

# ローリング療法

## ③ 頭痛について

### 群発性頭痛について

片頭痛や緊張性頭痛に比べると、発症頻度が少ないので、あまり知られていませんが、強い痛みを伴った大変辛い頭痛です。頭の片側が痛くなるので、片頭痛に似ているようですが、似て非なるものです。

片頭痛が女性に多いのに対し、二十〜三十代の男性に多く見られ、非常に激しい痛みを伴った頭痛です。

どちらか片側の目の周り、こめかみ辺りが突然激しく痛みます。片頭痛が月に2回くらい頻度なのに対し、群発性頭痛のように、ある期間に集中して毎日のように痛みます。

頭痛が起り始める、一〜二ヶ月の間連日のように痛み発作が起ります。大体1日1回の頻度で表れ、一〜二時間痛みが持続します。

その時期が終わると嘘のように症状は治まります。このような症状を二〜三年ごとに繰り返すのが特徴です。

とにかく、激しい痛みが特徴で、目をえぐられる様だとか、頭を抱えて駆けまわるといふ様な表現される強烈な痛みの為、身動きが取れないほどです。頭痛のタイプの中でも、痛みの激しさでいえば、間違いなくナンバーワンです。

また、睡眠中に起こる事が多く、痛みで目を覚まします。この頭痛は、一時間から短い時間で十分ほどで治まるようです。

痛み以外に発作中、痛む側の眼が充血したり、涙が出たり、鼻が詰まったり、鼻水が出たり、顔に汗をかいたりすることがあります。

### 群発性頭痛のトリガー

- ・ 若い男性に多い
- ・ いつも決まった片側の眼の周りに出ることが多い
- ・ 痛みは強烈。痛くてじっとしていられない程
- ・ 睡眠中にも起こる
- ・ 群発期という頭痛発作が起こる時期がある
- ・ 持続時間は一〜二時間
- ・ 痛みがある間は、目の充血、涙、鼻水、鼻づまりがある

### 群発性頭痛はなぜ起るのか?

群発性頭痛の原因は、はっきりとは分っていませんが、血管の拡張が関係していると考えられています。痛み発作が起こっている時、こめかみにある側頭動脈が拡張しているため、血管の周囲の神経が引っ張られて痛むものと思われます。また、ストレス、疲労、運動不足なども誘引になりやすく、注意が必要です。

	片頭痛	緊張性頭痛	群発性頭痛
痛む場所	主に側頭部	主に後頭部	決まった片側の眼の周り
痛み方	ズキンズキンと脈打つように	締め付けられるように	じっとしていられない程の強烈な痛み
暖めると	痛みが増す	楽になる	楽になることが多い
動かすと	痛みが増す	あまり変わらない	痛みが増す
頭痛に伴う症状	吐き気、嘔吐 光や音に対する過敏化	肩こり、めまい など	眼の充血、涙、鼻水、鼻づまり
症状の出る頻度	一ヶ月に2〜3回	毎日起こる場合もあれば、数日〜数週間続く場合もある	群発期には毎日、1〜2時間持続

※上記は一般的な傾向であり、全ての方の症状に一致するものではありません。

### 頭痛のまじり

これまで3回にわたり、頭痛についてお話ししてきましたが、いかがでしたでしょうか。頭痛はまず、一次性頭痛と二次性頭痛に分けられ、二次性頭痛は、生命に危険性のある疾患を伴いますので、すぐに病院へ行くこ

とが必要で、一次性頭痛の中には、片頭痛、緊張性頭痛、群発性頭痛などがあり、命に関わる疾患は伴わないものの、痛みのために日常生活に支障をきたす場合もある、大変辛い病気です。

上段の表に、参考までに一時的頭痛の分類をまとめました。これらの違いは、頭痛に対して適切に対処する為に、非常に重要なことです。すぐに病院へ行くべきか、ひとまず緊急性は無いか、暖めるべきか冷やすべきか、ローリングをした方が良いのか、安静にするべきか、など。まずは頭痛の症状を見極め、状態に合わせた対処をするよう気を付けて下さい。

また、ご自身で判断に迷う場合には、やはり一度病院を受診される事をおすすめします。最近では頭痛外来を設けている病院も増えてきました。片頭痛持ちの方は、頭痛の無い方に比べて、脳血管疾患の発症率が7〜2.5倍ほど高いという研究データも出ています。医療の世界でも頭痛に対する認識が変わり、患者さんを取り巻く環境も徐々に変わっていくと思います。もはや頭痛は、ただ我慢するだけのものではなく、適切に対処する事により、症状を軽減させたり、コントロールすることが可能な事です。日常生活を元気に、快適に、楽しく過ごす為にも、頭痛のコントロールはとても重要な事です。ローリング療法も有効な治療法の一つですので、どうぞぜひご相談下さい。

(養原 誠)

## Why is my body SOS?

ローリング療法独特の診断法であるくすぐったさ、いわゆる「揠感」について、患者さんに少しでも理解して頂けることを願って、述べさせて頂きたいと思えます。

身体に何らかの不調を訴える人の多くは、ローリングをする、身体の何処かにくすぐったさを感じる部分があります。くすぐったさを感じる所は、血液が滞り、鬱血を起こし、神経が異常過敏になっています。尚且つ、血液の流れが悪いのが原因で、新陳代謝を妨げて、体の不調や、痛み、内臓の機能低下等の原因になっている所です。また、人間が本来持っている自然治癒力の低下にも繋がります。

例を挙げますと、胸部の左側の第5・第6肋間にくすぐったい感じがあれば、胃の不調や異常があります。この様に、皮膚の異常過敏は、体のどこに異常があるのかを示してくれるシグナルなのです。

### 皮膚の知覚

人の皮膚は、表面から、角質層、表皮、真皮、皮下組織の順で構成されていますが、その表皮から下の部分に、外部からの刺激を受容する受容器(感受器)が存在します。触覚に関係する受容器は外力、すなわち機械的刺激によって興奮するので、機械受容器とも呼ばれています。人および他の哺乳類の無毛部に見られる皮膚機械受容器には、マイスナー小体、パチーニ小体(フリーター・パチーニ小体)、ルフィニ小体、クラウゼ終根、自由神経終末など様々です。これらの感受容器は、手の平だけで、約1万7千個もあるといわれており、それぞれ皮膚に関する機械的(物理的)刺激、例えば

触ったり、振動させたり、つねったり、熱いものや、冷たいものを押し付ける等の刺激を受容して興奮し、脳に伝えます。

### くすぐったさという感覚

これらの受容器のうちで、パチーニ小体と呼ばれる受容器が、くすぐったさを伝える役目を担っていると推定されています。

パチーニ小体は、皮膚の受容器の中でも、皮膚の振動に対する感受性が最も高い受容器です。その為に、ローラーで転がす事による刺激が振動として伝わり、血液循環が悪くなっている皮膚表面では、より一層神経が過敏になっていて、くすぐったさという感覚が最優先で脳に伝わるのではないかと推測されます。

血行が悪くなって、神経が過敏になることは、長時間、正座をした時の足の痺れの状態を思い出して頂ければ分りやすいかもしれません。血液循環が正常に戻るまでの間は、触られるもの不快な状態になりますよね。

また、子供の方が大人よりくすぐったさが強く表れるのは、この感受性がより高いためだと思われます。くすぐったさが強い子供は、落ち着きが無かったり、イライラすることが多く、神経が過敏になっていることが考えられます。また、体調にも何らかの問題があるはずで、ローリングをして、くすぐったさを無くしていくと、それらも改善されるという事実を考えますと、血液循環が肉体的にも精神的にもいかに大切かを理解して頂けると思えます。

また、大人でも、疲れて血液循環が悪くなると、怒りっぽくなるなど、精神面への影響を経験されている方も多いのでは無いでしょうか。

ローリングして、くすぐったさがあつた方は、体感として分かるように、くすぐったい感じは消えると痛みに変化します。この事からもくすぐったい所も、痛い所も同じように、血液がスムーズに流れていない状態である事が証明されるのでは無いでしょうか。

### 身体からのSOS

ローリングを受けて、くすぐったさ、痛いと感じる部分は、異常を訴える身体からのSOSの信号です。よく、脇腹だけがくすぐったいのは当たり前、と仰る方がいますが、それは誤った考えなのです。

異常過敏になっている神経を少しでも早く正常な状態に戻してあげる事が、体の不調やつらさ、体の各部に発生する痛み(頭、頸、肩、背中、腰、手足の関節、胃痛、生理痛など)を楽にする早道です。個人個人の自然治癒力を高める事にもなります。

また、ローリング療法ではくすぐったさが激しい人には耳の治療をします。耳には、胎児が母親のお腹の中にいる時の形通りに、全身のツボが配置されており、耳たぶが頭、耳の上部が足に対応しています。中でもアレルギー帯や、精神を安定させる効果がある沈というツボなどを、ローリングする事により、くすぐったさが緩和されていきます。

血液循環が悪い人ほど、耳の各部も過敏になっています。1日に1〜2分程度、耳を全体的にさすったり、揉み解す事を続けて頂くと、くすぐったさも早く解消されますので、是非実行してみてください。

(水野 謙治)



## ◆むくみ(浮腫)のしくみ◆

むくみは私たちの身体に現れる、とても身近な症状ではないでしょうか？

皆さんも長時間立っていたり、座っていたりして、足が重くなったり、パンパンに腫れぼたくなったり、靴がきつくなったりした経験があると思います。

そんな時に、すねの骨の内側や、足の甲などを指で押してみ、指の痕が凹んで残るような状態であれば、それは浮腫みです。

## ◆浮腫とは？◆

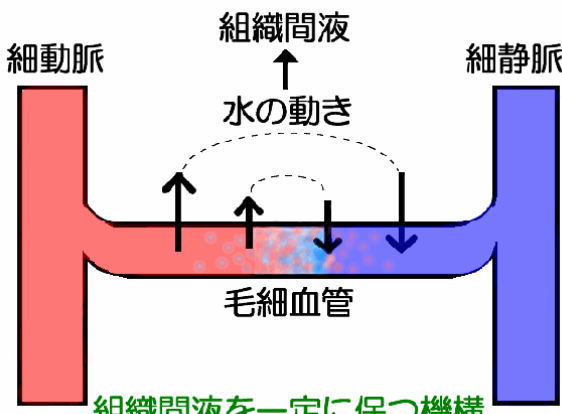
身体は液体成分を体液と呼び、この体液は三つに区別されます。

血管内の血漿、体の組織の細胞と細胞の間にある組織間液(間質液)、細胞内にある細胞液、になります。これらの水分は、互に行き来し、全身の水分バランスを保っています。しかし、何かの原因で水分バランスが崩れ、組織間液が増加した状態がむくみ(浮腫)です。

## ◆なぜ「むくみ」が起るのか？◆

血液は、動脈により全身の細胞へ酸素や養分を運び、静脈によって老廃物や二酸化炭素を運び去ります。ここで、血液と体の組織との間で物質交換を行っているのが、毛細血管です。

毛細血管は、全身あちこちに分布し、組織間液と血液の血球と蛋白質(アルブミン)を除く血漿成分が出入りしています。



組織間液を一定に保つ機構

この毛細血管と細胞間の水分の流れは、血管から水分を押し出す力と、血管内に水分を引き込む力のバランスにより行なわれています。水分を押し出す力は、血管内の水圧(血圧)、水分を引き込む力は、血管内の膠質浸透圧の作用です。

血管内にはアルブミンが存在し、組織間液には微量のアルブミンしか存在しないため、このアルブミンの濃度差により、血管内に水分を引き込む力が生まれます。毛細血管の動脈側は、血圧が高いので、水分を押し出す力が働き、静脈側は、血圧が低く、静脈に達すると、水分を引き込む力が強くなり、水分は血管内に戻ります。

## 【1】調節の障害を起す原因

- ・ 静脈側の血圧(静脈圧)の上昇
- ・ 血液の蛋白(アルブミン)濃度の低下
- ・ 毛細血管の透過性の亢進
- ・ リンパ液の流れの障害
- ・ 等があります。

## ◆どの様な浮腫みがあるのか？◆

むくみは、体の一部だけに起こる局所性浮腫と、全身がむくむ全身性浮腫に分けられます。

### 局所性浮腫

局所性浮腫では、虫刺され、熱傷、アレルギー等の炎症により、毛細血管の透過性亢進が起こり、血管内から細胞間質への体液の流れの促進や、リンパ管の閉塞などでリンパ液の流れに障害がおき、浮腫みを引き起こします。静脈血のつつ血で、静脈内に血栓ができ、血管を閉塞するようになります。この場合は、静脈圧の上昇になり、血栓では片足にのみ浮腫みを生じます。

### 全身性浮腫

全身性浮腫の場合は、大きく分け心臓、肝臓、腎臓の疾患が影響しています。

**心性浮腫**：心臓は右心系(肺循環)、左心系(体循環)に分かれています。左心系に障害を受けると、十分な血液量を大動脈へ送れなくなり、肺に水が溜まる状態になります。右心系では、収縮が低下し、大静脈に鬱血を起し、静脈圧が上昇に伴い水分が組織に染み出して浮腫みが生じます。

このタイプは立位の場合には足に、仰臥位では背中にと、引力の方向に現れ、徐々に全身性になっていきます。

**肝性浮腫**：肝機能が低下すると、アルブミン(蛋白質)の合成が低下し、浸透圧に支障を来し、腹水や浮腫みを生じます。

**腎性浮腫**：腎臓は、老廃物を排泄する働きをしています。腎臓球体の障害によって、体にナトリウムが溜まり、尿量が減り、顔が浮腫みます。また、蛋白尿が出るため、浸透圧に支障を来し、全身の浮腫みが生じます。

これら以外にも、甲状腺機能低下症による粘液浮腫といわれるものもあります。この場合は、指で押しても痕が残りません。

この様に浮腫みと言っても、様々な症状があり、様々な病気が隠れている可能性がありますので、何日も続いたり、急に体重が増えたり、尿の出が悪い、まぶたの浮腫みが取れないなど、これらの症状が続く場合は注意が必要です。

では、病的なものでない一般のむくみでは、どのような点に気を付けたら良いのでしょうか。

まず、食事面では、やはり塩分になります。塩分の摂取量が多くなると、体内に水分を貯えてしまうので、むくみややすくなりますので、注意が必要です。また、日頃からむくみやすい人は、むくみが気になり水分摂取量を抑えて

しまいがちですが、出来るだけ水分を取るように心掛け、排尿させるようにして新陳代謝を良くするようにして下さい。代謝が良くなる事で、むくみも改善されると思います。

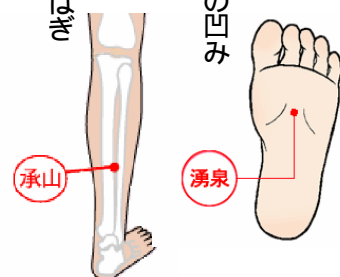
冷えや運動不足によっても筋肉が固くなり、静脈血の戻りが悪くなるため、むくみややすくなります。

なるべく足を冷やし過ぎないようにしたり、長時間同じ姿勢でない様に、時々動いて筋肉の緊張をほぐし、血行を良くするように気を付けてください。

## ◆ローリングとは？◆

- ・ 水分代謝の働きを良くするツボ
- 湧泉(うせん)：足底の中央前部の凹み

- ・ 足のだるい時のむくみにきくツボ
- 承山(じょうざん)
- ・ 足に力を入れた時にふくらむ
- に出来る八の字の凹み



右ツボ所を重点的に満遍なくローリングすることにより、血液循環や水分代謝が良くなり、むくみも楽になりますので、ぜひ試してみてください。(石川 光二)

## 【2】免疫力を高める方法

数回にわたり「免疫とは何か」を簡単に説明してきました。

狭い意味での免疫、1度かかったら2度とその同じ病気にかからない(例、はしか等)。

広い意味での免疫、良い方に働けば、細菌等外敵から身体を守る。時にはガンや体内に起こる不都合なことを改善する(自己と非自己の区別)、悪い方に働くとアレルギー、自己免疫疾患を誘発させる(免疫とは両刃の刃)。簡単に書く以上のようなことを書いてきたと思います。良い方に働けばガンさえも退治してくれる我々の守り神の様なシステム、このシステムを強化するにはどうしたらいいのでしょうか。

食事に気をつける。植物性食品を多く食べ、なるべく精製せず季節のものも多く取る。

動物性蛋白を減らす。塩分、脂肪は控えめに。酒、たばこはたしなまないように。適度な運動をする。焦げたり、古いものは食べない。食品添加物の少ないものを取る。健康補助食品を・・・どれもこれもともな意見です。たしかに健康を維持するにはどれも大切なことには違いありません。しかしこれらを楽しむ守ればこれが一番いいことなのですが、過剰な義務感とストレスになったら、むしろかすると免疫力を下げることに繋がるとも思われます。病は気から！昔から言われてきたこの言葉が、立派な学問になりつつあります。

**精神神経免疫学**といえます。神経系、内分泌系、免疫系の3系統が非常に密接に絡み合い病気を起こしたり、治したり

していることを研究する分野です。この分野の専門家に言わせれば、全ての病気が心身症と思える、とまで言っています。

私が普段患者さんと接していて不思議に思うことがあります。例えば腰痛の患者さんが「明日ゴルフ(或いは旅行等)なんだけど」と言われることがあります。無理して行けば悪化する可能性が高く、出来れば控えて頂くようお願いするのですが、まれに無理して行かれて楽になったり、痛みがあまり無かったりすることがあります。(大部分は悪化するのですが)

話を聞いてみると、力まずに出来てゴルフのスコアが良かった、旅行に行ったメンバーに恵まれて非常に楽しかった等、心がウキウキするようなことがあった場合にこのような事が起こる気がします。

## ◆心がウキウキする様な事

これがキーワードです。よく患者さんに聞かれることの1つに「どんな運動がいいですか？」があります。私の答えはいつも決まっています。「なんでも良いのです、楽しければ、無理して楽しくも無いのに運動をして、あまり意味はありません。疲れるだけです。運動より生け花教室が楽しければ教室に行くまで出来るだけ歩いてもらう方が、よほどいい運動だと思います」と答えるようにしています。心がウキウキするよつなことが間違いなく免疫力を上げてくれます。それ程心理状態と免疫システムは密接に関係しています。

心身がリラックスできないと筋肉が硬くなり、血行やリンパの流れを阻害し、関節の動きを悪くし、知らないうちに体に負担(ストレス)をかけています。ローリング療法はこれらを改善することが出来ます。ローリングを何回か受けた患者さんから、体の動きが良くなった、軽くなった、風邪をひきにくくなった、ひいては顔が明るくなったと人々に言われるようになりました。と報告を受けます。来院されるきっかけは腰痛、肩こり、頭痛様々ですが、結果的に体のストレスを改善し免疫力を向上させていると思います。

世の中自分の思いどおりにはなかなかならないものです。不安、恐怖、怒り等の感情は自律神経に作用し交感神経を興奮させ、脳視床下部、大脳辺縁系、脳下垂体等から様々なホルモン(ACTH副腎皮質刺激ホルモン、等)を放出させ、副腎から副腎皮質ホルモンやアドレナリン、カテコールアミン等のホルモンを出し、心拍数を上げ、胃などの消化器の働きを抑え食欲に異常をきたし、NK細胞・T細胞(免疫をつかさどる中心的なリンパ球)の働きを抑え、風邪などを引きやすくなり、セロトニン等の影響で頭痛、その他の痛みを増大させ・・・つまり最初に申し上げたように内分泌系・神経系・免疫系が複雑に絡み合い体の不調を作り出しています。心がウキウキ出来るだけ多く、ローリングを受けて少しでも皆様の免疫力を挙げる手助けになればと思います。

次回からは免疫とも絡みますが、血液の不思議とは、を予定しています。(養原 弘豊)



次回のローリング療法新聞は春号になります。冬号はお休みさせて頂きますので、ご了承ください。