

## 定例ハーブ教室

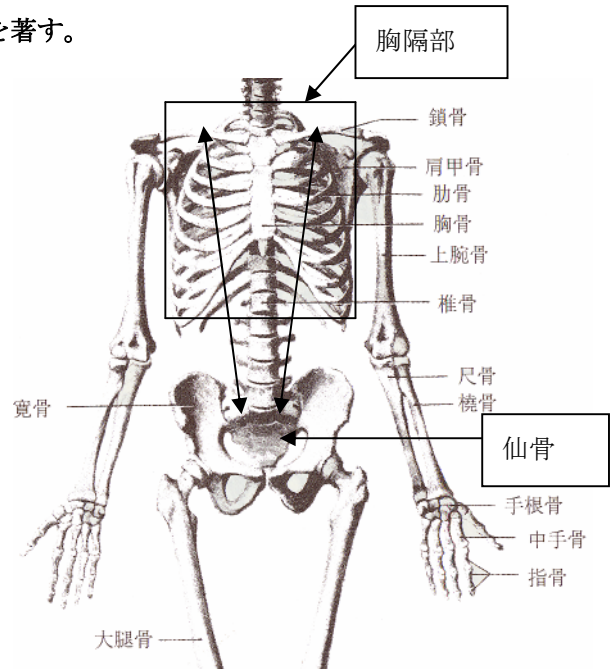
### 肩こりの本態・・・なぜ人は肩こり・首こりするか

肩こりの無い人は『人間』ではない。肩は人の全身を著す。

#### 人の骨格運動の特徴一

- 1、二本足直立歩行：人間の四肢は全体約4～6kgある。これを常時の重力に逆らって体幹からつり下げている。つまり人の二本足歩行には必然的に上肢筋肉一僧帽筋、肩甲挙筋、前鋸筋一の荷重仕事に伴っている。物を持たなくても仕事をしている。この人としての骨格・運動の特徴は、必然的に胸骨・鎖骨・肋骨・肩甲骨の胸郭構造の歪を発生しやすい傾向をもち。とくに鎖骨・肩甲骨は上半身の緊張のセンサーとなる。

また、この肩・鎖骨バランスは重力の下肢バランスの中心である仙骨や腰椎と連動しているので腰・下肢の緊張も考慮しなければならない。



- 2、高度な精神活動：精神緊張と首肩筋肉緊張は平衡する。こうした首・肩の筋肉の緊張は、『大脳皮質と脳幹網様体』を基盤とした副神経、交感神経節、大・小後神経、頸横神経、大耳介神経などの首椎に集中する交感、知覚、運動神経のコントロール網で調節されている。人間が怒りや恐れなどの精神的ストレスをこうむると、交感神経が刺激され、この調節網が乱れて、筋肉には不随意的、反射的な緊張が亢進し筋肉内血管が収縮し、血液循環が障害

されるこりの原因となる。

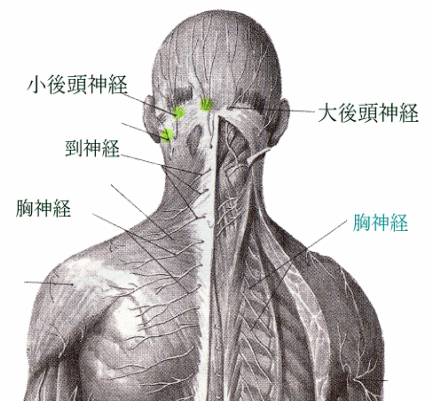
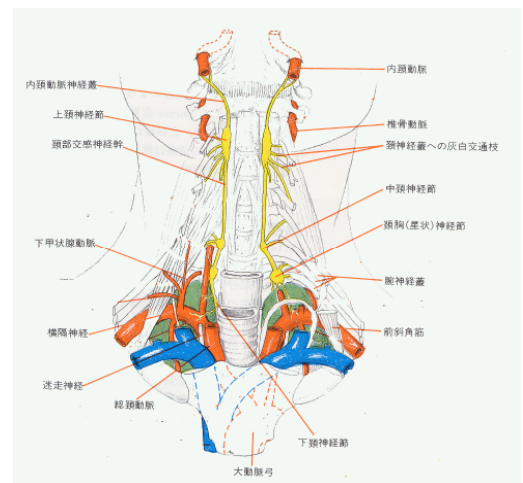
特に、交感神経幹、迷走神経は重要。

頸椎の状態は肩首凝りに拘わる。この点に関して、野口整体の創始者野口 春哉は次のようにまとめている。

第1頸椎のこり：精神疾患

第2頸椎のこり：性内分泌疾患

第3頸椎のこり；股関節



第4頸椎のこり：耳歯、（平衡感覚）

第5頸椎のこり：咽・甲状腺      第6頸椎のこり：体反射運動

第7頸椎のこり：第5腰椎、視神経、内臓迷走神経

### 3、高度な前屈・手指作業

手作業の神経中枢は首（頸椎）にある。

手作業の疲労はまず首に蓄積する。

（逆に、首肩の状態は手に現れる。肩のこりが腕の痛み、胸の痛として現れることもある。）

次に、これが胸部全体（特に胸椎1～4）に波及し、背部痛み、肋間神経痛になる。

さらに、1、と関連して腰椎2番の緊張として現れることもある。

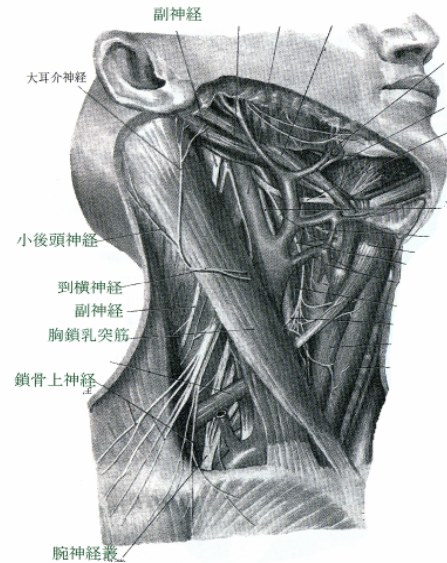
つまり、手の疲れは肩・首・腰から下肢の凝り痛みと相関する。

例、劉腕症候群と腰痛症は合併する。

また、この腕神経は鎖骨部を經由して横隔膜にいたり、

肝臓・胆嚢をまとい、胃腸に分布する腹膜知覚神経に変化する。

内臓は肩に反射区をもつ。（食べすぎたり、肝臓を損なうと肩が張る）



### 4、高度な視覚・聴覚作業

視覚作業は、後頭部・後頸部筋肉、舌部、聴覚作業は側頭部、側頸部筋肉、舌部の緊張で保証される。高度・持続的な感覚作業はこれらの部位の高度・持続的筋肉疲労を引き起こす。

特に、舌・舌下部（舌神経、迷走神経、顎二腹筋、肩甲・舌骨筋）の緊張は、甲状腺、副甲状腺の緊張を引き起こす

### 筋肉・生理病理からみた凝りの本態

凝りをマクロ筋肉生理的にいえば、『痙縮』症状である。筋肉（随意筋）は、関節を維持固定する機能をもつので、仕事労働していなくても、また、前述の重力負荷の問題を差し引いてもそれ自身生理的に緊張している。この自発的緊張には、小脳・延髄網様体、大脳・脳基底核など上位の運動反射がかかわり、複雑なネットワークを構成し筋調節がいとなまれる。これをミクロ的にみると筋肉の紡錘組織が重要な単位とみなされる。筋肉には腱と筋繊維に紡錘組織がありこれが筋収縮をコントロールしている。

こうしてみると、『凝り』とはこのミクロな筋肉の収縮の仕組みが異常をきたし、持続的緊張を呈した状態で、そこに何らかの原因（精神ストレス、外傷、内臓疾患）で血管収縮による血液粘度の増大、嫌気性解糖反応がおこると、筋疲労物質（乳酸）の蓄積が停滞し、これが直接刺激となり、炎症、腫脹、痛みの自覚症状とともに、筋肉の繊維が膠質（こうじつ）変化し、これが他覚的にもコリとして触知される。

コリの治療もこのミクロな性質から対応しなければならない。

- 1、血管緊張の緩和
- 2、鬱血の除去・血液凝固の改善
- 3、膠質(こうしつ)変化の改善

## 首凝り・肩凝り対策

### 参考) 現代医学の筋弛緩剤の問題

中枢神経から骨格筋にいたる神経末梢あるいは経路のどこか(神経・筋肉接合部)を選択的に遮断し、骨格筋の弛緩を起こす薬物。

(催眠薬とかトランキライザーなども神経遮断剤なので骨格筋弛緩作用を有するが、他の中枢作用も強いので、これらは薬学上では筋弛緩薬とはいわない。) 代表的なのは手術時の全身麻酔薬の補助に用いられる。(スキサメトニウム(サクシニルコリン)やデカメトニウム)

脳卒中、脊髄損傷、脳性麻痺、に際しての異常緊張につかわれるのは収縮筋連関の経路に作用するダントロレンナトリウムがある。

いわゆる肩コリ、筋肉コリ椎間板ヘルニア、脊椎分離等整形外科領域にはメフェネシン系(フェンボロバメート)(商品名コリクール、エクスタコール)、クロルメサゾン系(商品名トランコパール、トランコート)などスチラメート、バクロフェン、塩酸トリベリゾンなどの脊髄反射経路に対し抑制作用を示す中枢性筋弛緩薬がつかわれる。

これら筋弛緩剤は、脱力感、眠気をともないやすく、ときに緑内障の増発、肝機能障害がおこる。また、トランキライザー様の作用もあるので薬物依存性がある。

### 自然療法の立場で首・肩コリをどう治すか

#### 肩こりの認識

肩こりは『心身の膠着状態』の主症状であり、万病に共通し、万病はまず肩コリからはじまる。

肩コリは立派な病気である。

病気の治療は肩こりからはじまり肩こりにおわる。

- 1、首肩コリは胸郭の歪の反映
  - a、自覚部だけでなく胸郭の要である胸椎3～5・胸椎7～9を調べる
  - b、鎖骨回りを調べる。(鎖骨の左右差、下がり具合、前突具合)  
関連筋肉を触る。
- 2、首肩こりは脳頭蓋の歪の反映
  - a、首コリは脳硬直(脳梗塞)の前兆
- 3、首肩コリは手作業の疲労の反映
- 4、首・肩こりは肝臓の状態の反映

#### 具体的な方法

## 漢方療法の筋肉対策

漢方や自然療法は西洋医学の『筋神経遮断』の治療観とまったく無縁。

1、コリの原因を除く適確な方法を採用する 2、凝っている筋肉に選択的にはたらきかけ、正常な筋肉に副作用をおよぼさない。

### 代表的な『葛根湯』にみる漢方医療（自然療法）の巧妙な肩こり対策

#### R P 葛根湯

葛根（マメ科クズの根）（解熱、鎮痙、滋潤筋脈）（脾・胃薬）

麻黄（マオウ科マオウの枝）（平滑筋緩和、解熱発汗）

芍薬（ボタン科シャクヤクの根）（補血鎮痙、筋栄養）

桂枝（クスノキ科桂の若枝）（皮膚血管拡張、血流の促進拡散、平滑・横紋筋ともに痙攣緩和）

大棗（クロウメドモドキ科棗の果肉）（鎮痙、鎮痛、鎮静、薬性緩和）

生姜（解毒）

甘草（鎮静緩和）

## オイルの筋肉凝りの効果

関節の潤滑油となり、筋肉生理の調整効果にすぐれる。

### 精油の効果

- 1、リンパ停滞を解消する
- 2、炎症を防ぎ、血液粘度をさげる。

### 適性精油

初期軽症； レモン、タイム、ユーカリ、サイプレス、クラリセージ、ベルガモット、  
慢性症：パチュウリ、コパイバ、ローズマリ、乳香、ラベンダー、ジュニパー

## 重要施術部以下の部位の筋肉の凝りを丹念にオイルマッサージする

- 1、首まわり
- 2、肩甲骨まわり
- 3、鎖骨回り
- 4、第3、第7胸椎まわり
- 5、手首うでまわり
- 6、第4腰椎まわり