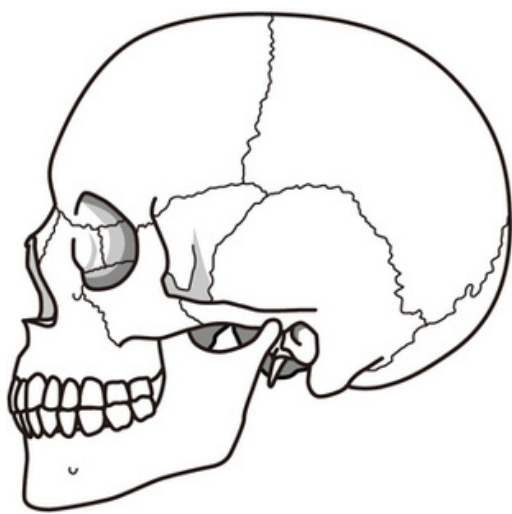




～自律神経障害・小顔矯正に対応可能～

体質改善ができるテクニック 頭蓋仙骨療法講座



ALLアプローチ協会 代表 山口拓也

頭蓋仙骨療法とは？

(定義)

手技で頭蓋骨から仙骨を調整する手技療法



頭蓋仙骨療法の目的

①体液の質を改善する

- 体液とは・・・() () ()
- 質とは・・・() () ()

②自然治癒力を高める



脳脊髄液について

◆脳脊髄液の流れ

脈絡叢・脈管からCSF産生→側脳室→（モンロー孔を通る）→第3脳室へ循環→（中脳水道を通り）→第4脳室→（ルシュカ孔・マジャンディ孔）→頭蓋・脊椎外側液腔・クモ膜下腔

◆吸収場所

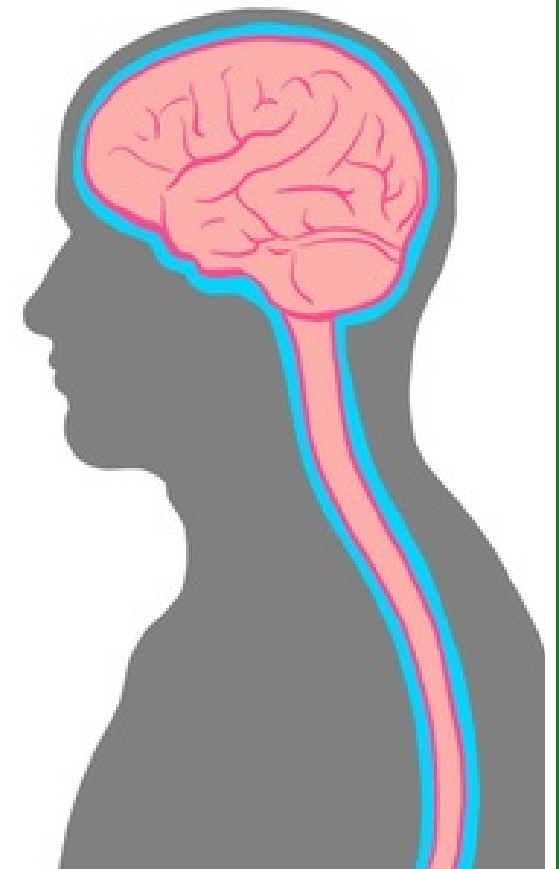
静脈（上下矢静脈洞・直静脈洞・横静脈洞）

◆分泌量について

- ・ 毎時20～40ml、すなわち1日500～1000ml
- ・ CSF全体の交換は、1日に3～6回

◆役割

- ・ 中枢神経の緩衝作用・中枢神経の栄養・神経伝達・自然治癒力
- ・ 神経の新陳代謝・老廃物を排泄・静脈リンパ循環の促進・内臓機能アップ
- ・ 関節包の弛緩・ホルモン運搬



1 次呼吸

【1 次呼吸】

- ・ 1 分間に 6~13 回のサイクル
- ・ 1 サイクルは屈曲相(呼出期)と伸展相(吸収期)

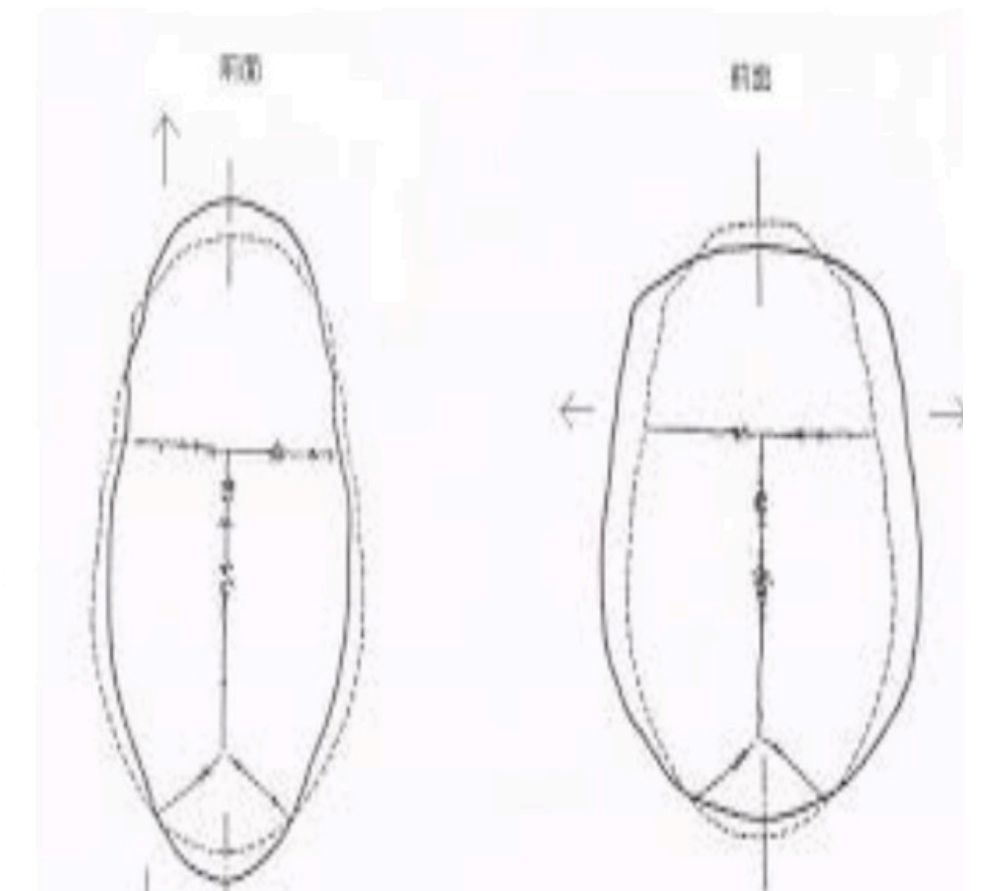
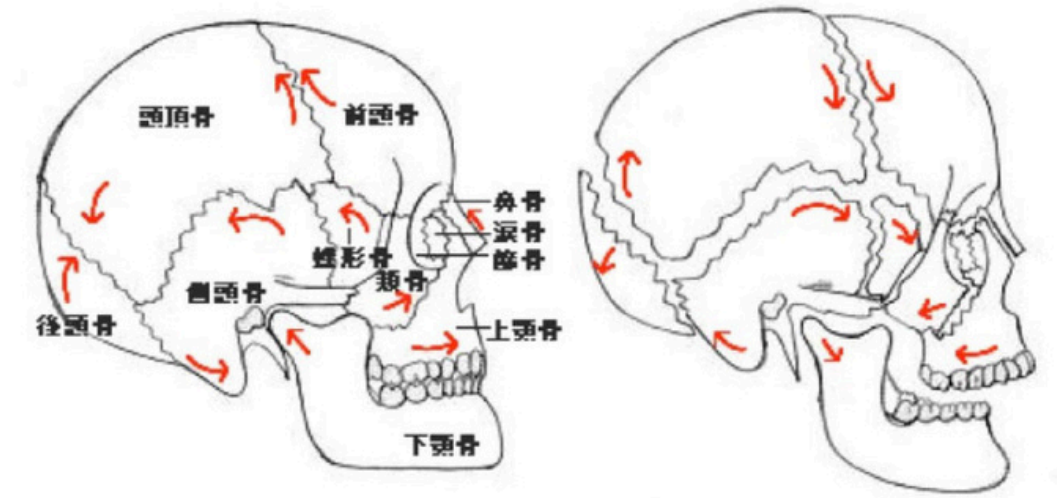
(屈曲相：呼出期)

頭蓋骨の左右が拡大、仙骨後傾、下肢外旋

(伸展相：吸収期)

頭蓋骨の前後が拡大、仙骨前傾、下肢内旋

早い人・強くて早い→急性期、、悪くなりかけ、風邪のひき始め、動機
遅い人・ゆっくりで弱い→弱っている、高齢者



1 次呼吸を感じてみよう



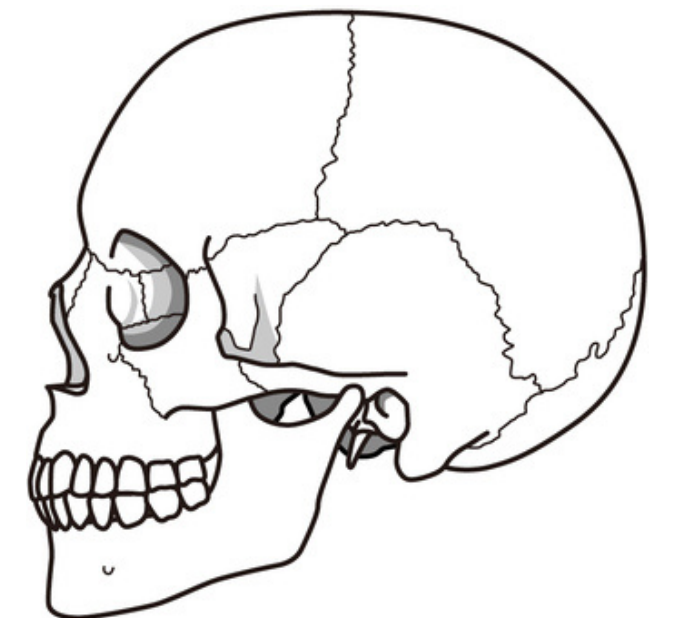
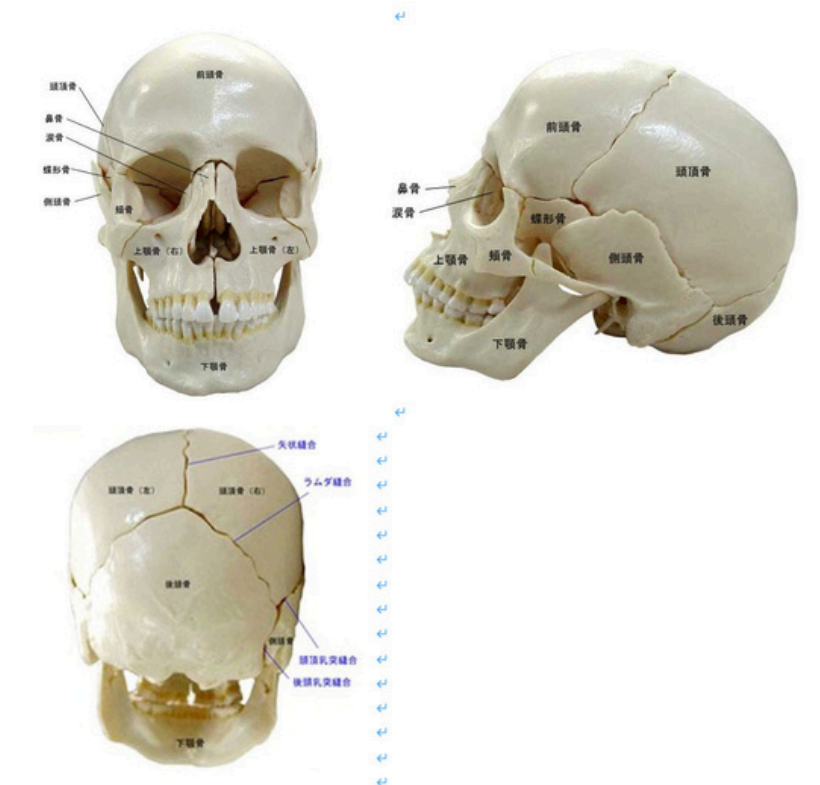
頭蓋仙骨療法の効果・変化

【変化】

- 頭蓋骨の可動域拡大（1次呼吸の変化）
- 頭蓋仙骨リズムの改善
- 硬膜の緊張緩和による静脈循環と神経拘束の改善
- 深部体温の改善

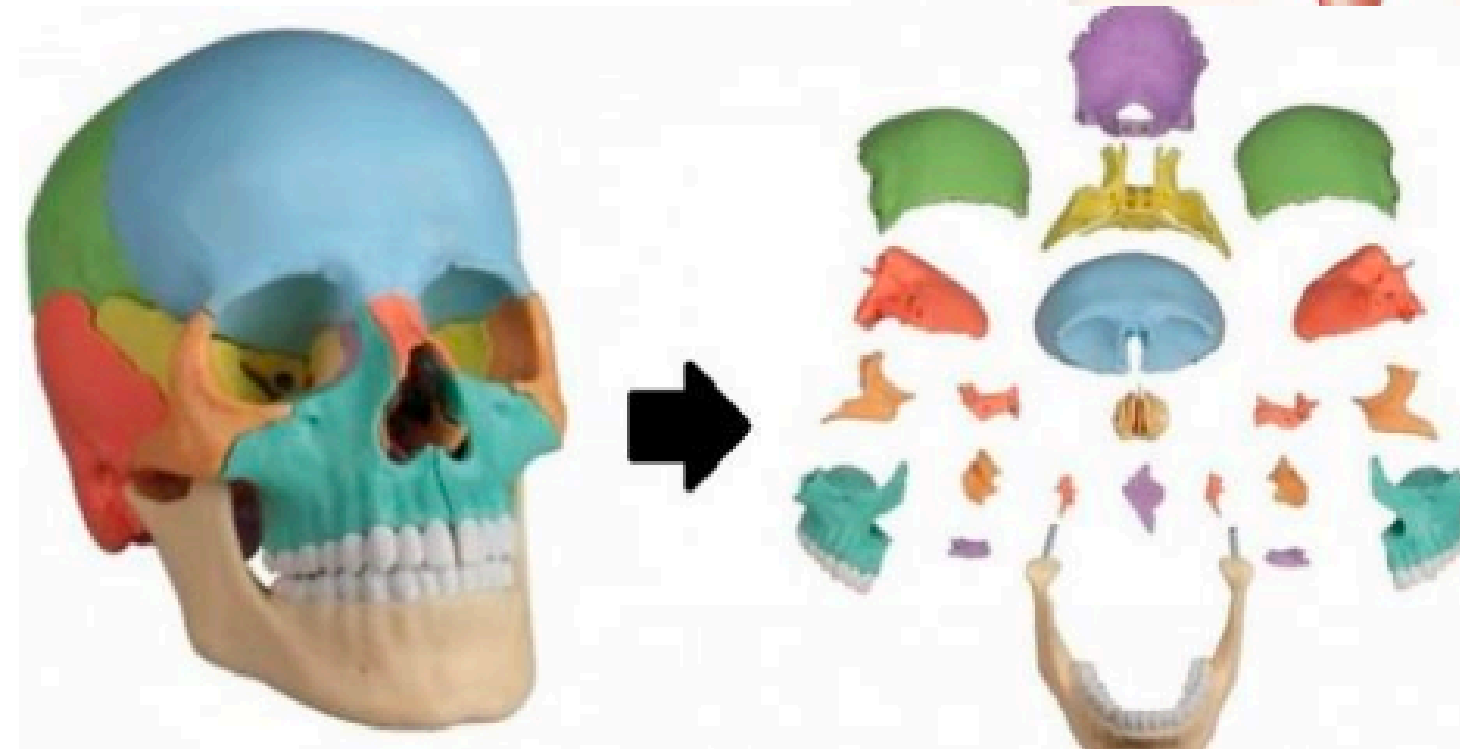
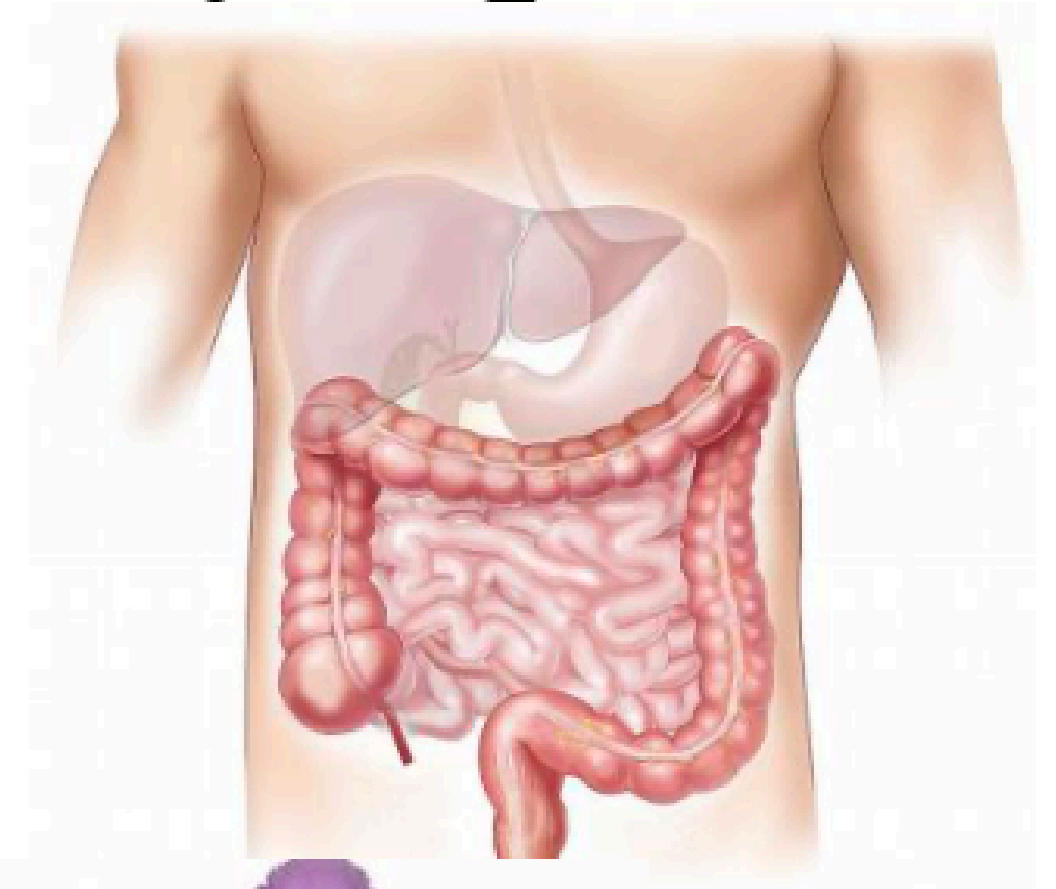
【効果】

- 脳血流、脳の栄養状態の改善
- 脳圧の減少
- 意識、覚醒レベル、学習効果の向上
- 深部体温の改善→酵素の活性化→ホメオスタシスの向上→自然治癒力の最大化
- 自律神経、ホルモンバランスの改善
- 中枢、末梢神経の改善
- 眼圧の正常化、視野や眼精疲労の改善
- 呼吸機能の改善
- ボディーバランスアップ



頭蓋と内臓の関係について

- 1前頭骨：肝臓(左右)
- 2側頭骨：腎臓(左右)
- 3後頭骨：脾臓(左)小腸(右)
- 4頭頂骨：副腎、子宮
- 5頬骨：膵臓(膵頭→右 膵尾→左)
- 6上顎骨：肺
- 7蝶形骨：心臓



ソマトエモーションナルリリース (SER) について

■ソマトエモーションナルリリースとは？

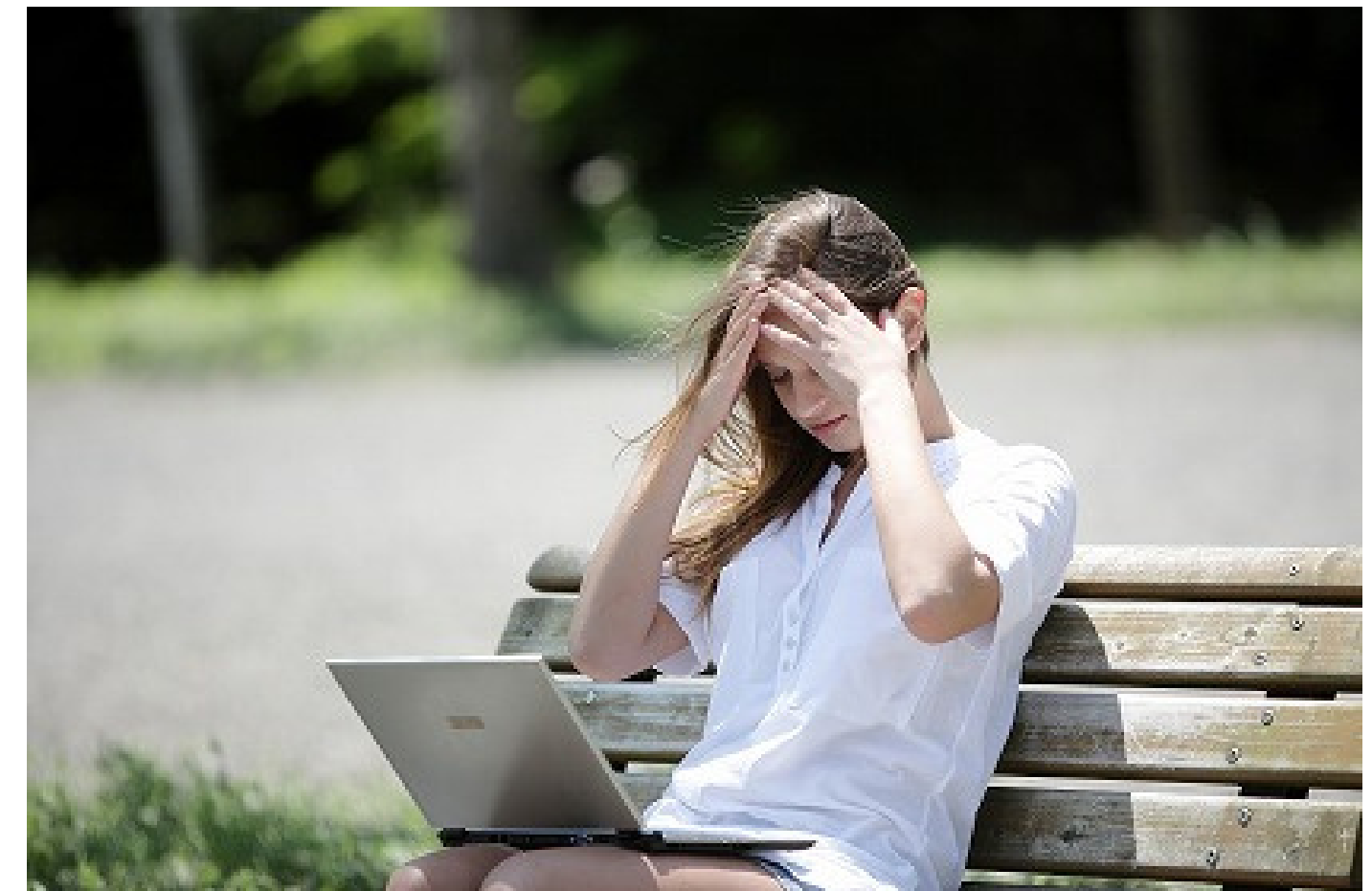
感情の影響が組織の記憶に結びついた状態で心身に残ってしまいます。

記憶が肉体と感情で結びつき心身に悪影響を及ぼしているので、この問題点である結びついた組織を緩める際に感情の解放を同時に行える現象の事をSERと呼んでいます。

■SERが起こりやすい部位

- ①胸骨
- ②前頸筋膜(鎖骨など含む)
- ③肋骨、胸椎
- ④内臓
- ⑤頭蓋骨

上記の5つは、起こりやすいエリアとされています。



好転反応が起きやすい理由

【好転反応とは？】

- ・ 治療の過程で一時的に起こる身体反応のこと。反応の程度はさまざまである
- ・ 主訴となる症状が一過的にぶり返したかのように見える場合もある。
- ・ 溜まっていた老廃物が血液中に流れること等が要因として考えられる



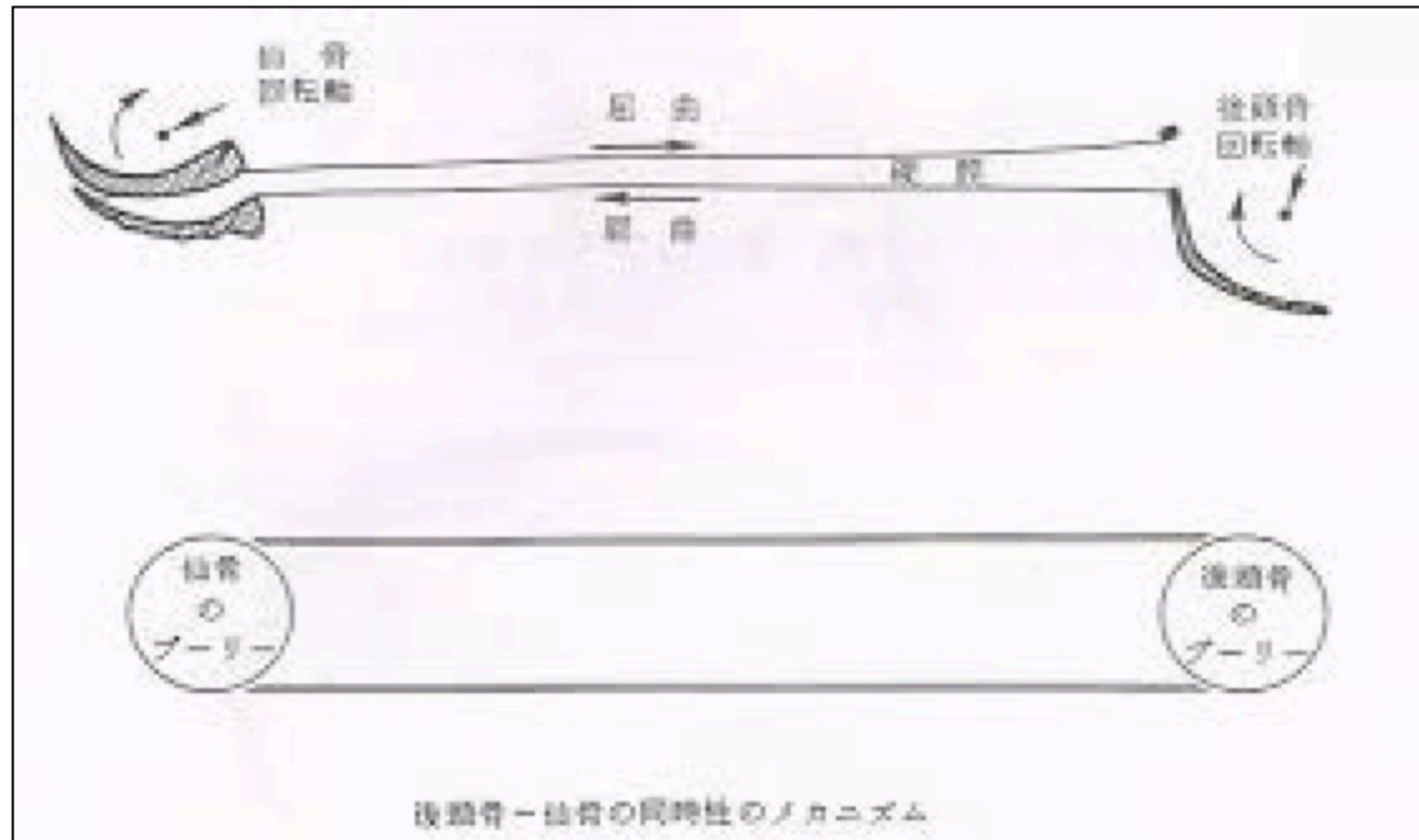
- ・ 患者様への説明が重要（一時的に悪化する可能性がある）

好転反応＝体が改善されていく時に起きる成長痛



- ☐ デトックス効果や抗酸化作用のあるものを摂り続けると起きる
- ☐ 改善が大きい所（＝悪くなっているところ）ほど反応が大きい
- ☐ 発生には個人差があり、起きない人も多い

頭蓋仙骨リズムについて



胸郭上口と静脈洞の関連

【胸郭上口と静脈洞の解説】

まず、胸郭上口と静脈洞について解説させていただきます。

①胸郭上口について

- 胸郭上口とは、胸部の構造同士が形成する胸郭への開口部のことです。
- この部位に頸静脈、頸動脈、迷走神経、横隔神経、食道、気管といった重要な構造が通っています。

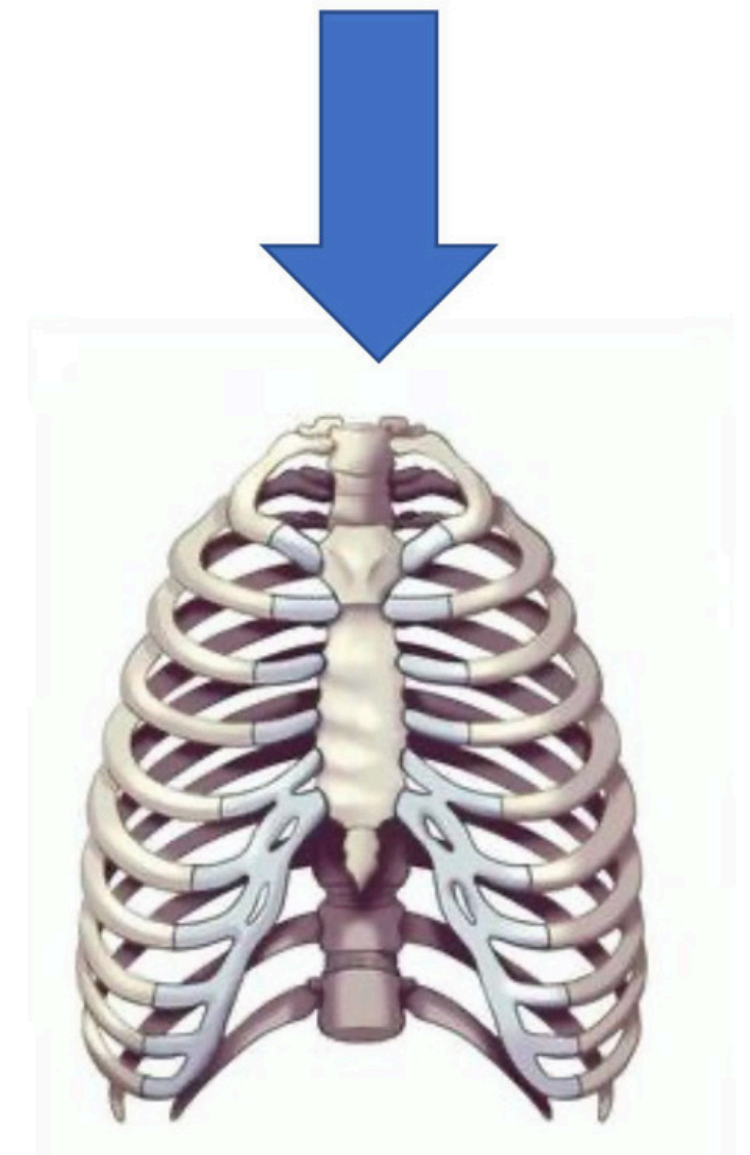
◆構成するもの

- 胸骨柄、鎖骨、肩甲骨、第1肋骨、第1胸椎で形成している。

◆横方向の構造

- 胸郭上口は、横方向に走行しており体液循環や神経系を阻害しやすい構造となっている。

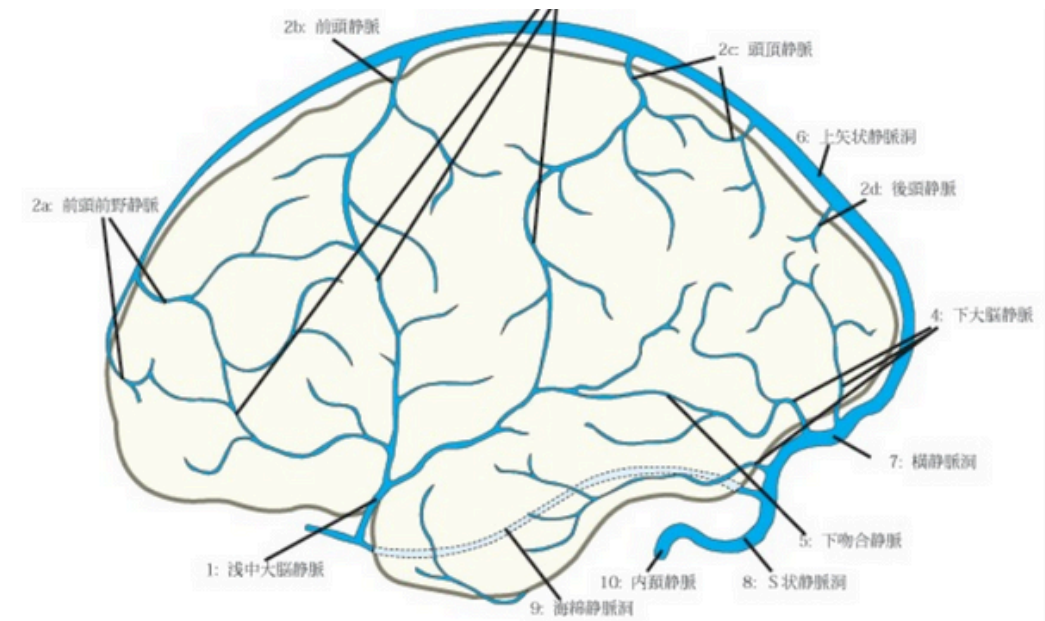
※ちなみに他の横方向の構造のものは？→横隔膜・骨盤角膜・膝角膜・足底腱膜など



胸郭上口と静脈洞

②静脈洞について

- 静脈洞は、**静脈血と脳脊髄液を頭蓋から心臓へと運ぶ排出経路**です。
 - 簡単に言えば、脳の血流と脳脊髄液を心臓に戻す道です。
 - 静脈洞に問題があると、頭蓋内の体液がうっ血し上手く排出されません。
 - 脳脊髄液は、脳の組織に送られた後に矢状静脈洞のくも膜顆粒を通して静脈洞に流れ込みます。
 - 静脈血と脳脊髄液は、静脈洞をくだり頸静脈孔から内頸静脈へと流れ込み、そして心臓へと向かいます。
- ※その他にも、小さな経路としていくつかあります。



【静脈洞系に異常があるとどうなる？】

- 静脈洞内の流れが悪いと、頭蓋内の体液に逆流を引き起こし**脳脊髄液・老廃物・血液の排出効率を低下**させます。
- さらに、膜系統のねじれや緊張・ホルモンバランスの問題、脳神経への圧迫につながります。
- 静脈の排出が非効率になっていると、1次呼吸に柔軟性を感じず固まっているような感じがします。
- だからこそ、静脈洞系の異常に対してアプローチをかけていくんですが、そこでよくやるのが**胸郭上口**となります。

【胸郭上口をリリースすべき理由について】

- 胸郭上口の問題は、**内頸静脈の流れに対して逆圧を発生させやすい部位**となっています。
- 結果、胸郭上口をリリースしないと頭蓋から心臓までの体液が上手く流れないということになります。
- 頭蓋の調整をする前に胸郭上口をリリースしないと、
- せっかく頭蓋を開放したのに**体液が逆流**してしまい頭痛やめまい、頭部の鬱血などが起こってしまう可能性があります。

硬膜管について

- 硬膜は、脳と仙骨（S2）をつなげており「**身体の中核を連結**」している組織です。
- 脳を包み込む硬膜は、内側の層とともに硬膜管につながり脊髄を取り囲みながら下方へ延び仙骨管にいたっています。
※大後頭孔～第2仙椎までを付着しているが、**第2頸椎、第3頸椎、腰椎下部**にも付着している。
- 硬膜は、「**脳・脊髄・骨・膜・体液系統全体**」を1つにまとめている重要な組織です。
- これらすべてに繋がりがあって、相互依存しており、どれかのシステムに異常が起これば硬膜に必ず影響が起きてしまいます。

【後頭骨と仙骨について】

- 硬膜管が**後頭骨と仙骨に直接連結**しているため、後頭骨のパターンが仙骨に直接影響を与えます。
- 逆に仙骨のパターンも後頭骨に影響を与えてしまいます。

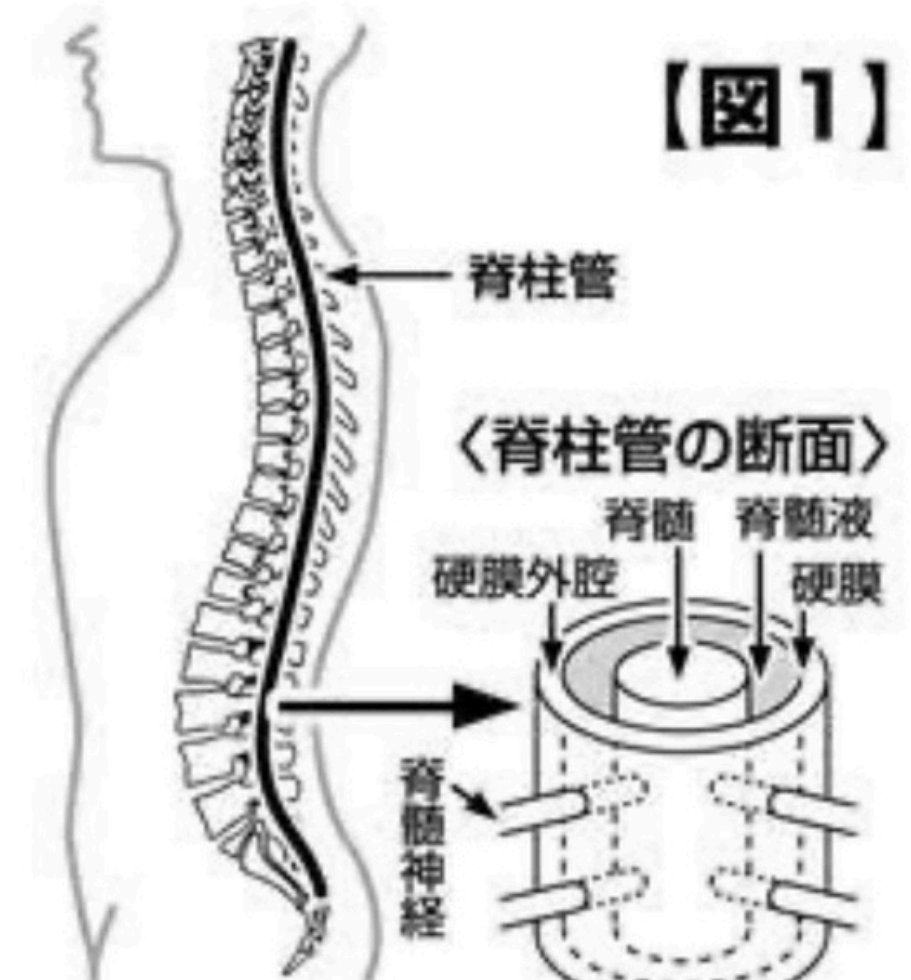
【硬膜と筋膜・筋の影響について】

- 硬膜管自体に緊張が起これば、筋膜・筋の機能異常を誘発する可能性があります。
- 硬膜袖は、神経根に沿って脊柱管の外へと出て神経の外膜に移行しつつ、身体中の筋膜と繋がっております。

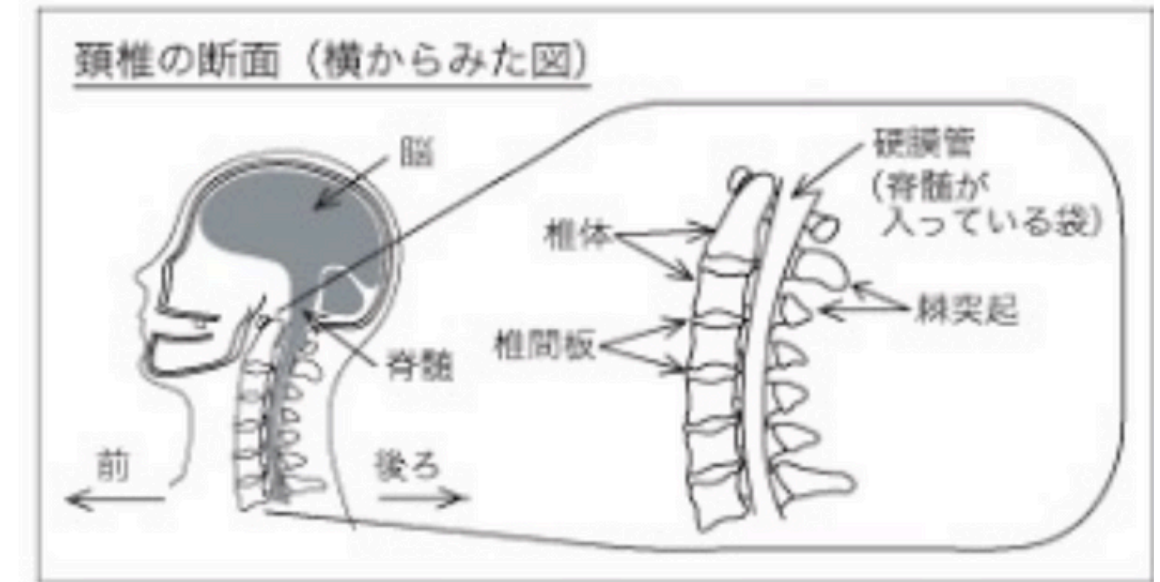
（硬膜から筋肉の機能異常の流れ）

硬膜の緊張(硬膜袖)→筋膜の緊張＋神経外膜の緊張→神経が支配する筋肉の機能異常・筋膜の振れ

- 逆にあらゆる筋膜の緊張パターンも硬膜管に伝わります。



硬膜管と脊椎



【椎骨リリースの必要性】

- 椎骨の固着は、硬膜管の癒着と硬膜の滑り抵抗を発生させます。
- 椎間孔から出ている脊髄神経周辺の**硬膜袖を通じて硬膜管に悪影響**を及ぼします。
- 硬膜管のリリースをする際は、椎骨のアプローチもすべき可能性があります。

【歯状靱帯】

- 歯状靱帯は、**脊柱管内の髄膜の層の癒着**はよくあります。
- 歯状靱帯は、軟膜とクモ膜に通して連結していて、脊柱管内で脊髄を安定させる役割を持っています。

【硬膜管をリリースするときのイメージ】

- 硬膜管をリリースする際は、硬膜の情報を感じ取り（どこが問題のか？）
- 大後頭孔から硬膜管のスペースを脳脊髄液が通り抜け、**泳ぎ下るようなイメージ**で行います。
- 情報を感じる際は、**柔軟性の欠如は？皮のように硬さがあるのか？乾燥しているのか？左右差は？**など具体的に感じ取るのがオススメです。
- ちなみに人によっては、**色や形でイメージ**している人もいます。



蝶形骨について

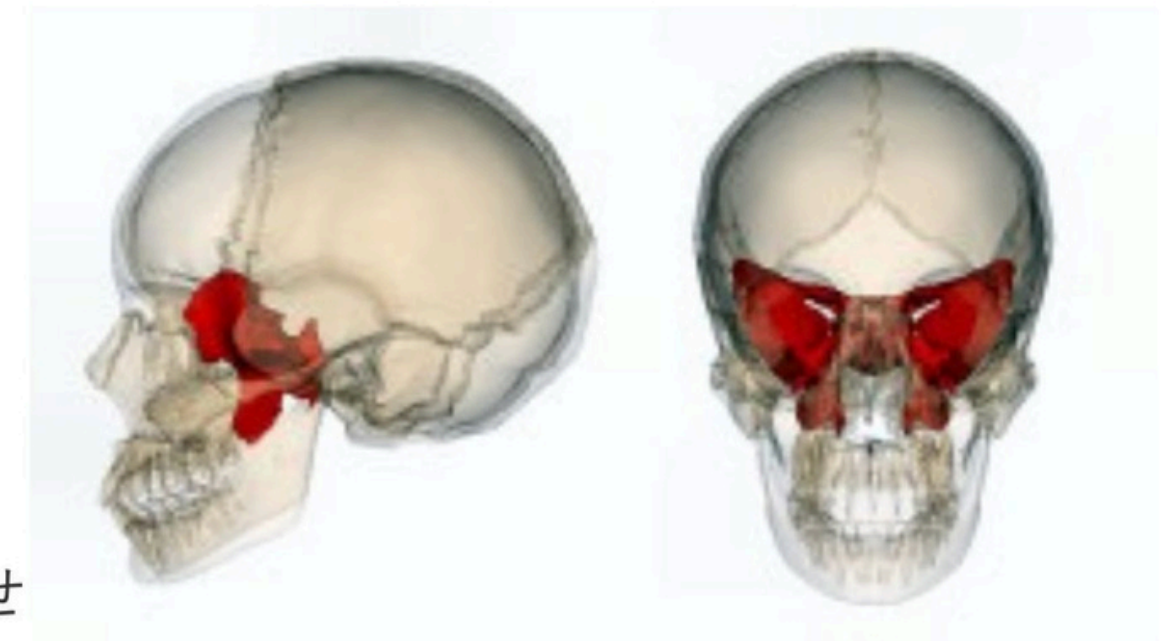
- 蝶形骨は、中央に位置している「体」と3つの突起（大翼、小翼、翼状突起）で構成されています。幼少期は体、翼部、翼状突起などに分離していますが、成長するにつれて癒合し一つの骨となります。



蝶形骨は、頭蓋骨を形成する骨のうち**9種類の骨**と接合しています。

- **◆蝶形骨と連結する頭蓋骨**

- ①鋤骨
- ②篩骨
- ③前頭骨
- ④後頭骨
- ⑤頭頂骨（左右）
- ⑥側頭骨（左右）
- ⑦頬骨（左右）
- ⑧口蓋骨（左右）
- ⑨上顎



- 頭蓋骨は、**ギアの動きと同じ**で中心にある頭蓋骨は最後にやらなければいけません
- 最初に蝶形骨をやってしまった場合、周りに連結している頭蓋骨が動いていないと蝶形骨の動きを阻害してしまいます。

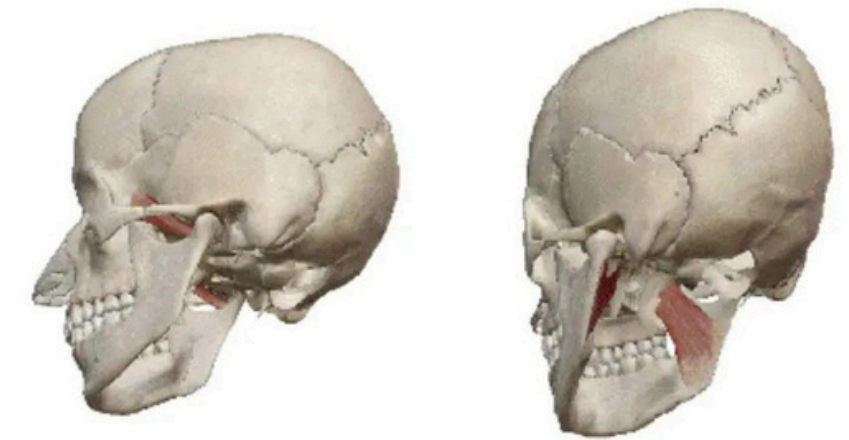
【筋膜ラインと蝶形骨の関係】

- 蝶形骨の筋膜はラップのように、気管、食道、心臓と包みながら体の中心にある**横隔膜**まで繋がっています。
- なので、ディープフロンタラインから蝶形骨のアライメントを崩すパターンもあります。
- また、**心臓との繋がりも深く**心臓が硬くなっているとさらに蝶形骨が歪んでるパターンが多いです。

蝶形骨について②

【嚥下との関わり】

- 口蓋筋の一つである**口蓋帆張筋**も、蝶形骨翼状突起内側板を起始としています。
- 口蓋筋は、耳管を開放するための筋肉です。
- 耳管は耳の気圧を調節する働きがあり、嚥下時に耳管を開放することで外耳と中耳の空気圧を等しくします。また、食べ物を咽頭に送り込む際の圧を高める役割もあると言われています。



外側翼突筋

内側翼突筋

【脳神経との関わり】

- 12対ある脳神経の約半数は、蝶形骨の孔や蝶形骨と接している骨と骨との隙間を通っています。

①視神経：視覚、瞳孔調節。

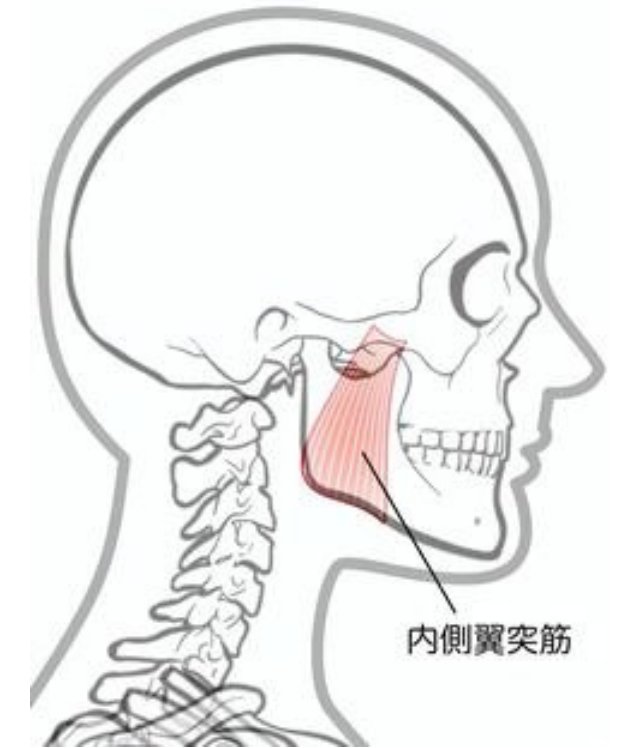
②動眼神経：眼球運動

③三叉神経（眼神経・上顎神経・下顎神経）：眼の感覚、顎の感覚など。

④外転神経：眼球運動

⑤滑車神経：眼球運動

- 左右で視力が大きく異なる場合は、**蝶形骨のズレ**てしまい、視神経に影響が表れている可能性があります。



内側翼突筋

【顎関節症との関わり】

- 咀嚼筋の一部である**外側翼突筋**と**内側翼突筋**は、蝶形骨を起始部としています。
- 蝶形骨は顎関節の開閉や左右バランスを調整など、口の開閉に関して重要な役割を担っています。

蝶形骨について③

【下垂体と蝶形骨】

- 蝶形骨の一部である**トルコ鞍**には脳下垂体を収納しており、下垂体からはさまざまなホルモンが分泌されるため、生体の機能維持を司っている非常に重要な役割を担っています。
- 脳下垂体の周りには硬膜静脈洞と呼ばれる穴が多数空いておりその穴を内頸動脈、脳神経などが通っていて、脳につながる血管、リンパ、神経の重要な交通路になっています。
蝶形骨が歪むとトルコ鞍ももちろん歪む。そうすると、脳下垂体の機能、脳血流量がおち、体には多大な影響が起こることが考えられます。

◆分泌されるホルモン

成長ホルモン

甲状腺刺激ホルモン

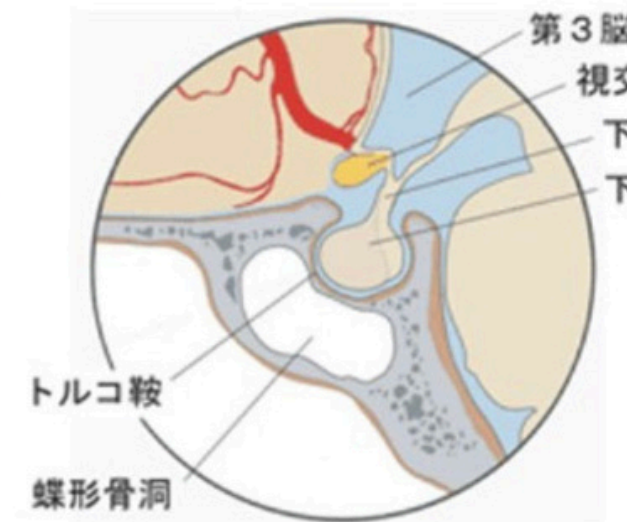
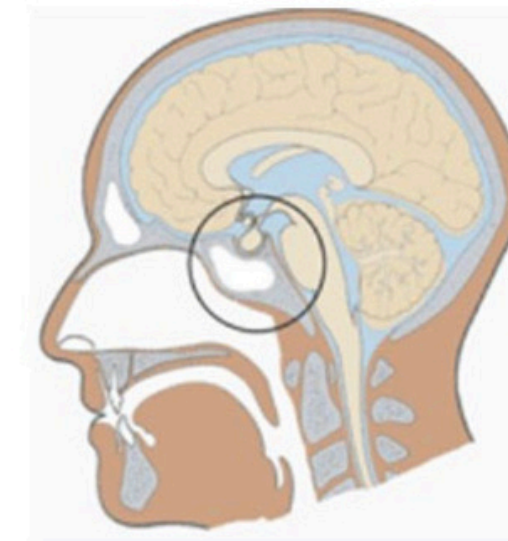
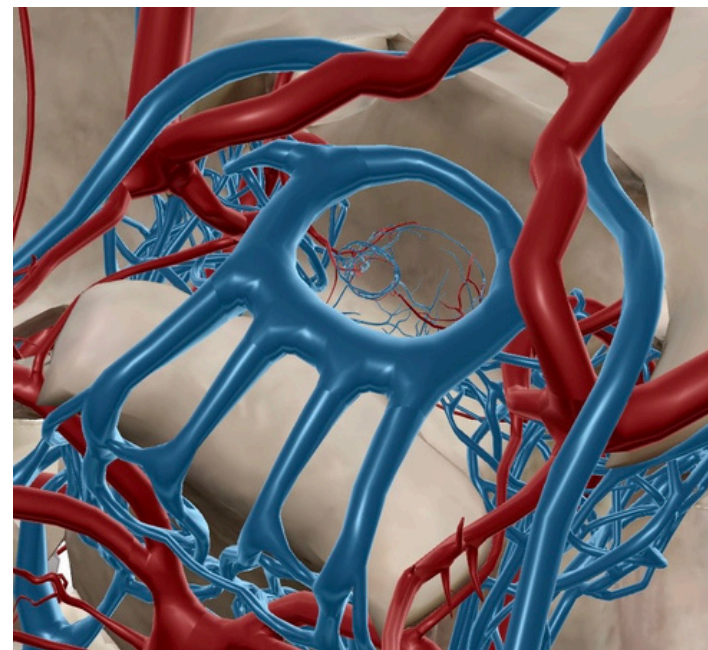
副腎皮質刺激ホルモン

性腺刺激ホルモン（卵胞刺激ホルモン・黄体形成ホルモン）

プロラクチン（催乳ホルモン）

抗利尿ホルモン

オキシトシン（射乳ホルモン）



【頭蓋リリースで痛みが減る？】

- **福島県立医科大学の発表によると、原因不明の腰痛患者の脳血流量を調べたところ、7割の腰痛患者の脳血流量が低下しているとされています。**
- この発表の後、米国、ノースウェスタン大学が更に研究を進め、その結果、慢性腰痛患者は脳の前頭前野部にある側坐核という部位の働きが低下しているという報告をしています。
- 通常、腰部で炎症などが起こると、その痛みは脳へと伝わり、側坐核はこの痛みを制御する働きがあります。つまり、側坐核が正常に機能することで人間は必要以上に痛みを感じない仕組みをもっているのです。