

ポノス

NO.14

HEALTHY FOCUS...11

「頸肩腕症候群」
肩こり、首の痛み、手・指の
痛み・しびれ、頭痛などで
苦しんでいませんか？

ザ・トライアル

肩こりの無い生活を
取り戻そう

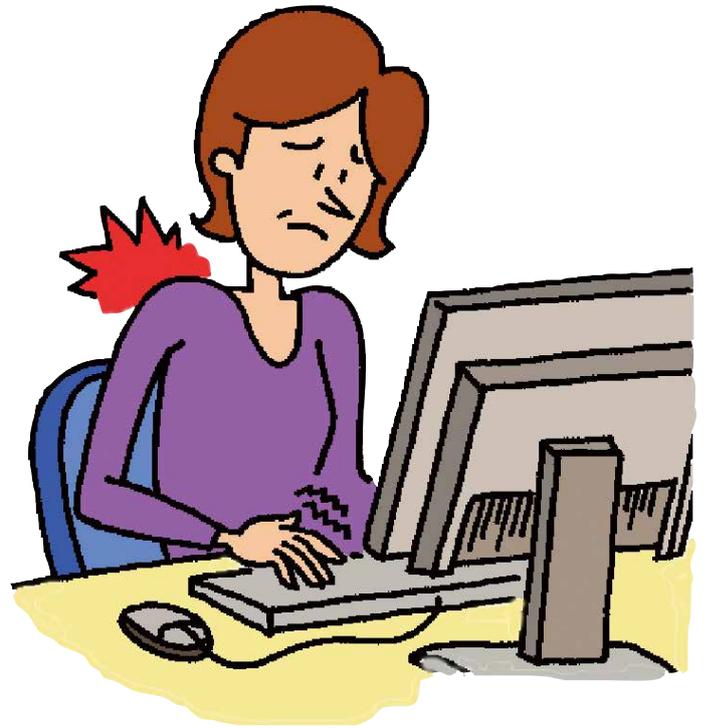
療術アラカルト

療術とは…

「頸肩腕症候群」

肩こり、首の痛み、手・指の痛み・
しびれ、頭痛などで苦しんで
いませんか？

今回の焦点は、「頸肩腕症候群」です。



「最近肩こりや頭痛がひどく、指がしびれて辛いワ」
こんな悩みの若い女性が増えています。

色々な症候群がありますが、このような悩みの
あなたは、「頸肩腕症候群」(けいけんわんしょうこ
うぐん)と呼ばれ、最近話題に上ることが多くなっ
ています。

今回は、「頸肩腕症候群」とは何か、またその予防
策についてお話ししましょう。

「頸肩腕症候群」って何？

「頸肩腕症候群」とは首・肩・腕に
かけてのコリや痛み、しびれなどの症
状を総称してこのように呼びます。三
〇年前なら、「肩こり・腕の痛みといえ
ば、肉体労働者や中高年特有の症状で
したが、最近は男女年齢の区別なく、
特に若い女性にもこのような悩みが蔓
延しています。

若い女性の症状の多くは、パソコン
を使う作業が原因と考えられます。パ
ソコンに向かいキーボードを操作する
ことが多くなり、このような症状につ
ながっているようです。「頸肩腕症候
群」は、パソコンに限らず、手や腕を
酷使する職業や趣味を持つ人に多くみ
られ、自覚症状には、次のようなもの
があります。

■主な自覚症状

- 重い肩こり
- 首・背中の筋肉の痛み
- 肩甲骨周辺の凝り、こわばり
- 肩・腕・指の連鎖的な鈍い痛み
- 手や指のしびれ
- 腕、手の脱力感
- 腕や手の冷感
- 頭痛、めまい、眼精疲労

このような自覚症状から病院を訪れ
ると、西洋医学的には、「首の椎間板へ
ルニア」「腱鞘炎」「胸郭出口症候群」

などの病名で分類され、その部位に原
因があると考えますが、疾患名がつか
ないその他のものは、原因が特定でき
ない「頸肩腕症候群」として呼ばれる
わけです。

しかし、東洋医学的には身体全体の
機能として疾患を癒すわけですから、
局部的な痛み、損傷部位を原因とは見
ず、「結果」と考えます。どうしてそ
のような結果が出ているのかを診て治
療の方向性を考えるわけです。

もちろん、「痛み止めで、鎮痛する」
「損傷部分を外科的に修復する」とい
うことは応急的には必要な場合が確か
にあります。しかし、多くの場合、真
の原因を改善しない限り、何らかの痛
みを伴う結果がまた出てきます。真の
原因を正さなければ、症状は悪化し、
精神的にも影響を受け、日常生活にも
支障をきたすようになります。

療術治療と予防策

「頸肩腕症候群」に関して、療術治
療ではさまざまアプローチで痛みの
緩和、根本治療を行っています。西洋
医学的には原因が特定できないとい
う「頸肩腕症候群」のような、痛みやし
びれの治療は「療術」の最も得意とす
るところです。神経を圧迫している筋
肉の緊張をほぐし、炎症を除去すると
ともに神経根の圧迫を減らし、痛みやし
びれの解消とその緩和を行います。

また、慢性的な症状を改善するための温熱療法や生活指導、急性の痛みを出さないための予防法をアドバイスしています。今回は、そのような中から誰でも簡単に出来る予防策をご紹介します。

■「頸肩腕症候群」の予防策

頸椎は、微妙なバランスで重い「頭」を支え、脊髄を保護し、腕を上方へ吊り上げています。しかし、姿勢が悪いと効率よく頭を支えたり、腕を吊り上げることが出来ません。そのため、長時間悪い姿勢をしていると首・肩・腕に負担が生じ、色々な症状が現れます。

ですから、「姿勢」の改善が最も重要となります。椅子に浅く腰掛けながら長時間ゲームに興じている若者などをよく見かけますが、最悪としか言いようがありません。



まさか職場でこんな格好でパソコンでの作業はやっていませんが、それでもパソコンによる作業を長時間続けるというのはかなり負担のかかることとなります。特に普段運動不足になっている人は、筋力も弱く、症状が顕著に現れます。

椅子の高さは適切でしょうか？ 机の下に荷物などがあって、不自然なスタイルでキーボードを打っていませんか？ プライントタッチができませんか？ キーボードを見ながら打っていませんか？ パソコンの作業に限らず、同じ姿勢で同じ作業を長時間続ける人や、腕を酷使する職業や趣味を持つ人は、次のような点に留意してください。

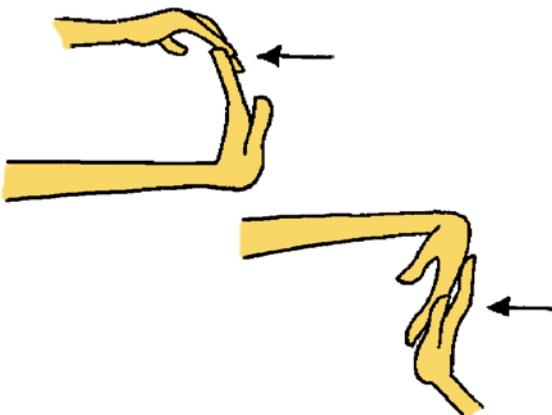
- 気づいたら、その度毎に肩甲骨周りの筋肉をほぐす。
- 肩から腕にかけての筋力をアップする。
- 一日の中でリラックスできる時間をつくる。
- 飲食・嗜好品・睡眠時間など自己管理を行う。

これらに気をつければ、「頸肩腕症候群」に限らずあらゆる病気の予防ができます。明るく健康な毎日のためにほんの少しの努力を心掛けましょう。

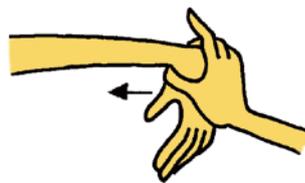
椅子に座ったままで「1分間」エクササイズ

「気づいたら、その度毎に肩甲骨周りの筋肉をほぐす」と本文で書きましたが、椅子に座ったままで1分間もあれば「頸肩腕症候群」予防に十分な運動が可能です。

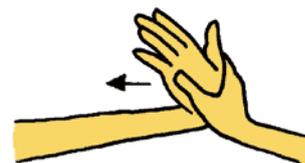
片腕をしっかり伸ばして、イラストのように指を手前に引っ張り腕の筋肉を伸ばします。同じく指を下に向けその手の甲を手前に引っ張ることで腕の筋肉を伸ばします。



次に手首をイラストのようにストレッチします。



親指と中指で手首に引っ掛け、そこを支点にしてもう一方の手首を内側に曲げます。



親指以外の指でもう一方の手の平を押さえ、親指で、もう一方の小指側の甲を押して手首をねじります。

以上、もう片方の腕、手首も同じように伸ばしましょう。

その他、手を強く握って、ぱっと開く（何回も繰り返す）。腕から指先までを強く振る（血液が指先までしっかりと届くように）。

続いて、肩を上げ下げしたり、グルグルと回して、肩甲骨周りの筋肉、腕の筋肉を伸ばします。

最後は首を大きく、ぐるっと回せば、1分程度で十分な「頸肩腕症候群」予防運動になります。

療法 アラカルト

療 術

療術は人体の持つ自然治癒力（自分で回復する力）を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした治療法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱・刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱・刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法**、**光線療法**、**電気療法**、**温熱・刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である全国療術師協会や財団法人全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています（この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています）。

療術 Q&A

このように病気と同居しながら人生を生活している人たちを半健康人といいます。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「○○病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となつている臓器をみつけ、原因を除去しようとしめます。つまり、患者さんという「人間」をとらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するのには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることもなりました。しかし、「原因」が見つからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとしています。つまり、原因は何であれ、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしてあげるといのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こりとい

た原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

AQ 療術はどのような治療法があるのでしょうか。

療術には、大きく分けると、手技療法、電気療法、光線療法、温熱・刺激療法の四種目があります。

手技療法は、主に手指を使って、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティックや整体術があります。カイロプラクティックとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊柱に物理的な刺激を与えることによる障害を修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで治療効果をあげようとするものですが、カイロプラクティックなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによって神経系の機能を正すもので、治療の

体系が異なることとなります。電気療法は、麻痺や疼痛などを治療するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。

光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱・刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙ったものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、治療効果をあげることが期待されます。はり・きゅうも温熱・刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える治療法と言えるでしょう。

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。

「病気は人間の体が不具合になつたこと」です。しかし、ほとんどの人が、多少なれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。

赤痢に罹つた人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが。しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりで医者に行った方は、「トシですから（治療法はありません）」とお医者さんに言われてショックを受けたことでしょうか。

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(社)北海道治療師会 060-0041 北海道札幌市中央区大通東7-12-12 ノースシティナリビル302 会長 吉橋 昌厚 011-261-6757
北海道療術師協会 063-0012 北海道札幌市西区福井8-5-10 (花田方) 会長 藤原 廣司 011-663-6825

●東北ブロック

青森県療術師協会 039-1101 青森県八戸市一番町2-5-14 会長 大里 稔 0178-23-5700
岩手県療術師会 028-3309 岩手県紫波郡紫波町北日詰字八反田127-1 会長 丹野 忠次 019-676-6045
宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52 朝日プラザ花京院203 会長 熱海 哲也 022-713-1725
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5 (茂木方) 会長 齋藤 亮司 0234-22-2082
福島県療術師協会 963-8034 福島県郡山市島1-7-2 会長 添野 光枝 024-933-3635

●関東ブロック

(社)茨城県療術協会 319-0315 茨城県水戸市内原町前原1430-5 会長 仲田 光郎 029-259-7930
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 (手塚方) 会長 天満屋 一郎 0286-78-0581
群馬県療術師会 370-0532 群馬県邑楽郡大泉町坂田5-24-22 会長 江森 猛 0276-63-5449
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 289-2516 千葉県旭市口-198-1 会長 高野 紀八郎 0479-63-4442
(社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(社)神奈川県療術師会 228-0011 神奈川県座間市相武台1-82-5-102 会長 新田 親弘 046-253-3424
新潟県療術師協会 944-0045 新潟県妙高市中町6-6 会長 増村 実 0255-72-5215
山梨県療術師会 406-0021 山梨県笛吹市石和町松本1063-1 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山崎 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(社)静岡県療術師協会 420-0841 静岡県静岡市葵区上足洗4-6-1 会長 吉田 邦夫 054-248-0828
愛知県療術師会 444-1221 愛知県安城市和泉町八斗蒔62-3 会長 石原 多見依 0566-92-1036

●近畿ブロック

全療協三重県本部 510-0032 三重県四日市市京町5-11 会長 仲野 弥和 0593-31-2600
京都府療術師会 601-8441 京都府京都市南区西九条南田町1番地 九条公団701 会長 松井 力一 075-671-5456
大阪府療術師会 540-0026 大阪府大阪市中央区内本町1-1-10 カザマビル902 会長 倉津 弘一 06-6942-1422
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 藤原 幸子 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8141 奈良県奈良市南京終町3-400-19 会長 松井 裕子 0742-61-1787
和歌山県療術師会 646-0031 和歌山県田辺市湊1301-2 会長 五味田 聖二 0739-25-5290
西日本がロブテック業協同組合 531-0063 大阪府大阪市北区長柄東2-3-28-1211 会長 室井 須美子 06-6881-2082

●中国ブロック

岡山県療術師会 710-1315 岡山県倉敷市真備町上二万3091-140 会長 東 照應 050-7538-6413
広島県療術師会 720-0083 広島県福山市久松台2-31-3 会長 山澤 清之 084-921-0031
(社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

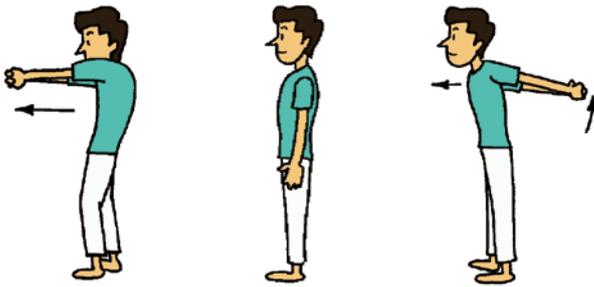
●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303
(社)香川県療術師協会 768-0060 香川県観音寺市観音寺町甲1231-3 会長 小田 久雄 0875-25-2663
(社)愛媛県療術師協会 794-0064 愛媛県今治市小泉4-6-50 会長 玉田 修二 0898-22-1422
高知県療術師会 788-0003 高知県宿毛市幸町3-12岡崎カイロ内 会長 岡崎 初子 0880-63-5320

●九州ブロック

(社)福岡県療術師会 810-0055 福岡県福岡市中央区黒門8-13 シャンピア大濠602 会長 吉田 寅雄 092-751-6470
佐賀県療術師会 851-2105 長崎県西彼杵郡時津町浦郷277-16 UCアパート2F 会長代行 久米 栄 090-5021-8031
(社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師会 866-0852 熊本県八代市大手町2-9-4 会長 池内 義房 0965-32-4039
熊本県療術師協会 865-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0883 大分県大分市永興4組の2 会長 首藤 眞 097-543-7548
宮崎県療術師会 880-0917 宮崎県宮崎市城ヶ崎1-6-26 会長 清武 英二 0985-59-5902
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

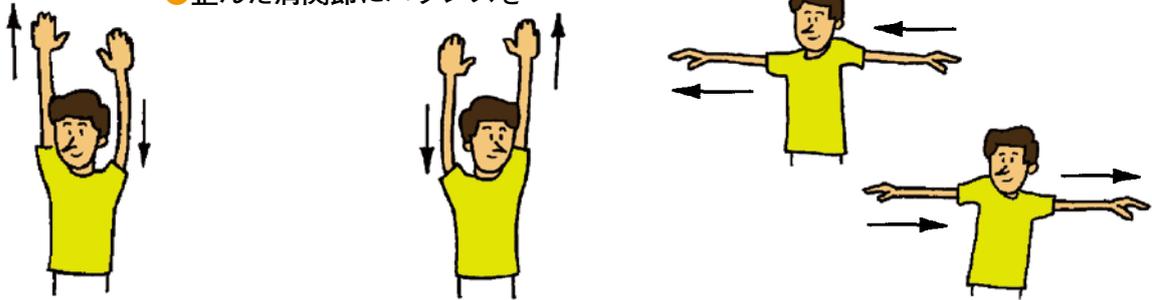
●肩甲骨の可動域を広げよう



両腕を前に伸ばし、手を組みます。息を吸いこんで背中を丸め、両腕を前方に思いきって突き出します。息を吐きながら自然体に戻ります。次は両腕を背中の方に持っていき手を組んで、息を吸いながら腕を上へ上げ、肩甲骨を真中にギュッと寄せます。息を吐いて自然体に戻ります。これをワンセットとして5回程度。

今回は、いつでもどこでもできる「肩こりの予防体操」です。
肩から腕全体を使い、ストレッチ&筋力アップが出来るように組み立てています。手・指をブラブラ振ったり、3ページの腕の運動や、肩の上げ下げも加えるとともに効果的です。
さらに、腰を大きく回したり、下半身の柔軟と運動させると腰痛予防にも効果が大きいです（腰痛は首や肩甲骨の歪みに起因していることも多いですね）。
ポイントとは二つ。一つは肩甲骨を意識しながら行うこと。二つ目は緊張を与えるときは息を吸うことです。

●歪んだ肩関節にバランスを

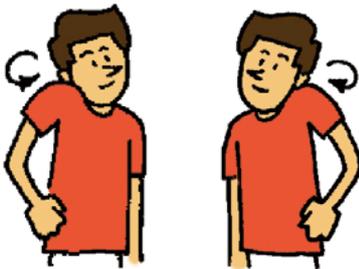


両手を上に上げてバンザイをします。右腕をグッと上に伸ばし、左腕は下方向に引きます。両方の肘はなるべく曲がらないように。

次はこの逆を。これをワンセットとして5回程度。力を入れるときは息を吸い、緩めるときに息を吐きます。

次ぎは、横に腕を広げて、右手を伸ばしたら、左腕は身体の方に引きつけるようにします。次はこの逆を。これをワンセットとして5回程度。力を入れるときは息を吸い、緩めるときに息を吐きます。

●肩をスムーズに動かします



肩甲骨の動きを意識して肩を片方ずつぐるぐると回します。前回し、そして後回し。必ず片方ずつ行ってください。肩を回すのですが、意識は肩甲骨に置き、肩甲骨が大きく動くように回します。

●首を大きくグルグルと回します



反対方向にも。時間があれば左右・上下も。

正確にやろうとか、計画的にやろうとすると長続きしません。最低必ず一日一回の実践。うまく出来たかどうかよりも、とにかく実践しましょう。
やっているうちに、肩甲骨が左右バラバラに動くようになってくれば、楽しくなってきた、色々工夫も出てきて長続きします。

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。

療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な治療法です。

ポノス

NO.14

2009年1月1日発行

●発行所 全国療術師協会

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F

電話 03(3261)9095 FAX 03(3261)9097

<http://www.ryojutsu.or.jp>