続する場合は、二回以上三回跳んでみて、息切れがしたとすると、三回以上跳んではいけません。駆け足の場合でも五十メートル走って息切れがしたら、そこでやめなさい。息切れがした時点で動くことは、完全健康体の人が、より以上に立派な身体をつくることとして動くこと、すなわち運動であって、動養ではありません。

健康とは、硬張りすぎて、身体にとって無理な運動をして手に入れるものではないのです。あくまでも本人にとって気持ち良い事が大事です。健康になることとして、苦痛なジョギングを急に始めたり、水泳を何百メートルもノルマを決める事は、身体を傷めつける事になりますので、運動は人間に必要な事ですが、個人に合ったレベルで徐々に運動量を増やす様に心がけて下さい。

身体の状態が悪い時は、休養や静養も必要ですので、硬張りすぎず、無理をせずに、身体を大事にしましょう。そして身体からローリングでの痛み、擦感を少しでも無くしてください。(水野 謙治)

流行性インフルエンザ

これから、本格的な寒さの時期になります。この頃になると、風邪の季節でもあり、あちこちでマスク姿の人を目にする事が、多くなります。毎年この時期話題になってくるのが、インフルエンザです。新聞によると、今年九月にアジアで鳥インフルエンザが、人から人へ感染した可能性が報告されたそうです。新型の危険が高まったと各国が警戒しているそうです。わが国も、今年初めに騒がれた鳥インフルエンザもあり、他人事ではなく心配されています。基本的には鳥インフルエンザは人に感染しにくいとされていますが、ウィルスが突然変異を起こし人に感染する可能性があるとされています。尚、今回の件については、分析に必要な検体の量が不十分で、最終的な確認が出来なかった(WHO世界保健機構発表より)

一方、インフルエンザでは、三八度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、合わせて風邪の症状も見られます。更に気管支炎、肺炎などを併発して重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。中には発熱を伴わない場合もあり、熱のない症例は成人に多いようです。熱以外は、普通のインフルエンザの症状とほぼ同じです。このような症例は、普通の風邪と間違ひやすく、適切な治療が行なわれないままに見逃されてしまふこともあるようです。

また、インフルエンザは風邪とは異なり、流行すると短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込み、高齢者の死亡率が普段より高くなるという大きな違いが見られます。

インフルエンザには原因によるウィルスの抗原性の違いから、A型、B型、C型の3種類に分かれていて、C型は感染しても軽症のことが多いのであまり心配はありませんが、A型、B型は感染して流行を引き起こす原因となっています。

このようにことから、重症化を防ぐ為にも、流行前にワクチン接種を受けることをお勧めします。新聞によると、日本は昨冬、世界の製造量の半分に当たる千四百万人分を確保して、今冬も同程度あるといわれて、更に五年掛け一千万人分を追加確保する予定だそうです。米国では流行期前にして、ワクチンの供給が追いつかず深刻な状態になっているようです。ワクチン接種は、多少の個人差はありますが、効果が現れるまで約二週間程度かかり、約五ヶ月程度効果が持続するとされています。地域差はありますが、日本では流行するのは、十一月下旬から三月上旬が多いようですので、その前の十一月月上旬までは接種を受けることをお勧めします。予防接種は感染を完全に予防することは出来ません。症状を軽くするくらいに考えて下さい。

高血圧

血圧とは...

血液を全身に送る為に心臓は強い力で血液を動脈に送り出します。血圧では**心臓を送り出した血液が血管壁を押し圧力**のことです。

上の血圧（収縮期血圧）は、心臓が血液を動脈に送り出している時（収縮期）の血圧で、下の血圧（拡張期血圧）は、心臓が血液を送り出し終わった時（拡張期）の血圧です。

血圧は普通、高血圧、低血圧のどちらかに大別されることが多いでしょう。ところが実際には、書店などで見かける本の約90%以上が高血圧に関する内容です。これは、低血圧に比較して高血圧の重要性が注目されていることと他なりません。実際に、高血圧は最もポピュラーな疾患の一つで、日本人の五十歳以上では50%が高血圧の範囲に入っていると言われています。高血圧を放っておくと、脳卒中や心臓病、腎臓病などの合併症を引き起こす恐れがあります。しかし、高血圧は自覚症状が少ないこともあり、血圧を良好にコントロール出来る人は少ないのが現状ではないでしょうか。高血圧は生活習慣病の代表的な疾患で、その原因はストレス、肥満、運動不足、塩分の摂り過ぎなど、色々です。

ここでは最も患者数の多い高血圧についてお話したいと思います。

●**高血圧の基準は？**
最近、基準値は厳しくなり、WHOに於いて、上が135、下が85と2003年から改定されました。

●**高血圧の原因は？**
高血圧の80%は原因不明の本態性高血圧とされ、そのうち約40%に遺伝が関係し、その他は生活習慣だと言われています。あとの15%は習慣性高血圧と言われ、残る5%は副腎などが分泌されるホルモンの異常とされています。原因が明らかでない高血圧のことを「二次性高血圧」といい、手術などで起きることもあります。

●**血圧について**
血圧は一日中変動しています。通常、血圧は夜間低く、朝方から上がり、昼間最も高くなりますが、朝方高いのが早朝高血圧です。早朝高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の発症に深く関係していると考えられています。そのため、早朝高血圧の注目度が増しているのです。

●**血圧を測る方法**
患者さんからの訴えでよく耳にするのが「家でも測ったと正常なのに病院で測ってもさう高く出るといふことです。その原因として最も考えられるのが、白衣高血圧、診療所高血圧と言われるものです。名前の如く、白衣を見たりすると緊張度が高まり、血圧が上がってしまうのです。あまり心配な場合、また何ヶ月も続く場合には、二十四時間血圧を付けて測りますが、殆どの人が安定しているようです。

また、年齢を重ねるにつれて、動脈硬化が進行します。動脈硬化は太い動脈を風船に見立て、風船のコムが硬くなった状態に例えられます。硬いコム風船を膨らませても（収縮期）風船が硬いためあまり膨らみませんので、風船内の圧力が上昇します（収縮期血圧）。膨らませるのを止めると（拡張期）、膨らみが悪い風船からはすぐに空気が抜けて風船の圧力が低下します（拡張期正常または低血圧）。

これが最大血圧のみが上昇する「収縮期高血圧」の主な原因です。従って最大血圧から最小血圧を引いた脈圧が大きくなるのは、太い動脈の動脈硬化の程度を反映していると考え、最近では脈圧が大きいのも危険とされているのをご存知ですか。

では何故このように現象が起きるのでしょうか。何と言っても第一は食事です。特に塩分の摂り過ぎが重要課題と考えられています。日本人の食生活は漬物や味噌などの保存食に代表されるように、非常に塩分の摂取量が多くなりがちです。殊に高齢者の高血圧症が多いのは、この食生活が原因と言われています。まずは塩分を減らすことが必要です。一日の塩分摂取量としては、いくつが説はありますが、概ね7g前後が理想とされています。また、精神的ストレスも血圧にかなり影響してきますので、要注意です。日頃から適度な運動を心がけて、心身をリラックスさせるようにしましょう。

これら高血圧原因の二つのタイプ、本態性高血圧、二次性高血圧が続くようであると、脳、心臓、腎臓、動脈などにかなりの影響を与えますので、よく検査することをお勧めします。また、薬物療法も大切な治療です。

も危険とされているのをご存知ですか。

【降圧剤の種類と食生活の改善について】
薬物療法と一言に言っても、降圧剤の中には色々な薬があります。何の原因で血圧が上がっているのか、それによって薬が違います。また、薬の中には、食べ物によって、その効果を消してしまうたり、逆に強めてしまったりするものもあります。食べ合わせによっては危険を伴う場合もあり、大変重要な問題ですので、ここで代表的な例を挙げてご紹介いたします。

例えば、**フェロジピン**を主成分とする降圧剤（**カルシウム拮抗剤**）ですが、この薬は、心筋の緊張を和らげるとともに、冠動脈を拡げて血行を改善し、末梢血管を拡張して血圧を下げる作用があります。この薬を服用している人は、グレープフルーツを食べると、グレープフルーツの中に含まれるナリンジニンという成分が、フェロジピンを代謝する酵素の働きを弱め、フェロジピンの血中濃度が上昇してしまいます。このため薬が効きすぎて血圧が下がり過ぎてしまい、めまい等を引き起こすこととなります。健康効果が高く、話題にもなったグレープフルーツですが、この種の降圧剤を服用中の方は、注意が必要です。

また、**血管拡張性降圧剤**（主成分 **塩酸ドラナジン**）は、末梢動脈の筋肉に作用してその緊張を緩め、血管を拡張することによって血圧を下げる薬です。この薬を、亜鉛を多く含む食品（特に、パル、蠣、ホタテなど）と一緒に摂ると、降圧剤の作用が増強して、頭痛、関節痛、起立性低血圧などの副作用が出る場合があります。

また、**交感神経中枢抑制剤の主成分メチル多巴**は、中枢神経に作用して、末梢交感神経の働きを低下させ、末梢血管を拡張して血圧を下げます。薬を服用した後、肉や魚、卵などの高タンパク食を摂ると、タンパク質に含まれるアミノ酸が胃壁からのメチル多巴の吸収を阻害し、その結果、降圧剤の効果が低下してしまいます。この種の薬を飲んだ後は、高タンパクの食品は食べない方が良いでしょう。

この様に、全ての薬には作用と副作用があり、その効果を正しく生かすには食品との関係性も重要です。

降圧剤は大変効くものですが、食べ物や飲み物によっては、こわいものになってしまうのです。降圧剤の種類は大変多く、ここに取上げたものはほんの一部です。服用の際には、専門の先生とよく相談して、安全に効果的に薬を利用して頂きたいと思っております。

【降圧剤の種類と食生活の改善について】
まず、指先の爪の周りをよくもみまわす。ローリングマシンなどのローリング器があれば、ローリングをしてみてください。指先が終わりましたら、肘の内側をローリングしましょう。

手が終わった後、首の後ろの、頸椎の両脇を髪の毛の生え際から肩にかけてまんべんなく、気持ちよい程度に揉みまわす。

それから喉仏の両側を軽く揉みまわす。これは強く押すとむせてしまうので、気を付けてください。

それから喉仏の両側を軽く揉みまわす。これは強く押すとむせてしまうので、気を付けてください。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

前回外敵が体内に侵入した際の簡単な免疫反応についてお話しました。つまり、いい面についての免疫、生体防御反応、体内に外敵が侵入して白血球、リンパ球、抗体等が協力して外敵を排除するに ついてでした。今回は、悪い面についての免疫についてお話しようと思 います。現在難病と言われる大部分は自己免疫疾患と呼ばれる病気です。例えば、慢性関節リウマチは滑膜、軟骨が自分の免疫細胞に 攻撃を受けて炎症を起こし、関節が腫れて痛み、変形する病気です。腎臓を攻撃すればネフローゼ症候群、甲状腺ならばバセドウ氏病、筋 肉なら、筋無力症等数え上げたかなりの数になります。すべて難病で 今の医学をもってしても完治は難しい病気ばかりです。もうひとつ アレルギイ疾患も同じように免疫の機能が悪い方に働いた時に起こす 病気です。代表的な疾患は今や国民病とまで言われる花粉症でしょ う。今年には花粉の量が桁違いに多く花粉症の人にとっては嫌な季節に なりそうです。実は私もその一人です。それで一言、訳ではありません なが、今回は花粉症を題材にして、免疫機構の悪い面をお話しさせて 頂きたいと思っております。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

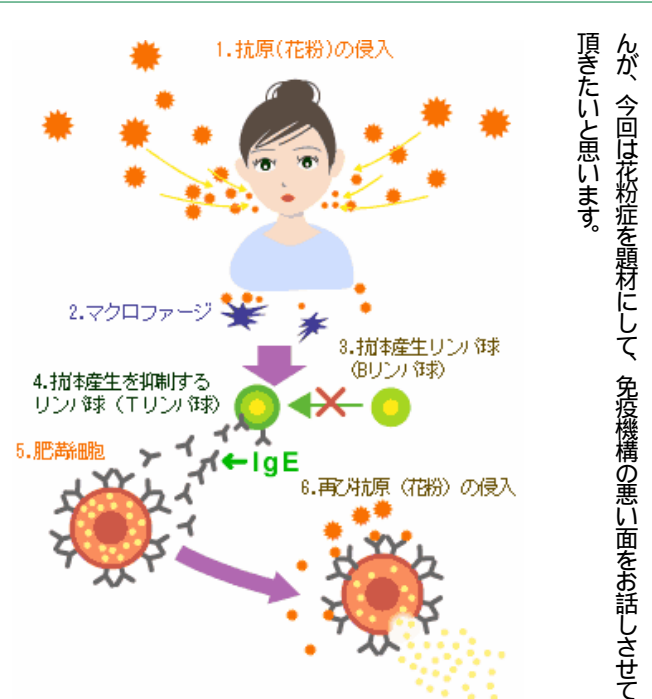
【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。



の嫌な症状を起こしてしまいます。抗体を作るたんぱく質を**免疫グロブリン**といいます。種類によって頭文字をとって **IgA**、**IgG**、**IgM**、**IgE**、**IgD** として花粉症を起こす **IgE** の5種類があります。上段の図を参照しながら簡単に花粉症の起こるメカニズムを見てみましょう。

まず、花粉が粘膜等にくっきます。体は、花粉を敵と判断し花粉と**IgE**抗体を作り出します。このときリンパ球が変身して抗体産生リンパ球となり **IgE** を作り出します。この花粉に対する抗体 **IgE** は肥満細胞（肥満とは関係ありません。細胞の中にヒスタミン等沢山の化学物質が詰まっているのでこの呼ばれています）にくっついて次に花粉が体内に侵入したらすばやく排除してやることを待ち構えています。さて、花粉が再度侵入してきました。抗体は先ほど述べた肥満細胞を刺激してヒスタミン、ロイコトリエン等の化学物質を放出し、この化学物質により鼻水、くしゃみ、涙、血管拡張等の作用で花粉を排除しようとする。花粉症の完成となります。

つまり、花粉症は病気と言いつつ、**体を守るための免疫システムの過剰な反応**と言っても良いかもしれません。

何故こんなに花粉症が急激に増えてきたのでしょうか。昭和四〇年前後に突然患者が増え始め、今では国民病とまで言われています。諸説は色々ありますが、原因を一つにしぼるのは無理があります。公害の為に空気が汚染が進み、花粉と共に体内に入ってしまう花粉が有害に してしまつた（この作用のことをアシムバンドと言います）。植林された杉が大量に育ち花粉を大量に放出するようになった。細菌感染が減少した。寄生虫の感染率が減った。が原因としてあげられると思います。細菌感染が減つたのは日本人が清潔になったためでしょうか。抗 菌グッズの普及、子供が怪我をして膿んだりしない、青鼻を流した子 供はいない、抗生物質の大量使用（人間が使うだけではなく、肉にも大量に入っています）。そうです日本人は綺麗にナッチャッターの です。そして弱くなったのです。私が東洋医学の勉強を学校でしてい た頃（約二〇年前ですが）試験で白血球の数は7000が正解でした。 一つの間にか4000でも正解になっています。外敵から体を守って くれる白血球の数が減っている人が多くなつてきて、4000でも正 解になつたのです。細菌感染が減つたことを示していると思いま す。前回の話でリンパ球がからだの司令官と書いたのですが、実は 大きく分けて2種類あり、細菌感染に強い**Th1型**と抗体産生に強い **Th2型**に分けられます。昔のように常に細菌感染を受けていると Th1型が増えTh2型の増殖が抑えられます。現在は逆の人が多く なり **IgE** といわれる抗体を造りやすい体になつてしまつたといつ わけです。この **IgE** 抗体、実を言つて何のための抗体がよく分か っていない。有力な説に寄生虫に対する抗体と考える学者もいます。 昔は寄生虫なんて誰でもいたのです。昔の遺跡を発掘してここが トイレだつたと確認するのに寄生虫の卵の痕跡を見つけると聞いた ことがあります。1950年代の回虫感染率は60%を超えていまし た。今や0.2%にすぎません。敵がいなくなつた **IgE** 抗体、抗体を作 りやすくなつたからだ。大量に放出される花粉、アシムバンドとして 働く大気汚染、何となく花粉症の原因の一端が見えてきたように思 いませんか。最初に書きましたように今年には花粉がたくさん飛ぶと 予想されています。花粉症に効くと言われる様々な物が今年も売られる でしょう。しかし自分の体を守る免疫システムがこの症状を作り出 しているために、これで治ると言つた方法は残念ながらありません。自 分に合った方法を探すのも一つの手かも知れませんが、ローリング療法で も完全には治せませんが、経験として症状を軽くはできるでしょう。 次回は、ガンと免疫について、にしよつて思っています。書けに続く

【最後に】
健康と血圧は、日常生活や年齢の影響を受け、常に変化していきます。高血圧は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病に代表される様々な危険な病気を引き起こしやすくなる兆候です。これを機会に、血圧を知ることによって、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。