

【栄養学・セルフケア・自然治癒力】 インナーからアプローチできる 難治性疾患・症状のメカニズム講座



ALLアプローチ協会
代表 山口拓也

セミナー講師 自己紹介

23歳：作業療法士をしながら
週末開業（病院・老健・訪問リハ）



24歳：重症向けのお客様向けの整体院を開業



24歳の後半：ALLアプローチ協会を設立
（全てのアプローチを伝授）



25歳：美容系のセミナー事業をスタート
（小顔矯正・骨盤矯正・アロマ）



26歳：コンサル系の事業をスタート



29歳：オンライン整体をスタート
（ノマドワーカー）



30歳：受講生と株式会社セラピストライフを設立

◆[代表プロフィールの詳しい詳細はこちらをクリック](#)



事務連絡

- セミナー時間は、19時～22時を予定しております
- 途中で5分程度休憩を挟みます（トイレ・水分補給）
- 質問はセミナー中によりしくお願い致します。（コース受講生以外）
- 電波などが悪い方は、アーカイブ動画からでも学習可能です。
- チャットでの質問も可能となります
- 特典資料などはアーカイブの専用サイトから閲覧可能です
- ALLアプローチ協会は、交流会などやっておりますので皆様のご参加お待ちしております



本日の目的

- 難治性疾患のメカニズムを理解する
- 自然治癒力を最大化する方法を実践できる
- 難治性疾患の症状に対する生活習慣指導ができる
- 難治性疾患に対する施術アプローチの選択と禁忌を理解できる
- 難治性疾患に対するセルフケアの指導ができる

現代医学の問題点について

【対症療法中心のアプローチ】

現代医学の治療は、症状に対応する薬を用いる「**対症療法**」が基本で、**根本原因**（細胞機能の不全やミネラル欠乏、内臓疲労など）にはアプローチしづらい。

● 例：うつ病、PMS、慢性疲労、便秘など

- 薬物療法（抗うつ薬、便秘薬、鎮痛剤など）に依存する傾向。
- 原因として「低血糖」「副腎疲労」「消化機能低下」「栄養欠損」などがあっても、アプローチがされない。

【部分的な診断 vs 全体性の理解の欠如】

施術は**身体全体**（**筋膜・骨格・内臓・リンパ・神経**）を一体として診るが、現代医学では臓器ごとの専門に分かれており、全体的に判断することが難しい。

● 例：便秘

- 現代医学：「大腸の運動が遅い」「薬を使う」
- セラピスト：「大腸の位置異常・ねじれ・横隔膜の硬さ・自律神経の緊張・食事・水分不足など総合的に診る」

薬のメリット・デメリット・社会的背景

◆【薬のメリット：現代医学的視点】

1. 急性期・緊急時の即効性

感染症、高血圧発作、喘息発作、アナフィラキシーなど、命に関わる場面で薬は極めて有効。痛みや炎症を抑えることで生活の質（QOL）を一時的に上げられる。

2. 症状コントロールができる

睡眠薬や抗うつ薬などは短期的には心身の安定に役立つ。

◆【薬のデメリット】

1. 根本治療にならない

多くの薬は「対症療法」。

根本原因（内臓疲労、筋膜の癒着、神経の緊張、代謝障害など）はそのまま。

例）肩こり → 筋緊張に痛み止めを使っても、血流障害や自律神経の乱れが放置される。

2. 副作用や薬物依存

消炎鎮痛薬（NSAIDs）による胃腸障害、ステロイドの副腎抑制、抗うつ薬の離脱症状など。長期服用による「薬害」問題。肝臓機能低下を引き起こす。

3. 自然治癒力の低下

痛みや不調は体からの「SOS」。薬で抑えてしまうと、自然治癒力や自己観察力が低下。

薬の使用目的

- 原因療法：少ない
- 例）抗生物質、抗がん剤
- 対症療法：ほとんど
- 例）痛み止め、かぜ薬、高血圧治療薬

★まだまだ、病気をもとから治す薬は少ないのが現状です。



社会的背景

◆【社会的背景：なぜ薬が主流になったのか？】

1. 医療制度と製薬産業の構造

保険制度では「薬を出す」診療が報酬として評価されやすい。
製薬会社の影響力が強く、病名の拡大（正常の病化）もある。

2. 患者側の意識

「すぐに治したい」「原因より症状を抑えたい」＝薬に頼りやすい。
ライフスタイルや食事改善より、薬のほうが簡単に感じる。

3. 医療教育の偏り

医学部教育の中心は病気・薬・手術。

栄養、姿勢、筋骨格、生活習慣、自律神経に対する教育は乏しい。

医師法・薬機法

✓ 1. 医師法（第17条）

● 内容

「医師でなければ医業をしてはならない」

● ポイント

「医業」とは、医師でなければ人体に危害を及ぼすおそれのある診断・治療行為のこと。

医師でない人が「病名を伝える」「治療を示唆する」「薬を処方する」のは違法になる恐れがあります。

✓ NG例（医師法違反の可能性）

「血液検査で〇〇の数値が低いから××病かもしれない」

「このままだと将来、〇〇になるから△△のサプリを飲んでください」

「〇〇の症状には××というサプリが効きますよ」

✓ OK例（法令遵守）

「〇〇の数値が低めなので、日々の栄養バランスを意識しましょう」

「この数値はたんぱく質が不足している可能性がありますね、食事で改善しましょう」

✓ 2. 薬機法（旧：薬事法）

● 内容

「未承認の医薬品・サプリに効果効能を表示・広告してはならない」

● NG行為（違反リスク）

- ・ 「このサプリを飲めば、がんが治る」「アトピーが改善します」
- ・ インスタ・ブログで「治る」などと記載して販売・紹介

● 注意点

- ・ サプリはあくまで「食品」。治療目的の表現は禁止。
- ・ 「効果を保証」するような文言は禁止（例：絶対治る、100%良くなる）



医師法・薬機法

✓ 3. 健康増進法（第31条）

● 内容

虚偽・誇大な広告をしてはならない。

● NG例

「〇〇をすれば絶対に痩せる」「一瞬で治る」

「〇〇のデトックス効果でがんが消えた」などの表現

✓ 4. 民法・刑法（損害賠償や傷害罪）

- サプリや施術によって体調を崩した場合、損害賠償請求を受けることもあり得ます。
- 医療行為と誤認されるような施術・指導で症状が悪化した場合、傷害罪となるケースも。

✓ 5. 個人情報保護法

- 問診票や血液検査結果、身体データなどは個人情報として厳密に管理。
- 勝手に第三者に見せたり、SNSに載せるのはNG（モニター掲載でも要同意）

自分を守るための実際の指導具体例

栄養アドバイス系（食事・サプリ）

NGワード

OKな表現例

「鉄剤を飲んだ方がいいです」

「鉄を多く含む食材を意識してみましょう」

「ビタミンB群を飲まないで治りません」

「ビタミンB群はエネルギーづくりに関与しているので、意識して補ってみるのもおすすめです」

「〇〇病にはxxのサプリが効きます」

「このサプリを飲んで体調が整ったという声もありますよ」

「この症状にはこの栄養素！」

「こうした状態の方には、〇〇が不足していることが多いようです」

自然治癒力とは何か？

▶ 定義：

自然治癒力（self-healing force）とは？

「**生命が本来もっている、傷ついた心身を修復し、元に戻そうとする働き**」です。
人間には、病院に行かなくても、薬を使わなくても、勝手に体が治ろうとする力があります。

2. 自然治癒力の3つの柱（体のしくみ）

① 恒常性（ホメオスタシス）

- 体温・血圧・pH、呼吸、血糖などを一定に保つ働き
- 例：寒いと震える／暑いと汗が出る＝体が自動でバランスを取る

② 自己修復力

- 傷が自然にふさがる／骨が折れても時間とともにくっつく
- 細胞レベルで修復する仕組みが備わっている

③ 免疫・解毒・排泄

- 体内に入った異物（ウイルス・毒素・老廃物）を排除する力
- 汗・尿・便・呼気などが体のデトックス経路



① 恒常性に関わる組織について（ホメオスタシス）

◆【1. 神経系（特に自律神経系）】

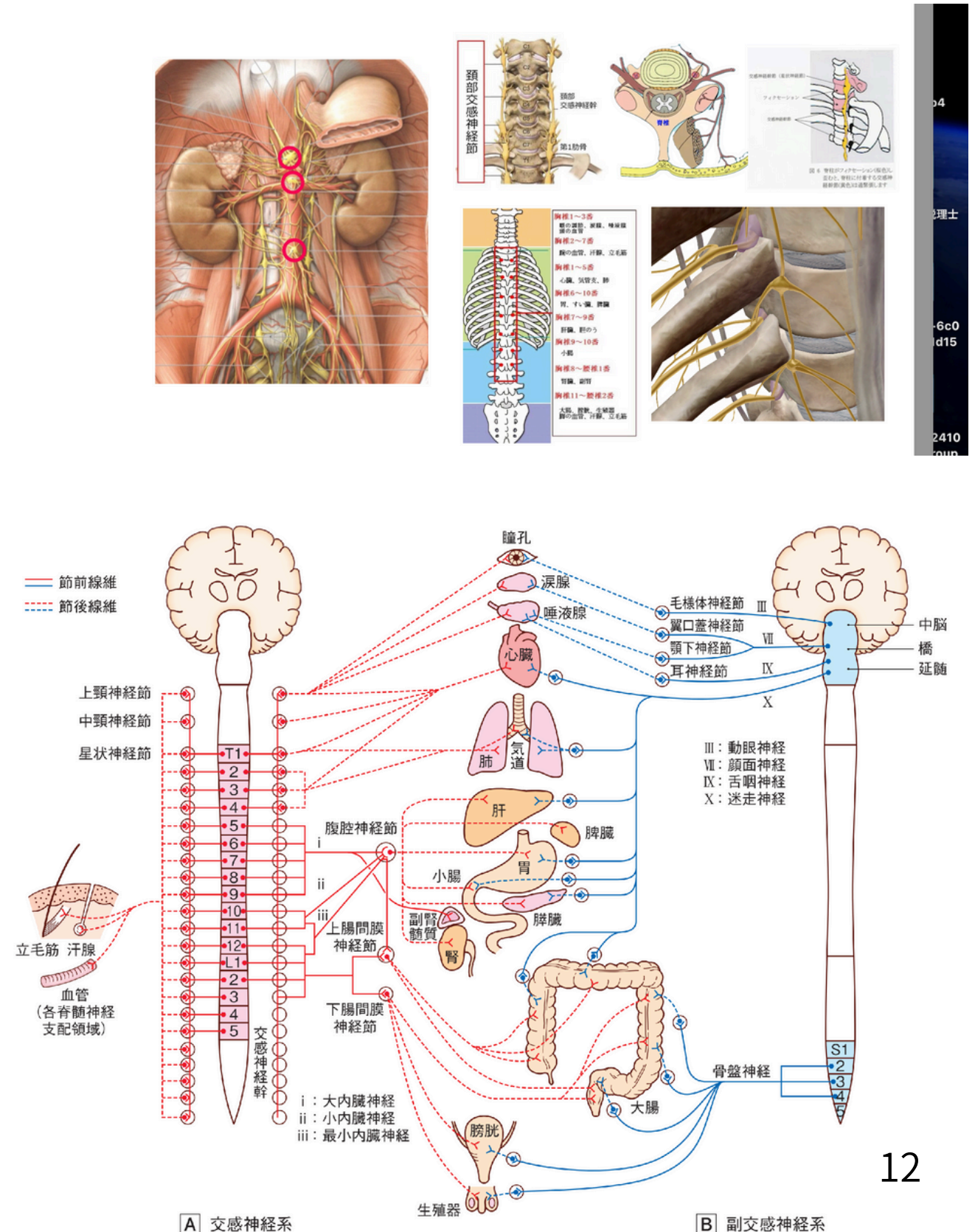
- ①視床下部（脳）：自律神経と内分泌の中枢／体温・食欲・水分調整
- ②**交感神経**：「戦う・逃げる」反応（緊張・興奮）を支配
- ③**副交感神経**：「休む・癒す」反応（リラックス・回復）を支配
- ④延髄：呼吸・心拍・血圧など生命維持機能を調整

◆【2. 内分泌系（ホルモンシステム）】

- ①下垂体（前葉・後葉）：成長ホルモン・甲状腺刺激ホルモン・抗利尿ホルモンなど
- ②副腎：コルチゾール（ストレスホルモン）、アドレナリン
- ③甲状腺：代謝・体温の調整
- ④膵臓（ランゲルハンス島）：インスリン・グルカゴン（血糖調整）
- ⑤性腺（卵巣・精巣）：エストロゲン・テストステロンなど
- ⑥松果体：メラトニン（睡眠リズム調整）

◆【3. 免疫系（自己防衛システム）】

- ①胸腺：T細胞を成熟させる
- ②脾臓：血液中の異物を処理
- ③リンパ節：異物の濾過・免疫細胞の活性化
- ④腸管免疫（GALT）：免疫細胞の70%以上が腸に存在



② 自己修復力に関わる組織について

① 血液・血管系（修復物質の運搬）

● 役割：

傷ついた部位に酸素・栄養・修復細胞を届ける
炎症反応を開始し、修復をスタートさせる

② 免疫系（異物の排除と組織修復の開始）

● 役割：

- ・ 損傷部位に集まり、異物や壊れた細胞を除去（マクロファージなど）
- ・ サイトカインを出して、修復モードへ切り替える

③ 神経系（修復指令と成長因子分泌）

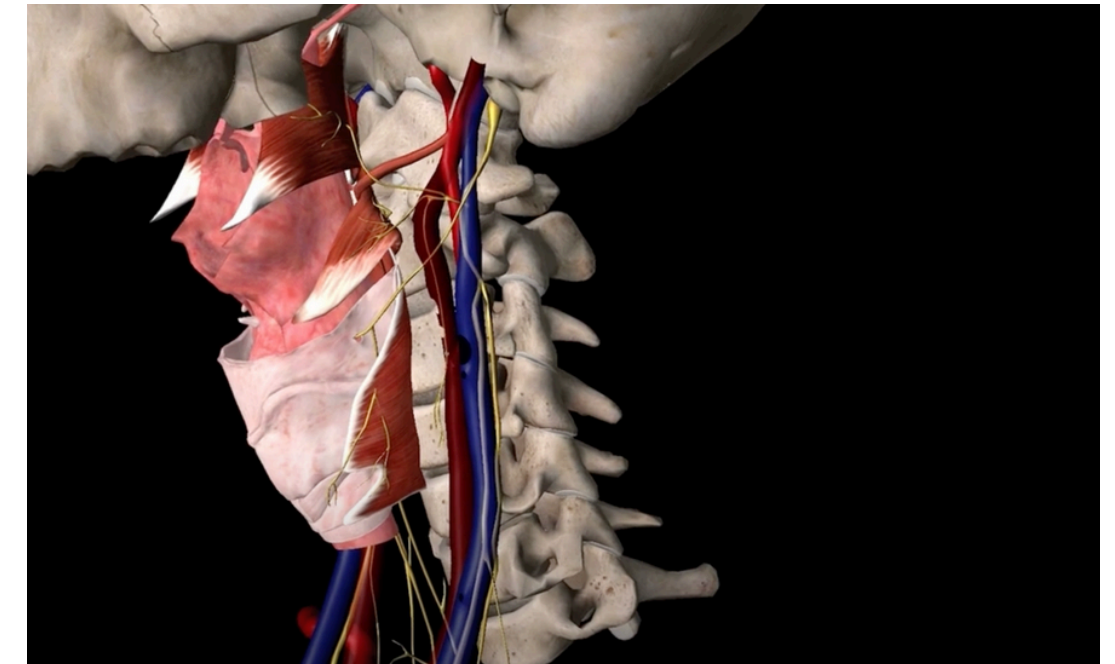
● 役割：

- ・ 脳・視床下部が損傷部位へ「修復シグナル」を出す
- ・ 副交感神経優位になることで、回復モードに切り替わる

④ 内分泌系（成長・修復ホルモンの分泌）

● 役割：

- ・ 傷ついた組織を再生するためのホルモン（成長ホルモン・テストステロン・エストロゲンなど）を分泌



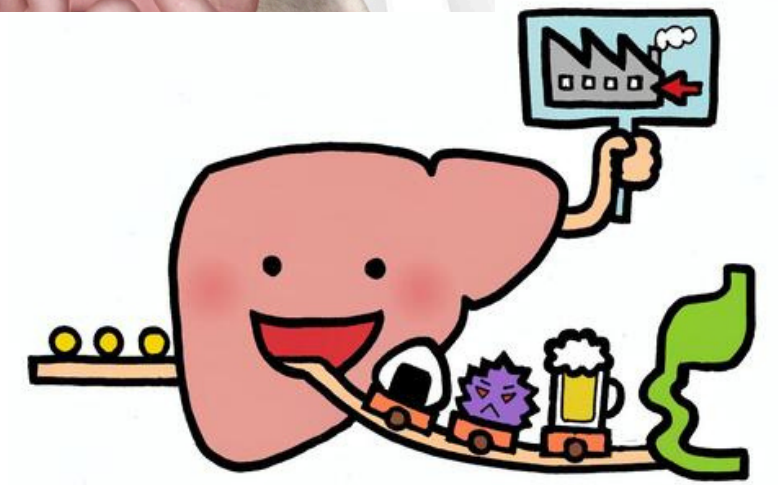
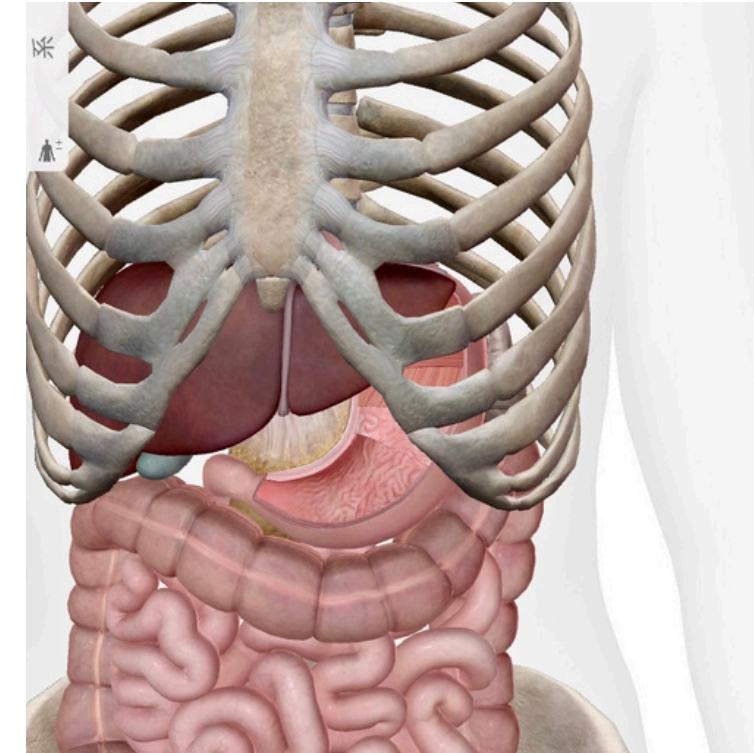
③ 免疫・解毒・排泄システム

◆免疫に関わる内臓：肝臓・脾臓・肺・胸腺・腸

◆解毒の中心：肝臓

◆その他の解毒サポート臓器

- ・腎臓：血液中の老廃物・有害物質を尿として排出
- ・肺：毒素（例：アルコール）を呼気で排出
- ・皮膚：汗による軽度のデトックス
- ・腸：胆汁、毒素を便として体外に出す（再吸収されると危険）
- ・子宮：月経血による不要物の排泄



自然治癒力を最大化させるには？

✔ 自然治癒力を最大化する7つの基本原則（まとめ）

項目	具体例
1. 構造を整える	骨格・内臓・筋膜・クラニオ
2. 血液・リンパの流れを回復	うっ滞・むくみ・冷えの改善
3. 細胞に必要な材料を与える	タンパク質・ビタミン・ミネラル
4. 酸化・炎症を抑える	抗酸化栄養と腸内環境ケア
5. 自律神経を整える	睡眠・呼吸・クラニオ
6. 解毒ルートを開く	肝臓・腎臓・腸のサポート
7. 心と意識の癒し	ラポール・共感・安心感

自然治癒力を最大化させるには？

① 正しい姿勢と脊柱の可動性

自律神経中枢は**脳幹（延髄）・胸髄（交感神経）・仙髄（副交感神経）**に分布
背骨の可動性や筋膜の柔軟性が低下すると、神経伝達が阻害されやすくなる

② 横隔膜呼吸の習慣化

- 呼吸は「唯一、自律神経を自分でコントロールできる手段」
- 横隔膜がしっかり上下することで、副交感神経の迷走神経が刺激される

③ 適度な有酸素運動＋筋力刺激

軽度の運動は副交感神経を高め、心拍変動（HRV）を改善
大きな筋肉（下半身）を動かすことで自律神経反射を活性化

- 座りっぱなしNG：30分に1回立ち上がる習慣

④ 睡眠の質の改善（副交感神経を高める）

睡眠中は副交感神経が優位になる唯一の時間帯
寝る直前のスマホ・刺激物・考え事は交感神経を刺激する

- 22時～2時の間に深く眠る（メラトニン分泌）
- 寝る90分前に入浴（交感神経→副交感神経の切り替え）
- 寝室は真っ暗＋デジタルデトックス

⑤ 腸内環境の整備＝“第2の脳”

腸には迷走神経（副交感神経）の70%以上が分布
腸内細菌がセロトニン・GABAなど神経伝達物質に影響

⑥ ストレスのリセット習慣

ストレス→交感神経緊張→高血糖・不眠・疲労…という負のスパイラルに。
アプローチ：深呼吸・瞑想・森林浴・アーシング・センタリング・グラウディング

✓【1】迷走神経とは？

脳神経10番（Vagus Nerve）

内臓（心臓・肺・胃腸など）に幅広く枝を出す
副交感神経の約75～80%を占める

迷走神経が活性化すると：

心拍数が下がる（リラックス）

消化が促進

血糖値が安定

炎症が抑制される

✓【2】呼吸と迷走神経の生理的な関係

●呼吸 → 横隔膜 → 迷走神経への刺激

横隔膜は迷走神経の経路上にある主要な筋肉

深くてゆっくりとした呼吸により、

横隔膜の上下動が強くなり、迷走神経が“物理的に”刺激される

結果として：

副交感神経が活性化

心拍数が落ち着く（心拍変動HRVが上昇）

自然治癒力を最大化させるには？

⑦基本の栄養素をしっかり摂る（細胞が喜ぶ材料）

たんぱく質（アルブミン、酵素、ホルモンの材料）

ビタミンB群（代謝・エネルギー産生）ビタミンC・E・A（抗酸化、免疫強化）

ミネラル（Mg、Zn、Fe、Se、Cu など、酵素活性・解毒）

オメガ3脂肪酸（EPA・DHA）（細胞膜の柔軟性・抗炎症）

⑧血糖値の安定化（低血糖・高血糖を防ぐ）

- 高GI食品を減らす、精製糖・果糖ブドウ糖液糖・ジュースを避ける
- 食べすぎない（腹8分目）、早食いしない

⑨喜びや感謝を増やす

- 不安・恐れ・怒り → 交感神経優位 → 免疫力↓
- 安心・喜び・感謝 → 副交感神経優位 → 自然治癒↑

⑩毒性物質を減らす

- 添加物、農薬、重金属（水銀、鉛）

⑪電磁波・ブルーライト対策

- スマホ・PCの使用時間の制限
- 寝室に電磁波の多い機器を置かない
- 日中にしっかり太陽光を浴びる（体内時計調整）

丹田呼吸法

1. 身体のこわばりを解き、丹田に両手を添える
2. 下腹部を萎めるようにして、時間をかけて息を吐き切る
3. 下腹部が限界まで萎んだら鼻から息を吸い、
4. 下腹部を膨らませる
5. 3秒程度息を止めた後、時間をかけて息を吐き切る

「4-7-8 呼吸法」

副交感神経を最も穏やかに活性化する呼吸法

4秒：鼻からゆっくり吸う（腹式）

7秒：息を止める（心拍落ち着く）

8秒：口からゆっくり吐く（リリース）

→ 3～5セットを朝・寝る前・ストレス時に

「Coherent Breathing（コヒーレント呼吸）」

1分間に5～6呼吸で心拍変動（HRV）が最大化されるパターン

5秒吸って、5秒吐く（＝1分で6回）

呼吸と心拍がシンクロ → 迷走神経刺激最大

自然治癒力を最大化させるには？

■ ① 猫背（胸椎後弯・巻き肩）

問題点 内臓負担

横隔膜の動きが制限される 胃・肝臓・脾臓の血流低下・消化不良

食道の傾斜が浅くなる 胃酸の逆流・胸やけ・ゲップ

腹部がつぶれる 蠕動運動の低下・便秘

よくある症状：

逆流性食道炎・胃もたれ・消化不良・低血糖・眠気

● ② 骨盤後傾・腰の丸まり（いわゆる“腰抜け姿勢”）

問題点 内臓負担

腸腰筋・横隔膜の連動が悪化 呼吸・血糖調整の自律神経バランスが崩れる

骨盤腔が圧迫される 子宮・直腸・膀胱・下部消化管のうっ血

腸が垂れ下がる 下垂性便秘・SIBO・むくみ

よくある症状：

便秘・生理痛・PMS・むくみ・冷え・腸内ガス

● ③ 首が前に出た姿勢（FHP：フォワードヘッドポスチャー）

問題点 内臓負担

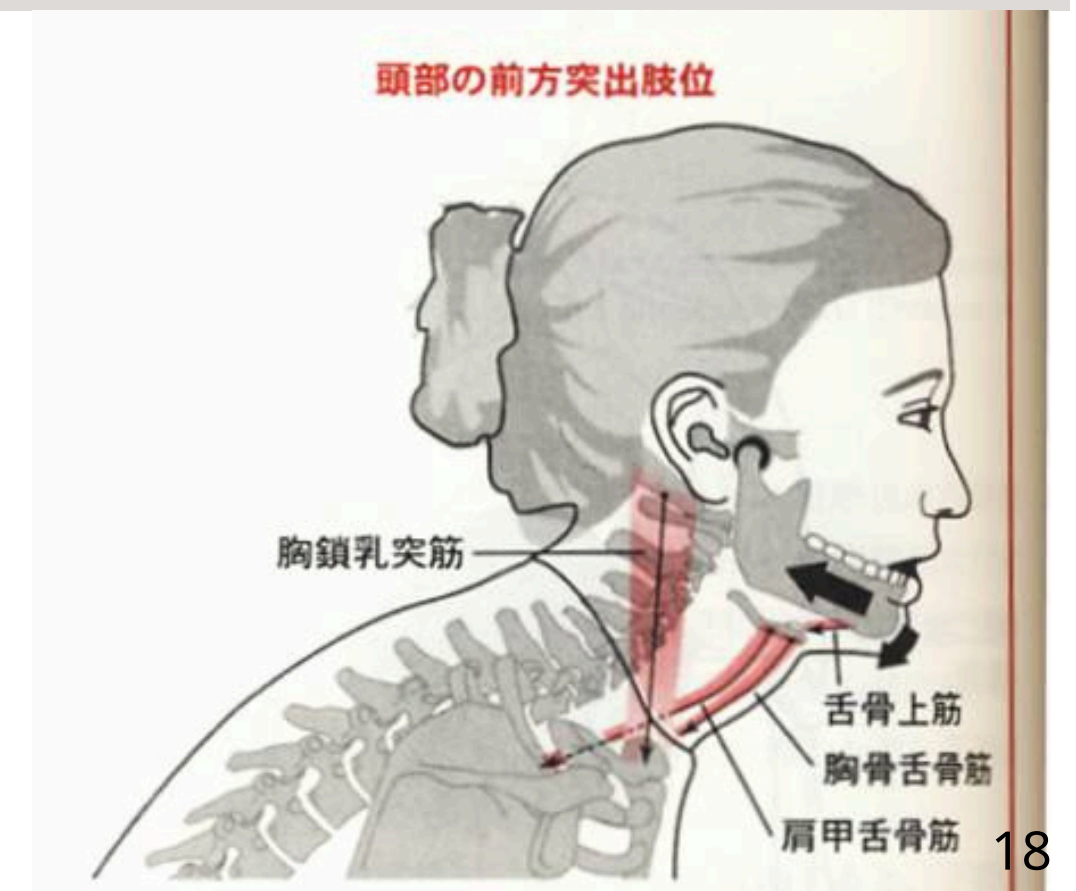
頚椎の交感神経節を圧迫 心拍数・血糖・胃酸分泌などの自律神経制御の乱れ

胸郭の下垂を招く 呼吸浅く → 迷走神経低下 → 内臓の運動性↓

よくある症状：

動悸・不安・呼吸が浅い・食後だるい・ストレス性胃腸炎

自律神経を最大化するためのゴール
姿勢・呼吸：肩の力が抜け、横隔膜がしっかり動く
食後反応：血糖スパイクや眠気が起こらない
睡眠：寝つきがよく、寝起きスッキリ
体温・冷え：平熱36.5℃前後、手足あたたかい
気分・集中力：安定・クリアでイライラしない



糖尿病とは？

✔ 糖尿病とは？

血液中のブドウ糖が慢性的に高くなる代謝疾患
原因はインスリンの分泌不足、またはインスリン抵抗性（インスリンの働きが悪くなる）

【糖尿病の主な症状（初期は無症状も多い）】
血糖が高い：疲れやすい、喉が渇く、トイレが近い
血糖が乱れる：イライラ、強い空腹、食後の眠気
慢性的：手足のしびれ、視力低下、感染しやすい

- ▶ 血糖が高い状態が続くと…
- 血管がダメージを受ける（動脈硬化）
 - 神経や腎臓、目などに合併症（3大合併症）が出やすくなる

✔ 主な分類

1型:自己免疫による膵β細胞の破壊／インスリン注射が必須
2型:生活習慣病型。肥満・慢性炎症・栄養不良が関与
その他 妊娠糖尿病（出産後は改善することが多い）・薬剤性など

	1 型糖尿病	2 型糖尿病
	インスリンが膵臓でほとんど分泌されなくなることで発症	インスリンが作られにくくなったり、作られても効きにくくなったりすることで発症
		
割合	5% 程度	90%以上
発症年齢	小児～思春期に多い	40 歳以上の中高年に多い
発症のしかた	急激に症状がでて、悪化も急激	ゆるやかに発症し、ゆっくりと進行
体型	やせ型が多い	肥満型が多い
治療方法	インスリン注射	食事療法、運動療法、薬物療法
原因	自己免疫によって膵臓のベータ細胞が突然壊れる、免疫異常が一因	体質的なものに加え、食べすぎや運動不足などの生活習慣の影響

糖尿病と浮腫みについて？

✓むくみ（浮腫）の主な要因と神経障害の関係

- ① 血液・リンパの還流障害；自律神経障害により血管の収縮拡張機能が低下（静脈・リンパのうっ滞）
- ② 筋ポンプ機能の低下：運動神経障害 → 筋力低下 → 下肢静脈血の戻りが悪化
- ③ 感覚障害による運動量低下：感覚鈍麻・痛み → 動かさなくなる → ふくらはぎポンプ不全
- ④ 腎機能障害の併発：糖尿病性腎症 → ナトリウム・水分貯留（全身性浮腫）
- ⑤ 炎症・AGEs蓄積：血管内皮障害 → 毛細血管透過性↑ → 浮腫発生

（特に起きやすいむくみの部位）

足首～足背・足指のむくみ：血流末端で最も起こりやすい

下腿全体の腫れ・重だるさ

靴下の跡が消えにくい・皮膚がテカる・硬くなる（→進行しているサイン）

✓なぜ「むくみ」が重症化リスクになるか？

知覚鈍麻により気づきにくい → 浮腫の放置

むくみによって皮膚の酸素・栄養供給が低下 → 潰瘍や壊疽（えそ）リスク上昇

結果として：

「糖尿病性壊疽」や「足切断」に進行する最重症例も…

※むくみは“神経のSOS”のサイン

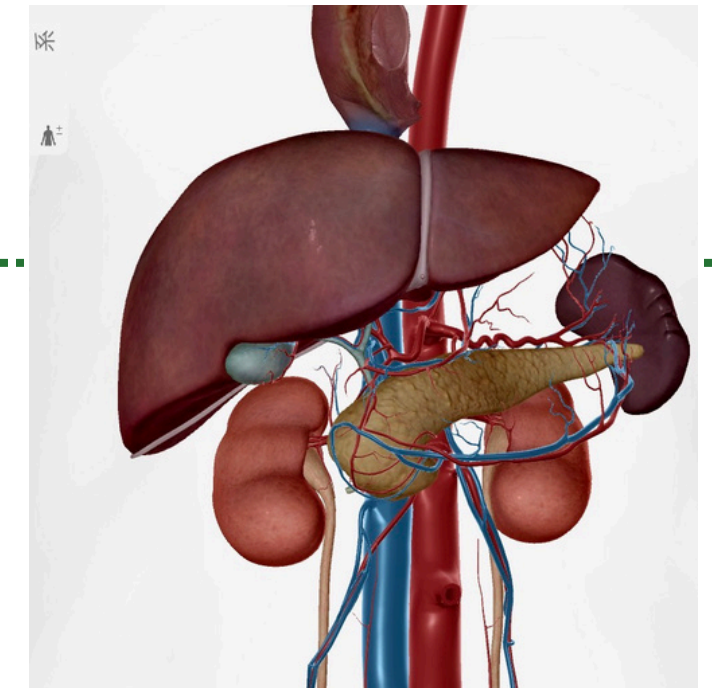
糖尿病性神経障害の一部として現れる「代謝の末端異常」の表れです。



糖尿病と自律神経の関係について

メカニズム	説明
◆ 交感神経の過剰緊張	ストレスや慢性炎症により交感神経が優位になると、 → コルチゾール・アドレナリンが分泌 → 肝臓からグルコース放出↑ → 高血糖持続
◆ 副交感神経の低下	胃腸の消化・吸収が低下 → 栄養不足（B群・たんぱく） → 血糖調整機能が乱れる
◆ インスリン分泌障害	自律神経は膵臓にも支配。 交感神経が強すぎるとインスリン分泌が抑制される
◆ インスリン抵抗性↑	自律神経の乱れ → 血流低下・末梢代謝低下 → 筋肉での糖取り込み↓

糖尿病とは？



🍴 血糖コントロールに関わる生活習慣

◆ セラピストがアドバイスできる範囲

- ① 食事：糖質の量と質（低GI・分食）／タンパク質・食物繊維を先に摂る
- ② 有酸素運動：筋肉は「糖を消費する臓器」／ウォーキング・スクワットなど
- ③ 睡眠：睡眠不足は血糖値を上げる／副腎・自律神経の乱れに注意
- ④ 瞑想・呼吸法（ストレス対策）：交感神経過剰 → 血糖 ↑
浅くて速い呼吸（胸式呼吸）＝交感神経優位 → 血糖 ↑
ゆっくり深い呼吸（腹式呼吸・鼻呼吸）＝副交感神経優位 → 血糖 ↓（安定）
つまり、呼吸を変えると血糖の上下動にブレーキがかけられる！
- ⑤ 温熱療法：38℃～40℃の入浴で迷走神経活性化（温度が高すぎると交感神経 ↑）
- ⑥ 副腎サポート（ビタミンC・マグネシウム・B群）

糖尿病と呼吸の関係？

呼吸タイプ	自律神経	血糖値の変化	備考
浅くて速い（口呼吸）	交感神経↑	血糖↑（糖新生・インスリン抑制）	不安・パニック・焦燥
ゆっくり深い（鼻＋腹式）	副交感神経↑	血糖↓（安定化）	消化改善・眠気・安心感
止める・呼吸数極端に少ない	一時的に交感神経↑	血糖上下不安定	呼吸性アシドーシスの可能性

【酸素代謝とミトコンドリアの関係】

呼吸によって体内の酸素供給が適切に行われると、ミトコンドリアでの**ATP産生（糖からのエネルギー産生）**がスムーズに。酸素が不足すると、糖が**嫌気性代謝（解糖系）**に偏り、乳酸蓄積・疲労・低血糖症状を起こしやすくなる。

【副腎機能とコルチゾール分泌】

呼吸が浅くなると、慢性的なストレス反応（＝交感神経＋副腎刺激）状態に。副腎から**コルチゾール（血糖を上げるホルモン）**が慢性的に分泌されると…血糖上昇 → インスリン抵抗性 → 糖尿病リスクへ。
呼吸法（横隔膜呼吸）で副腎を休めると、コルチゾールの過剰分泌が抑制される。

血糖を安定させる呼吸法の例

  **1日5分でできる「横隔膜呼吸」**

鼻から4秒かけて吸う（お腹をふくらませる）

6秒かけてゆっくり口から吐く（お腹をへこませる）

5～10分 × 朝・昼・寝る前が効果的

**例：ウォーキング時に鼻呼吸を意識するだけで血糖の乱高下
が減るとの報告も**

糖 尿 病 と は ？

目的	栄養素	主な働き・効果	多く含む食材例	
血糖コントロール	マグネシウム	インスリン感受性向上／糖代謝に関与	海藻、アーモンド、玄米、豆類	
	クロム	インスリンの働きを助ける／血糖の細胞内取り込み促進	ブロッコリー、全粒穀物、肉類	
	亜鉛	インスリンの合成・分泌を助ける／膵臓の保護	カキ、牛肉、ナッツ、卵黄	
	ビタミンB1	糖をエネルギーに変換する／糖代謝の補酵素	豚肉、玄米、豆類	
インスリン分泌サポート	水溶性食物繊維	血糖上昇をゆるやかに／腸内環境改善	海藻、オクラ、納豆、もち麦	
	ビタミンD	インスリン分泌促進／膵臓細胞の保護／抗炎症	鮭、いわし、きのこ、日光浴	
	ビタミンB6/B12	代謝酵素の補酵素／神経保護	レバー、卵、魚	
	葉酸	DNA合成・メチレーションに必要	緑黄色野菜、レバー、豆類	

糖 尿 病 と は ？

合併症予防（抗酸化）	ビタミンC	抗酸化／血管保護／AGEs（糖化）抑制	柑橘類、ブロッコリー、パプリカ
	ビタミンE	抗酸化／血管保護／動脈硬化予防	アボカド、ナッツ、オリーブ油
	α-リポ酸	抗酸化／血糖降下／神経保護	レバー、赤身肉（※サプリ推奨）
	CoQ10	ミトコンドリア活性／心臓・血管の保護	イワシ、サバ、レバー
エネルギー代謝	ナイアシン（B3）	解糖系とTCA回路に必要／インスリン抵抗性改善	鶏むね肉、まぐろ、ピーナッツ
	L-カルニチン	脂肪酸のエネルギー変換／ミトコンドリア活性化	羊肉、赤身肉、魚

糖尿病の1週間メニュー表？

曜日	朝食	昼食	夕食
月	納豆＋卵＋もち麦ご飯 味噌汁（わかめ・豆腐） アボカド	鯖の塩焼き＋玄米＋小松菜お ひたし＋なめこの味噌汁	鶏むね肉のソテー＋ブロッコリー ＋きのこスープ
火	ゆで卵＋オクラ納豆＋もち麦 おにぎり ヨーグルト（無糖）	鶏と野菜の玄米チャーハン＋ ミニトマト＋豆腐のスープ	鮭のムニエル＋キャベツ炒め＋雑 穀米＋きのこ汁
水	味噌汁（卵・ほうれん草）＋ 雑穀おにぎり ひじき煮	鯖缶と豆腐の和風サラダ丼＋ 海藻スープ	豚の生姜焼き＋キャベツ千切り＋ もち麦ご飯＋味噌汁
木	おからパンケーキ＋無糖ヨー グルト＋ベリー	玄米おにぎり＋野菜たっぷり 鶏スープ＋煮卵	赤身牛ステーキ＋ブロッコリー＋ にんじんソテー
金	スクランブルエッグ＋野菜味 噌スープ＋オートミール	さば味噌煮＋青菜のお浸し＋ もち麦ご飯＋味噌汁	鶏とカリフラワーのカレー炒め＋ 玄米＋大根サラダ
土	もち麦おにぎり＋納豆＋きん ぴらごぼう＋みそ汁	高野豆腐入り野菜炒め＋玄米 ＋わかめスープ	豚しゃぶサラダ＋冷ややっこ＋雑 穀米＋味噌汁
日	野菜たっぷり味噌汁＋卵焼き ＋玄米	サバと野菜の南蛮漬け＋玄米 ＋味噌汁	低糖質豆乳グラタン（鮭・ほうれ ん草）＋サラダ

糖 尿 病 と は ？

✓ 血糖値に関わる内臓	主な役割
膵臓（すいぞう）	インスリン（血糖を下げる）、グルカゴン（血糖を上げる）などのホルモンを分泌する中心的な臓器
肝臓	グリコーゲンの合成・分解（グリコーゲン→グルコース）によって血糖値を調整、糖新生も担う
副腎	副腎皮質ホルモン（コルチゾール）やアドレナリンを分泌し、血糖を上げる働きをする
小腸	糖質の消化・吸収を行い、血糖値に直接影響を与える（食後高血糖）
胃	胃酸やペプシンを通じて消化に関与。血糖とは間接的に関わるが、胃の働きが悪いと糖の吸収にも影響
筋肉 脂肪組織（白色脂肪細胞）	インスリンに反応してグルコースを取り込み、エネルギーとして利用／グリコーゲンとして蓄える ("臓器"ではないが代謝に重要) 血糖から脂肪へ変換、インスリン抵抗性の影響を受ける
脳	血糖に非常に依存している臓器であり、血糖値の変動に敏感。視床下部からホルモン分泌を司る

血糖値を調整するホルモンと臓器について



血糖値を調整する主なホルモンと臓器の関係

ホルモン	分泌臓器	血糖への影響
インスリン	膵臓β細胞	血糖を下げる
グルカゴン	膵臓α細胞	血糖を上げる
アドレナリン	副腎髄質	血糖を上げる
コルチゾール	副腎皮質	血糖を上げる（糖新生促進）
成長ホルモン	脳下垂体前葉	血糖を上げる
甲状腺ホルモン	甲状腺	間接的に糖代謝を促進

✓ 糖尿病と炎症の関係

🔥 糖尿病と炎症の関係性（分子栄養学的視点）

1. 慢性炎症と糖尿病の相互関係

糖尿病（特に2型）は慢性の軽度炎症と深く関わっています。

高血糖状態が続くことでAGEs（終末糖化産物）が蓄積し、**炎症性サイトカイン（例：TNF- α 、IL-6）**の分泌を促進。

これにより**インスリン抵抗性が悪化**し、さらに血糖値が上昇するという悪循環が生まれます。

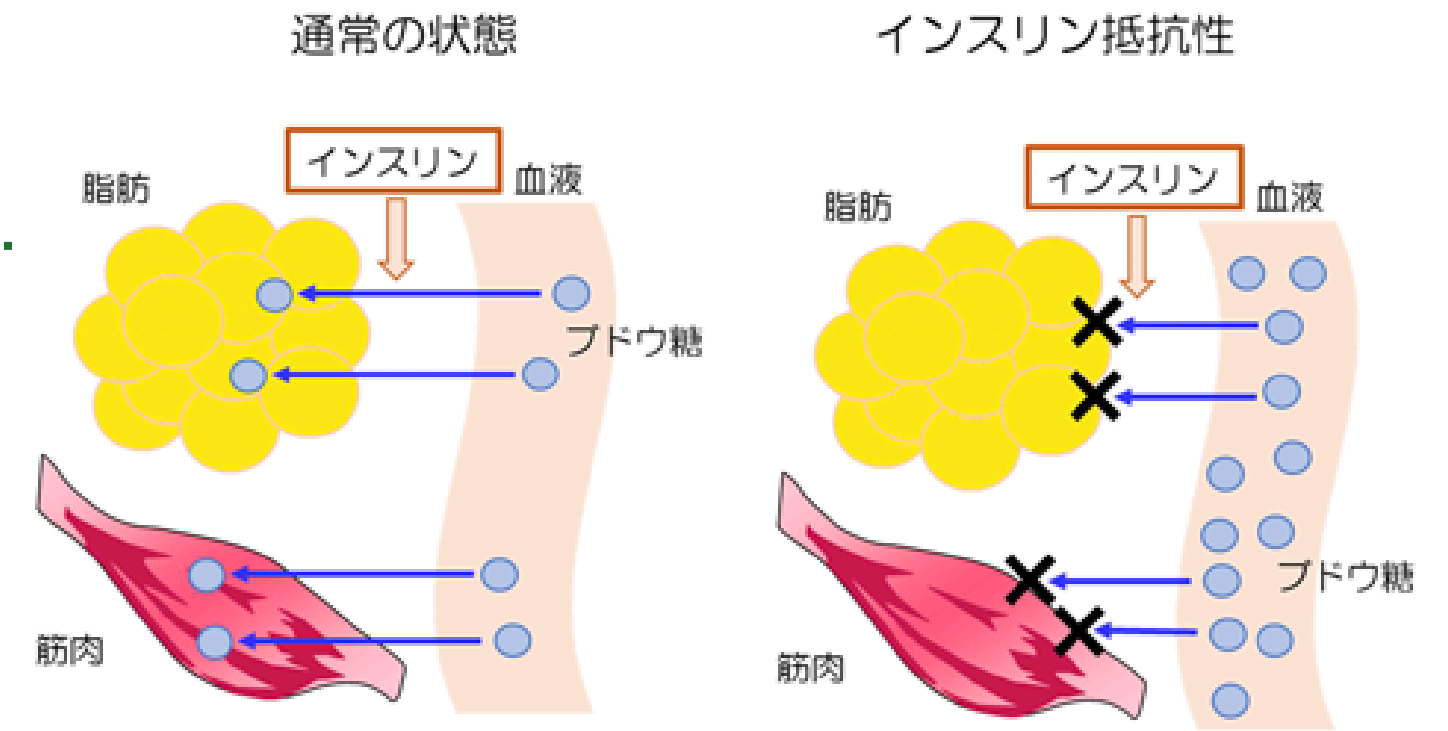
2. コルチゾールとの関係

ストレスホルモンであるコルチゾールは、抗炎症作用がありつつも、慢性的に分泌されると免疫抑制や血糖上昇を引き起こします。

特に慢性ストレスによってHPA軸が乱れると、**副腎疲労 → 血糖コントロールの乱れ → 炎症悪化**という連鎖が見られる。

⚠ 注意点

- 高血糖が続くことで腸内環境が悪化し、**リーキーガット（腸粘膜の炎症）**が進むとさらに炎症を増強。
- インスリン抵抗性により細胞内での糖代謝が低下し、ATP産生の障害 → 疲労感・免疫力低下 → 炎症感受性UP。



✔ 糖尿病と内臓下垂の関係

【内臓下垂により交感神経緊張 → インスリン抵抗性↑】
内臓が下がると内臓の支え（腸間膜、靱帯、筋膜）への刺激が大きくなり、**慢性的な交感神経緊張状態**に。

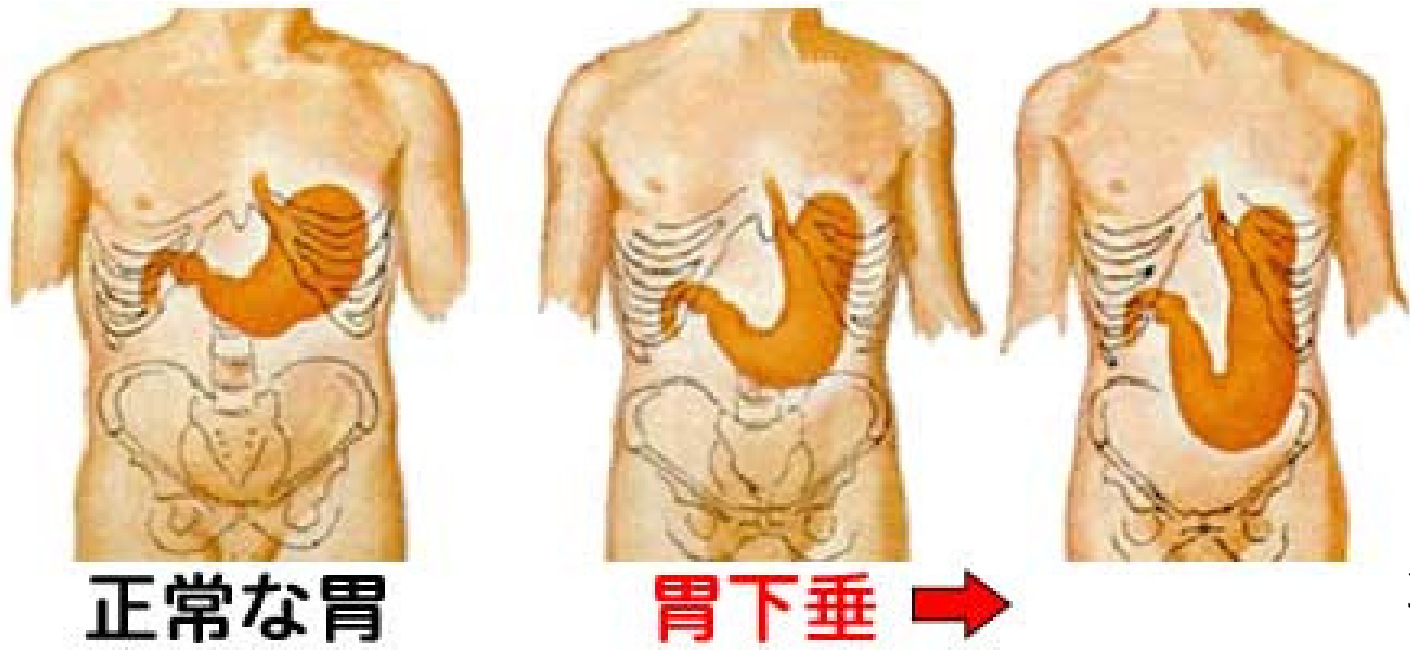
交感神経優位になると
肝臓で糖放出（グルコース産生）
筋肉では糖取り込みが減る（インスリン抵抗性）
血糖値が上がりやすくなる

栄養素	消化の難しさ	例
糖質	◎ラク	パン、ごはん、菓子、ジュース
脂質	△やや負担	揚げ物、バター、ナッツ
たんぱく質	×重い	肉、魚、卵、大豆製品など

→ 消化力が落ちた体は、「肉や脂ものを避けて、糖質（ごはんや甘い物）を欲しがる」ようになります。

【胃腸の消化力が低下 → 糖質過多の食生活へ】
胃下垂などで「胃もたれしやすい」「食べると疲れる」「お腹が張る」状態だと
****簡単な糖質（お菓子・パン）**ばかり食べたくなる（消化が簡単）**
→ 血糖の乱高下・低血糖・副腎疲労へ進行しやすい

【糖代謝の乱れが内臓下垂を引き起こす要因にもなる】
「血糖調節不良」→「筋力低下・腹圧低下」→「内臓が落ちやすくなる」
血糖が不安定だとエネルギー供給が悪く、
体幹（腹筋・腸腰筋・骨盤底筋）の筋出力が低下。
腹圧が抜けて、内臓が支えられなくなる（特に女性・痩せ型に多い）。
低血糖持ち＋痩せ型体型＋冷え性＋便秘は、内臓下垂の典型。



✔ 糖尿病と内臓下垂の関係

⚠ ① 血糖コントロールに関与する臓器の圧迫・機能低下

臓器	糖代謝との関係	内臓下垂の影響
膵臓	インスリン分泌	圧迫により血流低下 → 分泌低下 or 調整不良
小腸・大腸	栄養吸収・腸内環境	下垂により蠕動運動低下 → 吸収不良・リーキーガット・炎症促進
肝臓	グルコース貯蔵・放出	肝血流の低下で代謝機能が落ちる可能性
副腎	血糖上昇ホルモン（コルチゾール）	内臓圧迫・疲労蓄積でコルチゾール分泌異常（副腎疲労）

✓ 糖尿病と血管の関係

✓ 【1】 毛細血管循環とは？

毛細血管は、動脈と静脈の間にある最も細い血管で、酸素・栄養素・ホルモン（例：インスリン）を細胞に届ける最前線。
毛細血管の状態が悪いと、「**栄養が足りていても届かない**」＝代謝不良・ホルモン不感症が起きます。

✓ 【2】 毛細血管循環の悪化が引き起こす「インスリン抵抗性」

★1. インスリンの標的細胞に届かない

インスリンは膵臓から分泌された後、血管を通過して肝臓・筋肉・脂肪細胞へ届きます。
毛細血管の循環が悪いと：インスリンが届きにくくなる（インスリン抵抗性が進行）

★2. グルコースの取り込みが低下

インスリンは**GLUT4（グルコース輸送体）**を筋肉細胞・脂肪細胞に移動させて、
血糖を細胞内に取り込みます。

毛細血管循環不良 → 筋肉への血流低下 → グルコースが届かず取り込めない

→ 高血糖が持続 → 更なるインスリン分泌 → 慢性高インスリン血症 → インスリン抵抗性悪化

✓ 【3】 毛細血管障害を起こす要因

高血糖 AGEs形成 → 内皮障害・血流低下

高インスリン 末梢血管の収縮（交感神経緊張）

糖化 血管壁の硬化・柔軟性喪失

高血圧 毛細血管の構造破壊・減少

フリーラジカル 活性酸素による内皮機能低下

栄養不足 ビタミンC、E、B群、アルギニン、Mg不足で血管修復できない

（施術アプローチ）

①頭蓋仙骨療法

- 後頭骨～蝶形骨調整 → 下垂体～視床下部の調整
- 副交感神経優位に誘導（毛細血管の血流拡張）
- ✦ 軽い圧でのリズム調整：過交感→副交感にスイッチ

②心臓・胸郭調整・横隔膜の解放（血流ポンプ）

- 横隔膜の可動性改善 → 下半身からの静脈還流がスムーズ
- 肋骨の動きも整え、副交感神経活性にも貢献

③ 末梢（四肢）循環アプローチ

④ 手指末端の毛細血管促進

✓ 糖尿病と筋膜の関係

【筋膜の癒着や硬さが糖質代謝に与える5つの影響】

① 毛細血管循環の阻害 → 筋グルコース取り込み低下

筋膜の癒着により、**筋肉内の毛細血管が圧迫されて血流が低下。**

筋肉はインスリン依存的にブドウ糖を取り込む最大の臓器のため、インスリンもグルコースも届きにくくなり、糖代謝が悪化。

② 神経伝達の遮断 → インスリンシグナル不良

筋膜には「自由神経終末（交感神経・感覚神経）」が豊富。

癒着により神経伝達に支障が出ると、交感神経の過緊張が続き、肝臓での糖放出↑筋肉の糖取り込み↓となりインスリン抵抗性が進行

③ 筋肉の動きが悪くなる → 運動時糖代謝低下

筋膜の硬さは「筋収縮の非効率化」を招きます。

筋肉が十分に動かないと、糖を細胞内に取り込めなくなる。→ 運動しても「血糖が下がらない」体になる。

④ 炎症性サイトカインの産生 → インスリン抵抗性を促進

筋膜の癒着部位では「慢性の微細炎症」が起こる。

IL-6、TNF- α 、CRPなどが出やすく、これはインスリンシグナルの障害因子。

⑤ 筋膜と内臓膜の連動 → 内臓機能障害による糖代謝低下

筋膜と内臓膜（腹膜、腸間膜、胃小網など）は連続している。

✓ 関節リウマチについて

✓ 【1】 関節リウマチとは？

自己免疫の誤作動により、自分の関節を攻撃して炎症が起こる病気
炎症は**関節滑膜（関節包の内側）**に始まり、骨・軟骨の破壊・変形をもたらす
慢性疾患であり、放置すれば関節機能の喪失・QOL低下を招く

✓ 【2】 主な症状

種類 症状

初期症状 朝の手のこわばり（30分以上）

左右対称の関節痛（手首・指・足首）

進行症状 関節の腫れ・熱感・痛み・変形

全身症状 倦怠感・微熱・体重減少・食欲低下

合併症 間質性肺炎・貧血・眼炎症・皮下結節など

✓ 【3】 原因と発症メカニズム

完全な原因は不明だが、以下の複合要因が絡むとされる：

遺伝：HLA-DR4などの遺伝的素因

環境：喫煙・腸内環境悪化・感染症

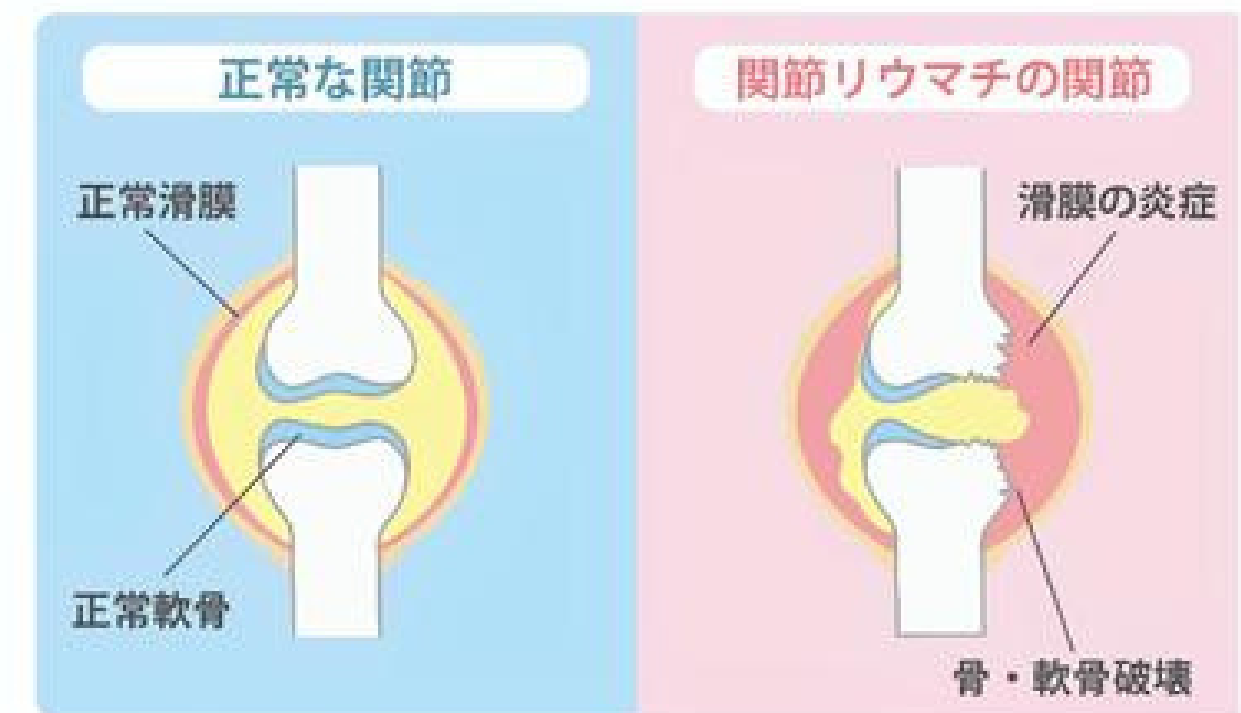
ホルモン：女性に多い（エストロゲンとの関連）

自律神経：ストレス過多 → 副腎疲労・免疫異常

【免疫の誤作動】

→ 滑膜にリンパ球・マクロファージが集まりサイトカイン（TNF- α 、IL-6）を放出

→ 慢性炎症 → 骨・軟骨の破壊



関節リウマチ

◆【基本方針】

RAは「局所関節」ではなく「全身性炎症疾患」

関節の炎症・変形は“結果”であり、“原因”は免疫の誤作動＋代謝低下＋神経緊張＋循環不良
したがって、筋骨格・神経・血流・リンパ・内臓の多層的アプローチが必要

【施術テクニックとメカニズム】

①自律神経バランスの最適化 → 交感神経の緊張低下・末梢循環改善、リンパ排液の誘導
滞った組織内液の流れを改善し、炎症性サイトカインの排出・腫張の軽減に寄与。

②内臓マニピュレーション（横隔膜・肝臓・腸）

内臓腔の圧調整 → 消化・代謝・免疫機能の調和

③リンパ・静脈の排液を誘導することで、関節内浮腫・痛みが軽減



関節リウマチ（施術・運動以外の治療の全体像）

◆ 薬物治療

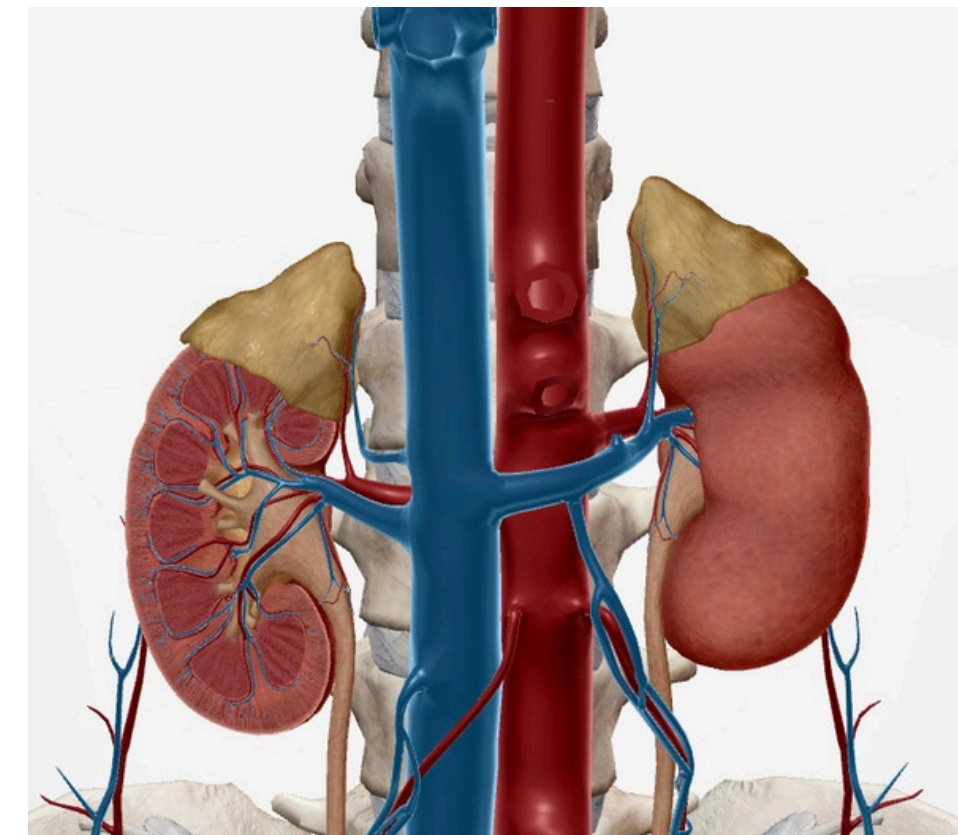
メトトレキサート（MTX）：炎症抑制・免疫調整（基本薬）
生物学的製剤（バイオ）：TNF- α やIL-6などのサイトカインを抑制
JAK阻害薬：細胞内情報伝達をブロック
ステロイド：急性炎症や強い痛みへの即効性
NSAIDs：鎮痛・解熱目的で補助的に

◆ 栄養サポート

オメガ3脂肪酸（EPA・DHA）：抗炎症・関節痛緩和 青魚・亜麻仁油
ビタミンD：免疫調整・骨保護 鮭・卵・日光浴
ビタミンB群・鉄：貧血・倦怠感改善 レバー・豆類・雑穀
抗酸化物質（C・E・ポリフェノール）：炎症抑制 ベリー類・緑茶
ターメリック（クルクミン）：抗炎症・痛み軽減 カレー・サプリ

✓ 生活で注意すべきこと

- ・炎症性の食品（砂糖・トランス脂肪・加工肉など）は控える
 - ・副腎疲労予防・ホルモン調整のため7～8時間の深い睡眠
 - ・ストレスによる免疫バランス悪化を防ぐ（呼吸法・瞑想）
 - ・冷え 血流悪化により症状悪化 → 温活・入浴・適度な運動
- 感染予防 免疫抑制治療中は特に注意（口腔・消化器・風邪）

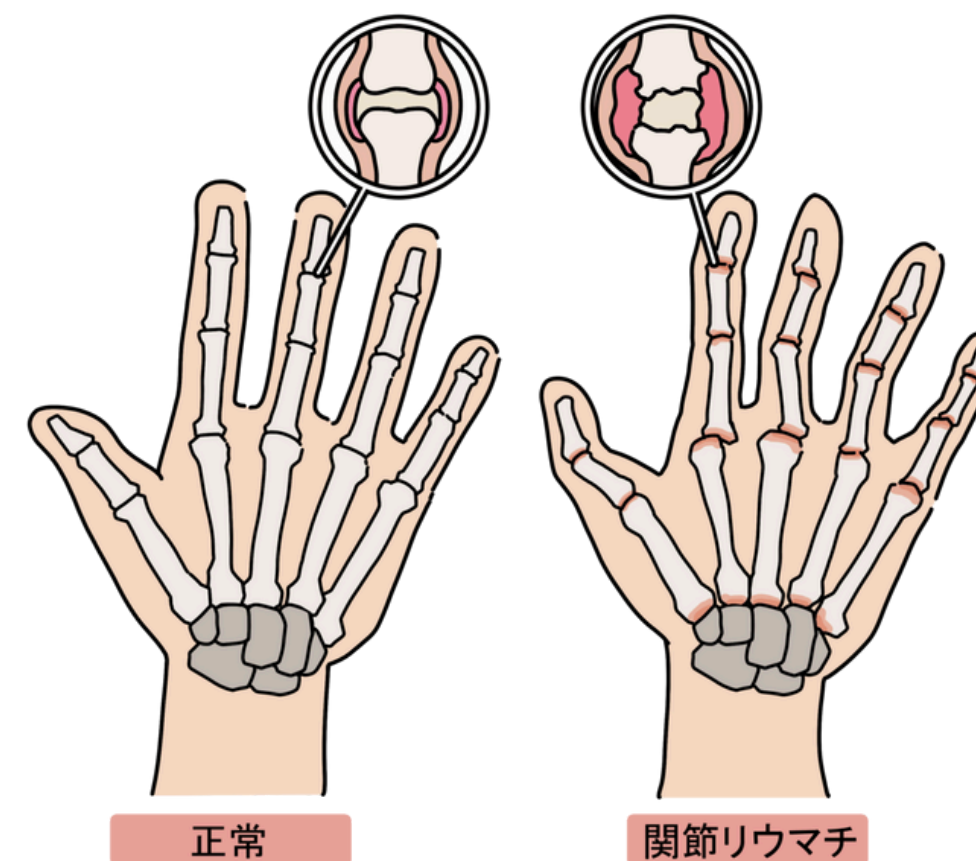


関節リウマチ

❌ 禁忌・避けるべき行動・処置

A. 日常生活の注意点

- ✓ 過剰な砂糖・加工食品摂取
- ✓ 激しい運動（関節の負担増大）
- ✓ 関節の冷却（特に冷房下での手指の冷えなど）
- ✓ 首へ負担をかける姿勢
- ✓ 肥満（関節にストレス増）
- ✓ 同一姿勢を長く続ける
- ✓ 重い物の持ち上げ
- ✓ 正座など関節に過負荷の姿勢
- ✓ 喫煙（炎症悪化・治療効果の減弱）
- ✓ ストレスの蓄積



施術の禁忌：熱感・腫脹・圧痛がある関節への強刺激／強い牽引／急な矯正

関節リウマチ

◆ 1. 「関節液（滑液）」との関係

✓ 正常な状態

関節液（滑液）は関節の潤滑油。ヒアルロン酸を含み、関節軟骨の摩擦を防ぎ、栄養を運びます。

✓ リウマチでは…

リウマチによって滑膜が炎症を起こし、関節液が過剰に分泌されます。

関節液が濁り、**白血球やサイトカイン（TNF- α 、IL-6 など）**が多く含まれるようになる。

結果、関節が腫れて痛む・水がたまる（関節水腫）。

◆ 2. 「リンパ液」との関係

✓ 正常なリンパ系

リンパ液は老廃物や炎症産物の排泄に重要な体液。免疫細胞の通り道でもあります。

✓ リウマチでは…

関節周囲の炎症が慢性化すると、リンパ流が滞る。

炎症性サイトカインがリンパに乗って全身にまわり、多発関節炎や倦怠感の原因に。

リンパ浮腫（むくみ）を伴うこともあり、免疫機能の過剰反応を助長します。

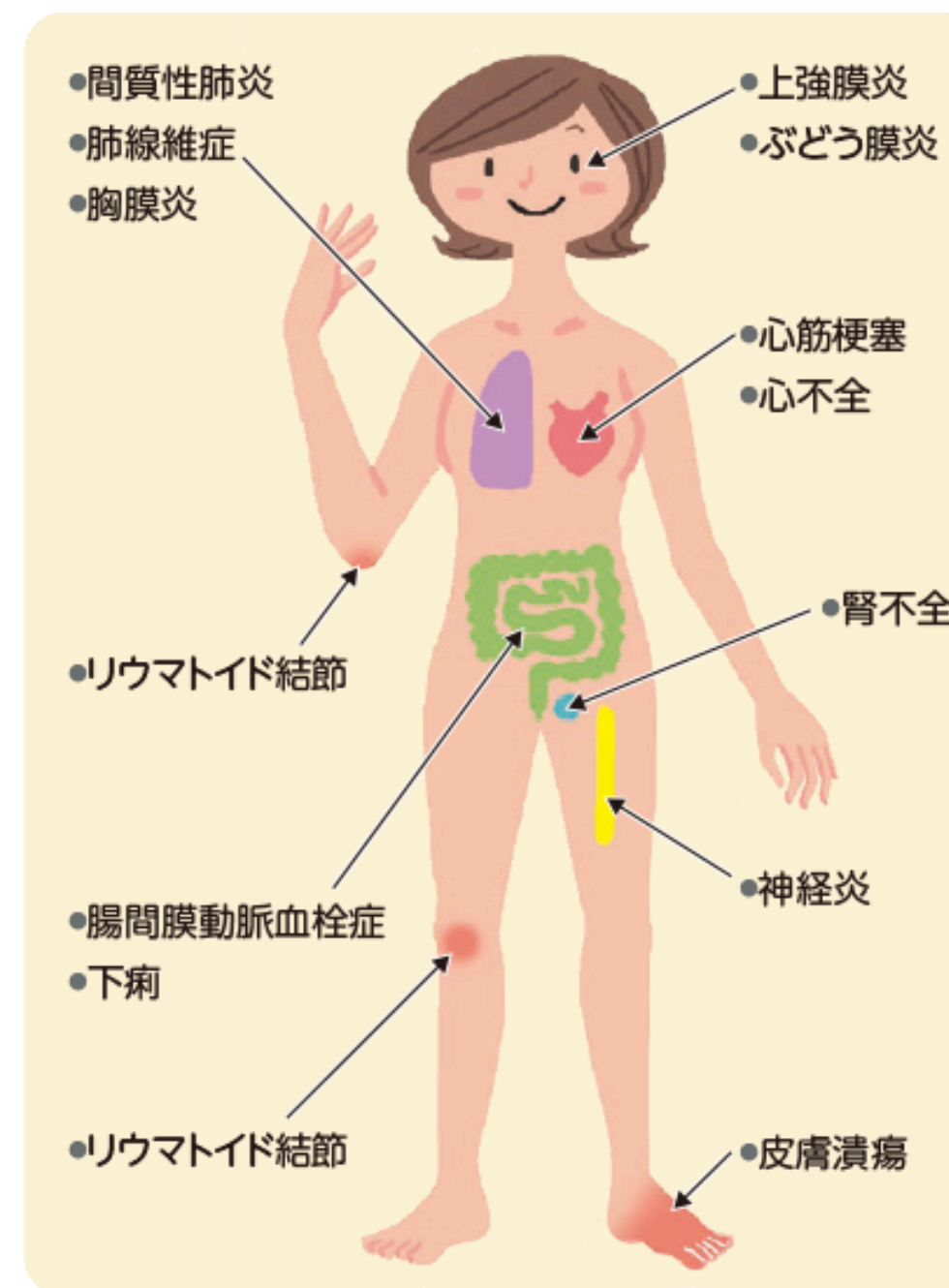
◆ 3. 「血液」との関係（体液の一部）

リウマチは**血中の免疫異常（自己抗体の出現）で発症・進行します。

◆ 4. 「間質液（細胞と細胞の間の液体）」との関係

炎症が起きた部位（関節周囲）では、血管の透過性が亢進し、間質液がたまりやすくなる。

結果として、関節の腫れ・圧痛周囲の筋膜や軟部組織への影響が生じやすくなります。



関節リウマチ

🔍 小腸の透過性（リーキーガット）とは？

リーキーガットとは、腸の上皮細胞の間の結合（タイトジャンクション）が緩み、本来通さないはずの**未消化の食物分子や毒素、病原菌などが血中に漏れ出してしまう状態**を指します。

🧬 自己免疫疾患との関係性

「腸管バリア機能の破綻」は、自己免疫疾患発症に関与するとされており、リーキーガットにより腸粘膜を通過した異物に対して免疫が過剰に反応し、****自己組織への攻撃（自己免疫反応）****を引き起こすと説明されています。とくに「グルテン」や「カゼイン」が、腸粘膜を刺激しバリア機能を破壊する要因となることがあり、腸の透過性亢進が慢性炎症や免疫異常につながるとされています。

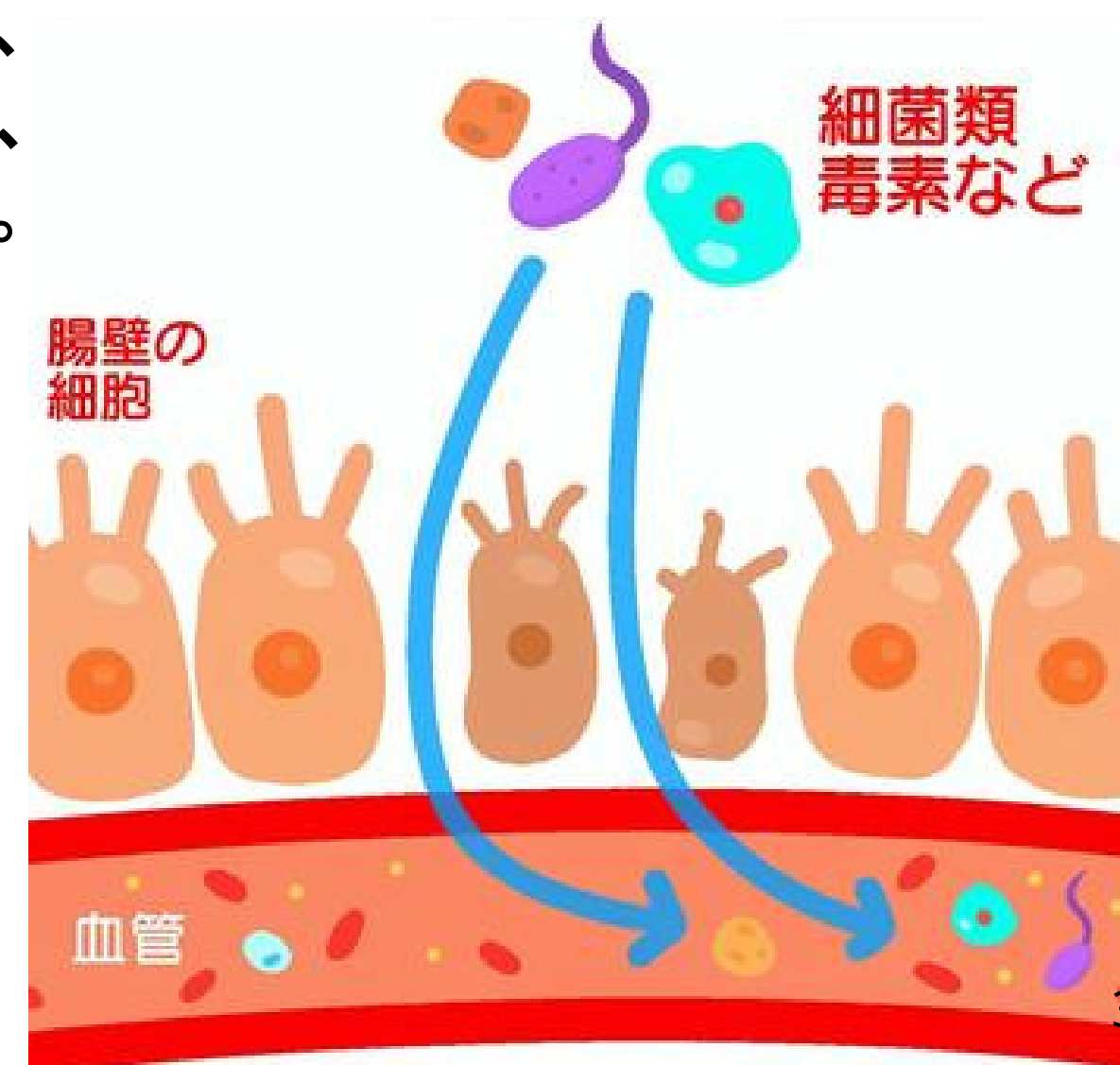
🌟 関与する自己免疫疾患の例

橋本病（甲状腺炎）

関節リウマチ

潰瘍性大腸炎、クローン病などの炎症性腸疾患

セリアック病



関節リウマチ

◆ 1. 肝臓とリウマチの「根本的な関係」

◆ 関節リウマチは「自己免疫疾患」

リウマチは、自分の免疫が関節を攻撃して炎症を引き起こす病気です。

このとき、免疫の暴走を抑えるためには、「**肝臓の解毒・代謝・炎症制御**」の働きが**非常に重要**になります。

◆ 2. 肝臓の機能がリウマチに影響する理由

🧬 ① 肝臓は「炎症をコントロール」する臓器

肝臓は炎症性サイトカイン（IL-6, TNF- α など）を代謝・無毒化する役割を持ちます。

肝機能が低下すると、炎症を抑える能力が弱まり、関節炎の悪化につながる可能性があります。

🧪 ② 解毒ができないと「自己免疫」が活性化

肝臓が毒素や老廃物をうまく処理できないと、それらが血中に残り、

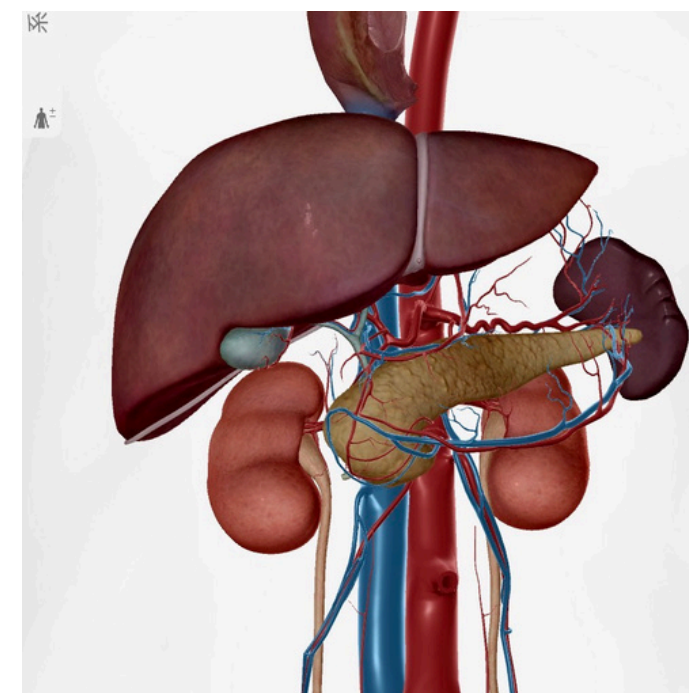
免疫細胞が**「異物」と認識して攻撃→自己免疫反応が助長**されます。

◆ 3. リウマチ薬と肝臓への影響

関節リウマチに使われる薬（例：メトトレキサート、NSAIDsなど）は、肝臓で代謝されます。

長期間の使用や高用量での服用は、****肝機能障害（肝炎や脂肪肝）****を引き起こす可能性があります。

そのため、リウマチ患者は定期的に****肝機能検査（AST、ALT、 γ -GTPなど）****を受けることが重要です。



関節リウマチと自律神経の関係

✓ リウマチと自律神経の主な関係

①炎症のコントロール

副交感神経（迷走神経）が活性化すると****炎症を抑える作用（抗炎症反射）****が起こる。
逆に交感神経が過剰だと炎症が悪化しやすい。

②ストレスとの関連

慢性ストレス → 交感神経優位 → コルチゾール・アドレナリン↑ → 免疫の暴走・炎症悪化

③痛み感受性の増大 自律神経が乱れると、脳内の痛みの感じ方（痛覚過敏）が亢進する。

④ 倦怠感・不眠・疲労感

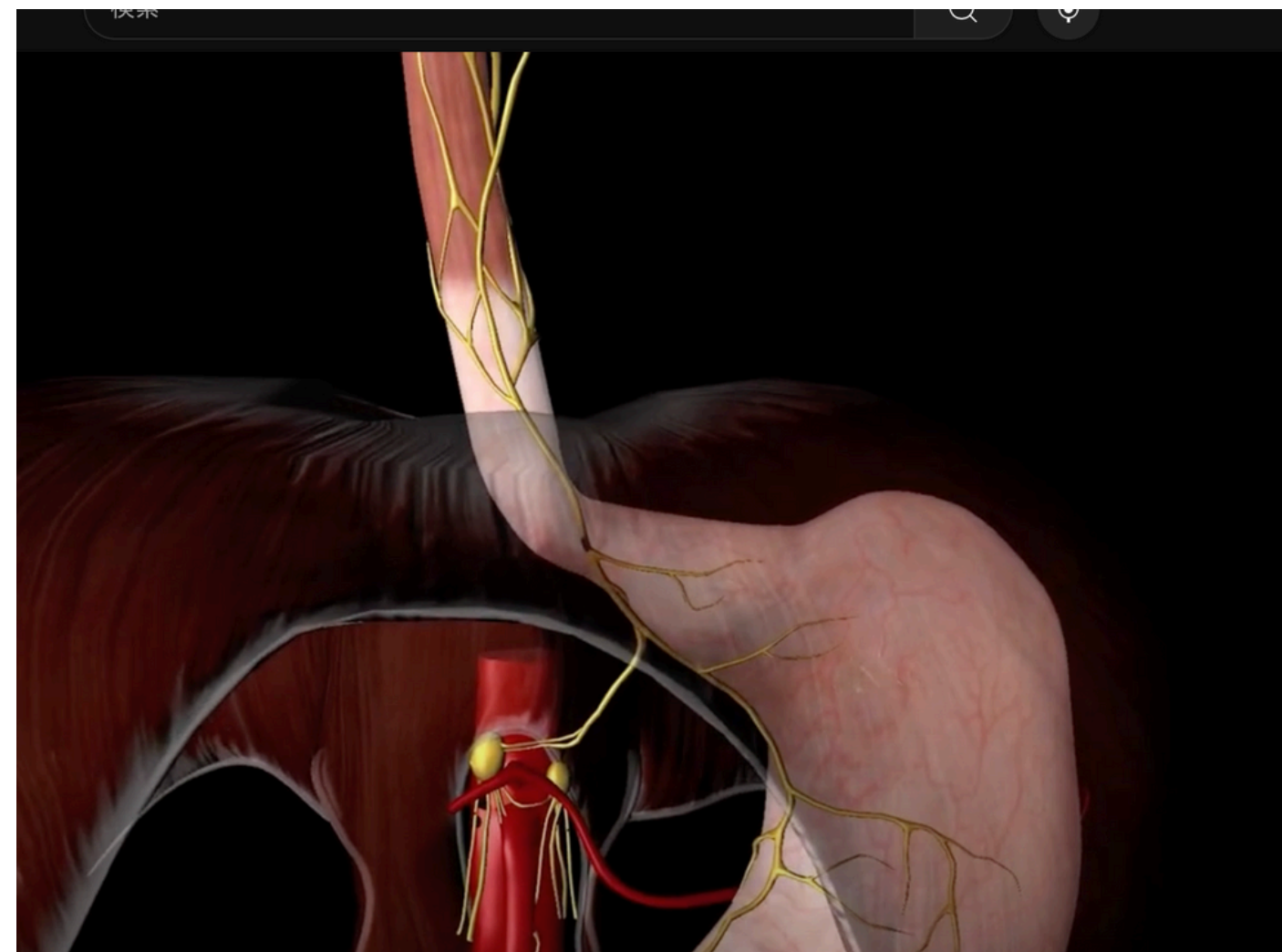
副交感神経が働きづらくなることで、回復・修復のモードになれない。
特に朝のこわばりやだるさとの関係。

自律神経アプローチ（神経学的な視点）

- 頸部・後頭下筋群の緩め（迷走神経刺激）
- 胸郭出口
- 頭蓋の動きの回復 → 視床下部
- 横隔膜・肋骨リリース

※迷走神経は横隔膜の穴（食道裂孔）を通る

- 仙骨周辺アプローチ



※リウマチ患者の多くは「副交感神経の働きが低下している」ことが報告されています。つまり、回復・修復モードに入りにくい状態。

関節リウマチ（その他のアプローチ）

2. 循環系の解放（血流・リンパ・脳脊髄液）

- ・ 胸郭出口リリース 鎖骨下リンパ・頸部 頭頸部～上肢の浮腫・炎症性サイトカイン除去
 - ・ 横隔膜の解放：呼吸・静脈還流・自律神経 下肢・腹部のうっ滞改善／免疫に必要な「呼吸循環」活性化
 - ・ 腸間膜モビリゼーション：消化系・リンパ系 腸管免疫の活性化／副交感神経刺激
 - ・ 肝臓・脾臓のポンプ 解毒・免疫の主役 自己免疫系の過剰反応の調整・炎症反応の鎮静
 - ・ SSB（蝶形後頭底結合）リリース 頭蓋内圧／HPA軸 自律神経・内分泌系の統合調整（特に副腎）
- 鎖骨下・腋窩・腹部・鼠径部・膝裏の主要リンパ節の解放

3. 内臓・内分泌アプローチ（全身性の調整）

臓器 関連するリウマチ病態

副腎 コルチゾール→免疫・炎症抑制／副腎疲労で炎症が悪化

小腸 腸管免疫・リーキーガット → 自己免疫暴走の根本

肝臓 炎症性サイトカインの分解・解毒の要／血液のクリーニング

横隔膜 呼吸・循環・自律神経を統合する「全体のハブ」

脾臓 古い赤血球の除去・免疫暴走の制御に関与

※これらの内臓に可動性がなくなると「免疫の暴走」が起こりやすくなる

4. 感情と筋・内臓のつながりへのアプローチ（ソマトエモーショナル）

リウマチの方は「怒り・失望・焦り・抑圧感」を蓄積していることが多い

頭蓋療法や内臓リリースで「感情解放反応」が起こることもある

感情が筋膜や内臓に記憶されているという考えに基づき、傾聴と共感的アプローチが重要

がんについて

✓【1】がん（癌）の基本理解：セラピスト目線

がん＝細胞の制御不能な増殖

遺伝子異常＋環境因子＋慢性炎症などが引き金

オステオパシーでは、がんを「身体の環境（terrain）の破綻」と捉える

「身体が健康なら、がん細胞は育たない」

→ 内部環境（構造・血流・免疫・リンパ・自律神経）を整えることが鍵

✓がんは誰の体にもできている

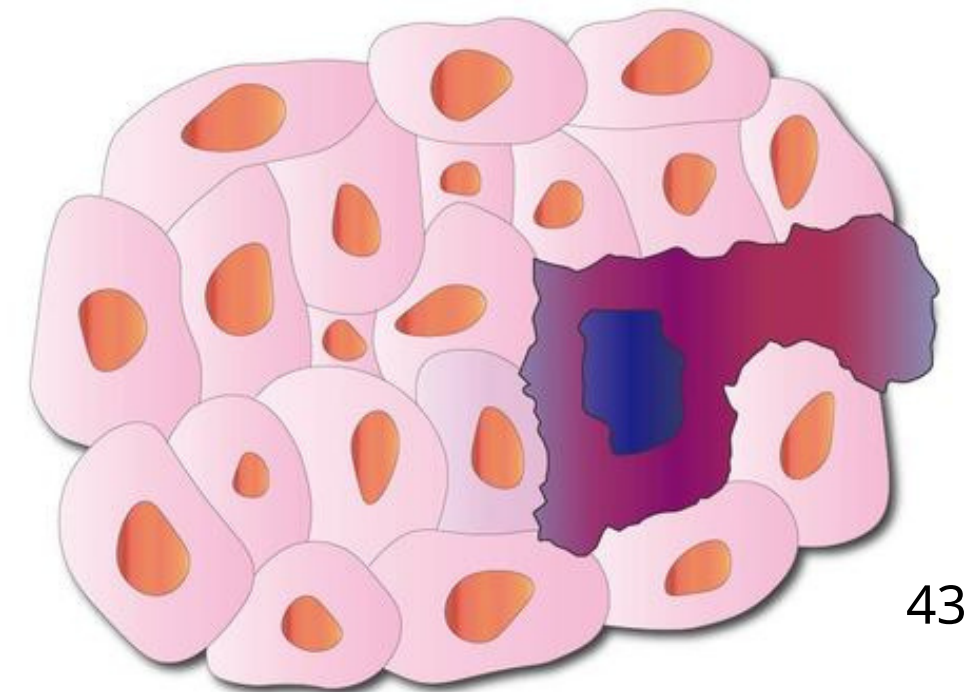
実は、がん細胞は毎日5000個～1万個以上も作られていると言われています。

それでも発症しないのは、免疫系が日々処理してくれているからです。

つまり、「がんがしやすい身体」とは、がん細胞を排除できない、育ててしまう環境になっているということ。

✓「がん体質」とは？

- ・血流障害：組織の酸欠 → 乳酸 → がん環境の促進
- ・リンパ停滞：老廃物が溜まり免疫細胞が届かない
- ・筋膜の緊張：酸素供給の障害＋内臓圧迫
- ・自律神経の乱れ：交感神経優位 → 免疫力の低下・炎症の増加
- ・精神ストレス：副腎疲労・ホルモンバランスの崩壊



がんになりやすい体質について

項目	説明
① 酸化ストレスが高い	活性酸素（ROS）が細胞やDNAを傷つける。慢性炎症・喫煙・加工食品が原因。
② 慢性炎症がある	腸・歯周病・肝臓などの“慢性の火種”があると、がん促進因子が分泌されやすい。
③ 低酸素・低体温	がん細胞は好気性代謝が苦手。酸素が不足し、35～36℃台だとがんが好む環境に。
④ 交感神経優位（ストレス体質）	免疫を抑制し、腸・肝・副腎に負担。副交感神経が働かないと修復もできない。
⑤ 解毒・排泄力の低下	肝臓・腎臓・腸・皮膚・リンパの働きが悪いと、毒素が体内に蓄積して細胞を刺激。
⑥ 糖質過多・高インスリン状態	高血糖＋インスリン抵抗性は、がん細胞の「餌」になる（がんは糖しか代謝できない）

がんになりやすい体質について

✓ 交感神経優位が続くとどうなるか？

免疫抑制（NK細胞活性↓）：がん細胞の監視・攻撃が不十分に

血流低下（末梢・内臓）：酸素・栄養不足 → 低酸素環境 → がんが好む状態に

慢性炎症の助長：IL-6、TNF- α などの炎症性サイトカインががん促進に

ホルモンバランス乱れ：メラトニン低下 → 発がん抑制力が弱まる

🧠 がんができやすい体とは、「**長期的ストレスによる交感神経優位**」な体です。

✓ 副交感神経を高めると何が起きる？

免疫活性化（NK細胞↑）がん細胞の排除が進む

消化吸收・排泄の促進 毒素・老廃物の排出が進む

血流改善 酸素・栄養ががん局所に届きやすくなる（薬の効果↑）

睡眠の質向上 成長ホルモン・修復系ホルモンの分泌が整う

メラトニン分泌↑ 発がん抑制／抗酸化ホルモンとして働く

✓ 施術でできる「自律神経調整」

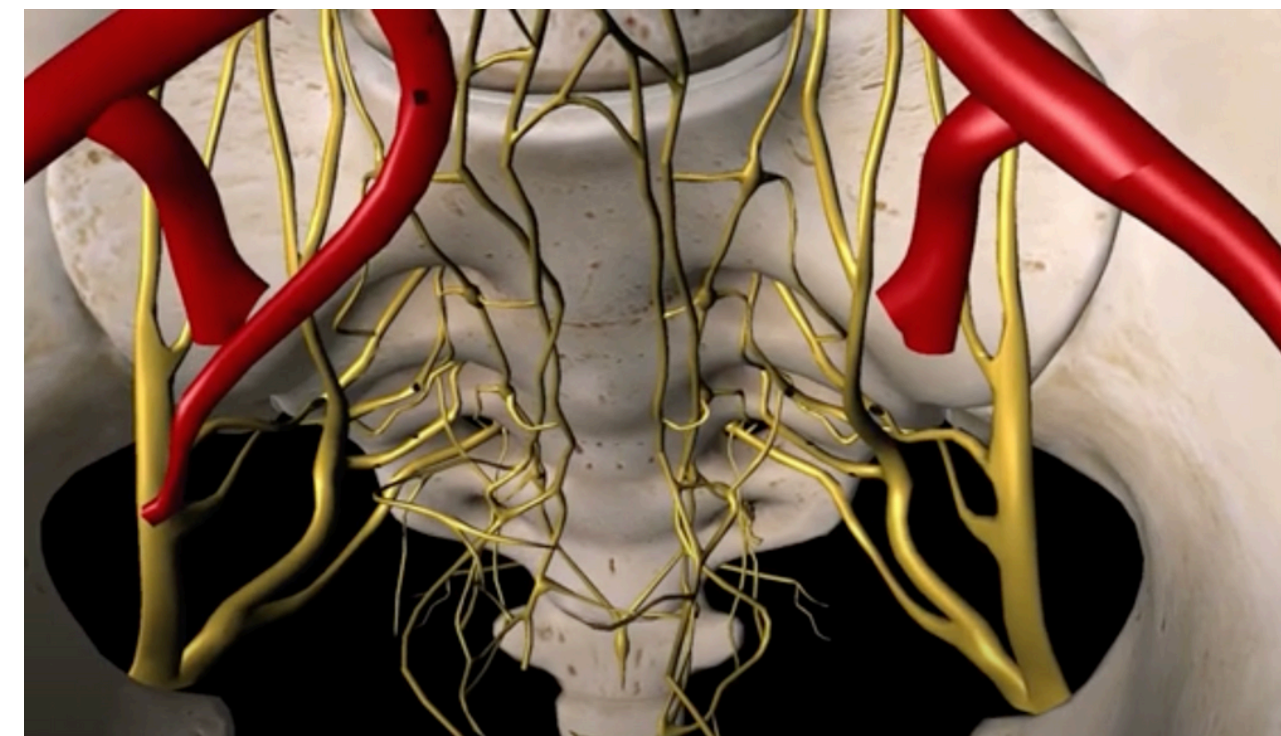
- ・横隔膜リリース 呼吸の主動筋 → 自律神経のハブ 呼吸改善・迷走神経刺激・副交感神経↑
- ・頸部（胸鎖乳突筋・舌骨） 迷走神経経路にアプローチ 胃腸・心拍・感情バランスの安定
- ・頭蓋テクニック・後頭部～脳脊髄液のリズム調整 睡眠・ホルモン・脳の修復
- ・内臓調整（肝・腸） 消化器系と迷走神経の接点 排泄・消化・解毒・免疫反応↑

✓ 研究・データの裏付け

****迷走神経刺激（VNS）**は、動物モデルでがんの進行を遅らせた報告あり**

メラトニンの分泌は副交感神経が優位になると増える → がんの抑制作用（夜間睡眠が鍵）

慢性的なストレス（交感神経亢進）は乳がん・胃がん・大腸がんなどで進行を加速するデータあり



がんになりやすい体質について

✔【5】がん体質を変えるために必要なこと（予防的視点）

カテゴリー	具体策
呼吸	横隔膜を使った深い腹式呼吸を意識する
姿勢	骨盤～胸郭を整えて内臓の圧迫をなくす
食事	抗酸化・高たんぱく・低糖質・発酵食品・水分補給
睡眠	22時～2時の成長ホルモン分泌帯をしっかり休む
排泄	便・尿・汗・涙でしっかり解毒させる
感情	怒り・悲しみをため込まず、表現・共有する習慣

がんになりやすい体質について

身体の部位	体質的問題点	がんに与える影響
横隔膜	呼吸の浅さ・硬さ	酸素不足・腹部うっ血・肝機能低下
肝臓	解毒機能の低下	有害物質の蓄積→慢性炎症誘導
小腸・大腸	蠕動低下・腸内環境悪化	免疫力低下・腸漏れ→慢性炎症
脾臓	血液フィルター機能の低下	免疫細胞の老化・病原体の残存
骨盤	内臓下垂・リンパうっ滞	排泄不良・冷え・浮腫・循環障害
頭蓋	硬膜緊張・静脈洞うっ滞	自律神経バランスの乱れ・睡眠障害

がんについて

【オステオパシー的視点】 病変の“質”を見極める

種類	特徴	オステオパシー的視点
良性腫瘍	周囲と明確に区別、転移なし	緊張や可動性制限があっても局所的
悪性腫瘍	浸潤性・転移性、壊死を伴うことも	強い可動性減少・圧痛に乏しい、深層から硬さ

2. がんの進行とオステオパシーの考察

ステージ	身体の状態	オステオパスの観察点
初期	自覚症状ほぼなし	自律神経の偏り（交感神経亢進 or 副交感神経抑制）
中期	転移あり	全身の可動性低下、リンパ・血流の滞り
末期	多臓器に影響	生命力・体液循環の著しい低下、触診で“命の火が弱い”

がんについて

✓ セラピストにおける癌への基本姿勢

！ 注意：がんへの「治療行為」は行わない
徒手アプローチはがんを直接的に治す手段ではない

手術・化学療法・放射線療法と併用しつつ施術

（支援内容 効果）

- ・循環改善 治療部位への血流と代謝促進
- ・リンパ促進 老廃物・炎症物質の排出
- ・筋膜リリース 呼吸・姿勢・内臓圧力の正常化
- ・精神安定 自律神経の調和 → 睡眠・免疫回復
- ・QOL向上 疲労軽減・不定愁訴緩和・可動性の維持

がんについて（施術アプローチ）

胸郭の開放（横隔膜リリース）

→ 呼吸改善・交感神経抑制・リンパ還流↑・内臓の血流アップ

腹部のアプローチ（肝・腸・脾臓・腹腔神経叢）

→ 解毒・免疫・腸内環境サポート（術後の癒着にも有効）

骨盤底部（鼠径部・仙骨）の循環調整

→ 骨盤内臓（子宮・前立腺・直腸）のうっ血除去

頭蓋リズム調整

→ 精神の安定・副交感神経の活性化

胃・膵臓のアプローチ

→ 消化・インスリン調整 食欲・血糖・炎症

腎臓アプローチ

→ 水分・電解質・老廃物排出 浮腫・疲労・血圧

子宮アプローチ・前立腺

骨盤内の循環と圧調整 癌との直接関連もあり

✓ 禁忌とリスク管理

- ① 腫瘍部は触れない：転移・出血・炎症リスク（炎症部位・腫瘍そのものに触れない）
- ② 白血球低下時の施術：感染誘発の危険性
- ③ 骨転移部も触らない：骨折・破壊の恐れ
- ④ 抗がん剤直後の過度な刺激：吐き気・倦怠感を悪化させる可能性
- ⑤ 刺激量：長時間の施術は避ける



がんについて

- ✓ 【1】 西洋医学を補完する「支持療法」としての東洋医学
がんの三大療法（手術・抗がん剤・放射線）は腫瘍を攻撃するのが目的ですが、東洋医学は、からだの内側（気血・臓腑）を整えて自己治癒力を高めるという発想。

- ✓ 【2】 東洋医学ががん患者さんに果たす主な5つの役割
 - ① 体力の回復：気・血・津液の補充 疲労・だるさ・食欲低下の改善
 - ② 副作用の緩和：抗がん剤の副作用軽減 吐き気・便秘・口内炎・脱毛・しびれなど
 - ③ 免疫力強化：正気（せいき）を高める 感染予防・がんの進行抑制
 - ④ 心の安定：気の流れ・五神の調整 不安・恐怖・不眠・うつへのケア
 - ⑤ 再発予防：体内環境の整備 気滞・瘀血・湿熱の除去による土壌改善

がんについて

主な目的	ツボ例	効果
吐き気の緩和	内関・足三里	抗がん剤の副作用軽減
免疫強化	大椎・合谷・足三里	白血球数の回復・NK活性↑
疲労回復	気海・関元	気虚の改善・元気を補う
不眠・不安	神門・三陰交・百会	精神の安定・睡眠導入

がんについて

✓ がんに対するビタミンCの作用メカニズム

メカニズム 解説

- ① 抗酸化作用 活性酸素（ROS）を除去し、DNA損傷や発がんリスクを低下させる。
特に初期予防に有効。
- ② プロオキシダント作用（高濃度） がん細胞内で**過剰な H_2O_2 （過酸化水素）**を発生 → がん細胞の選択的死滅を促進。正常細胞は無害。
- ③ コラーゲン合成促進 腫瘍が周囲組織へ浸潤するのを防ぐ「コラーゲン壁」強化に寄与。
- ④ 免疫賦活作用 NK細胞やマクロファージの活性を高め、がん免疫を強化。
- ⑤ 炎症抑制 IL-6やCRPなど炎症性サイトカインを低下させ、がん促進環境を緩和。
- ⑥ 抗血管新生作用 がんの栄養補給源である血管新生を抑制する働きも報告あり。



がんについて

✓【2】経口 vs 点滴（IVC）ビタミンCの違い

項目	経口摂取（サプリ・食事）	高濃度点滴（IVC）
血中濃度	約100μmol/Lまで（腸吸収限界あり）	最大15,000μmol/L（経口の100倍以上）
主な作用	抗酸化・予防・免疫維持	がん細胞の選択的破壊・炎症抑制
投与方法	食事・サプリ（1～5g/日）	25～100g/回、週2～3回が多い
臨床対象	健常者・予防・治療サポート	進行がん・化学療法併用時など
副作用	少ない（まれに下痢）	腎機能やG6PD欠損には注意

🧠 まとめ：手術なしでのがん改善の背景にあるメカニズム

ケース	背景・推察される要因
自然退縮	感染や免疫刺激（Biopsyや感染）による免疫活性化、炎症による腫瘍壊死
免疫治療	免疫系を活性化し、がんを抗原と認識させることでがん細胞を排除

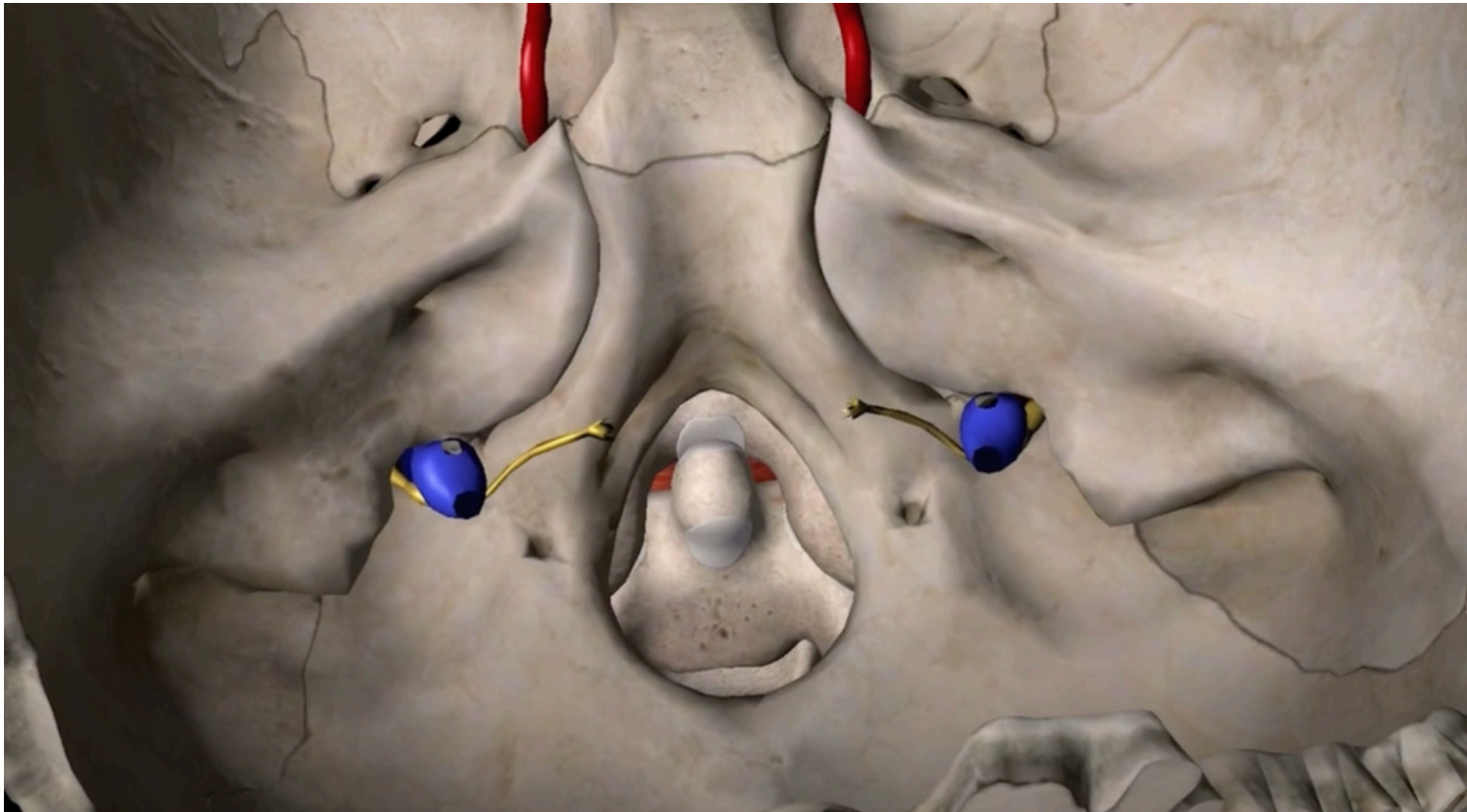
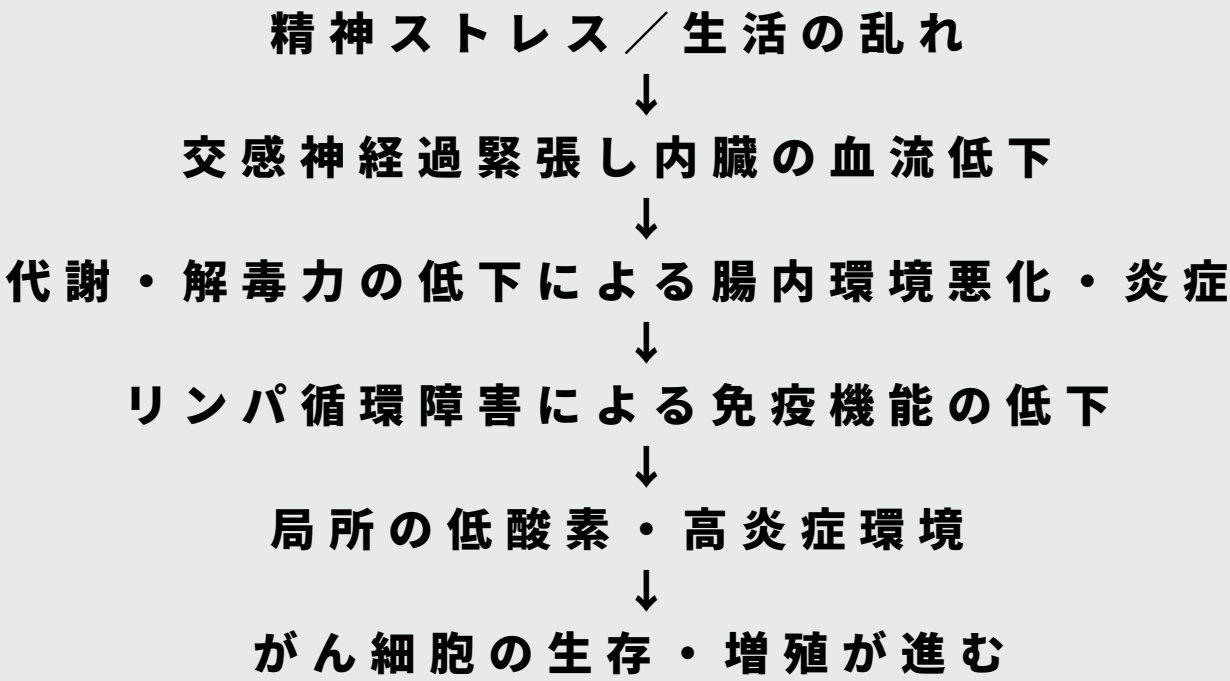
がんについて

項目	西洋医学（手術・抗がん剤・放射線）	オステオパシー（手技療法）
主目的	腫瘍を除去・破壊する	自己治癒力・免疫・環境を整える
対象	がん細胞そのもの	全身の構造・循環・自律神経・代謝
即効性	高い（腫瘍が縮小・消失する）	積み重ね型（全体の状態を底上げ）
副作用	高い（吐き気・倦怠感・脱毛・感染）	少ない（穏やかな刺激）
適応	原発がん・転移・急性悪化	寛解期・サポート・予防・QOL維持
判断基準	腫瘍の大きさ・進行度・臓器別分類	身体の可動性・体液循環・神経系統

がんについて

「がん細胞は突然暴走したのではない。そのような細胞が生き残り、育つ環境があったから」

視点	オステオパシー的解釈
がん細胞	誰でも常に発生しているが、通常は免疫で排除される
発症の背景	血流障害・リンパ停滞・交感神経過緊張・内臓機能低下・筋膜緊張などの蓄積
目的	がん細胞を「排除」ではなく、「生きられない身体環境を作る」こと



なぜ循環を改善するとがん予防になるのか？

改善効果	内容
① 酸素供給の改善	がん細胞は酸素が多い環境では生きづらい（好気性代謝が苦手）
② 免疫細胞の運搬	NK細胞やマクロファージががん局所へ届きやすくなる
③ 解毒・代謝促進	肝臓・腎臓・腸が機能し、発がん物質を処理できる
④ 腫瘍部の浮腫減少	浮腫が減るとがん局所の炎症や痛みが軽減し、薬効も届きやすい
⑤ 自律神経が整う	静脈・脳脊髄液・リンパの流れで、睡眠・ホルモン調整が促進される

（大事なポイント）

- ①酸素がある：がんの成長を抑える
- ②老廃物が流れる：免疫が正常に
- ③リンパが動く：転移を防ぐ
- ④血液が流れる：栄養バランスが取れて薬も効きやすい

がんについて

◆ 【目的】

呼吸・循環・解毒を促進し、「がんが育ちにくい身体環境」を整える
化学療法・放射線・手術などの副作用を軽減する
寛解期・緩和期のQOL（生活の質）を向上させる

（循環改善のアプローチ）

- ①胸郭のリリース、肺のアプローチ：酸素循環のアップ
- ②横隔膜の調整；リンパポンプ、血流循環の改善
- ③脾臓、肝臓の調整：解毒と免疫の活性化
- ④頭蓋仙骨療法：脳脊髄液、静脈循環の改善
- ⑤腸アプローチ：リンパ、解毒、栄養吸収の改善
- ⑥鎖骨下、腋窩、鼠蹊のリンパ調整：リンパ循環の改善

耳鳴りについて

◆ 1. 耳鳴りとは？（定義）

主観的な音の知覚：外的な音源がないにもかかわらず「音が鳴っているように感じる」状態

音の種類：ジー、ピー、キーン、ボーなど様々

医学的分類：

自覚的耳鳴り：本人にしか聞こえない（多くはこちら）

他覚的耳鳴り：血管音など、まれに医師が聴診器で確認できるケース

◆ 2. 耳鳴りを見る視点

耳鳴りを単なる耳の問題とは捉えず、

以下のような「構造・機能・体液・神経系」の相互作用と考えます。

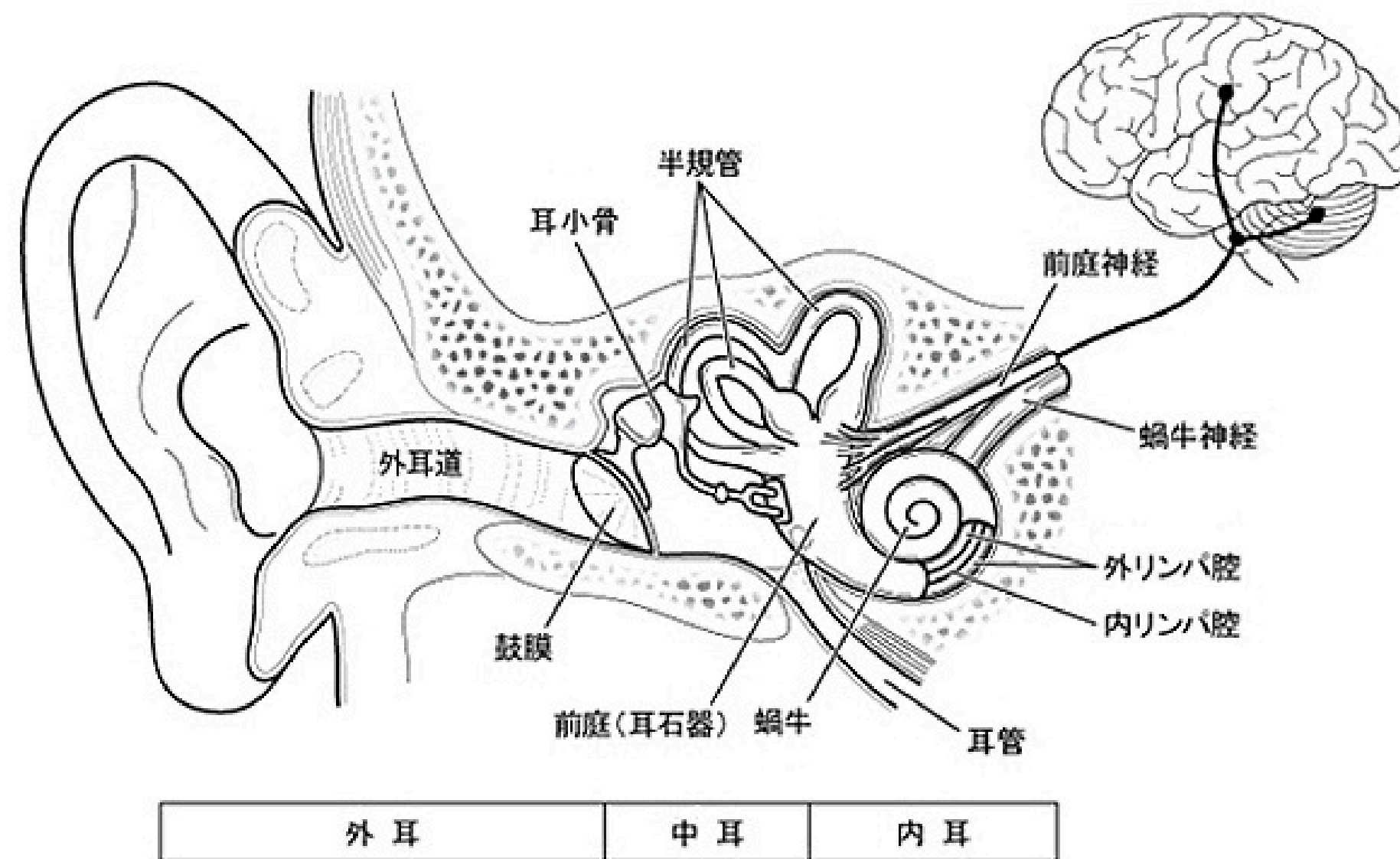
① 構造的要因：頭蓋骨、顎、頸椎などの制限が内耳や神経に影響を与える

② 体液の滞り：リンパや静脈の流れが悪く、内耳や脳幹周辺にうっ滞が生じる

③ 神経的要因：自律神経（特に交感神経）の過緊張による聴覚過敏

④ 心理的要因：不安・緊張による大脳皮質や辺縁系の過活動（音への過敏）

耳鳴りについて



耳鳴りについて

◆ 3. 耳鳴りの原因分類

✓ ① 頭蓋・側頭骨の歪み

側頭骨の内旋・外旋制限は、耳の構造に直接影響します。

側頭骨には「内耳・中耳・耳管」が内包されているため、微細な歪みが耳鳴りの要因に。

✓ ② 顎関節（TMJ）の問題

噛みしめ・食いしばり・歯ぎしりが耳鳴りを誘発することがある。

顎関節と耳管の距離は非常に近く、側頭骨や咬筋の緊張で音響伝達に影響が出る。

✓ ③ 頸椎のアライメント異常（特にC1～C3）

頸椎のズレは、**椎骨動脈や頸神経叢（迷走神経含む）**を圧迫しやすい。

特に上部頸椎（アトラス・アクシス）と後頭骨との関係は、耳の循環や自律神経に大きく関与。

✓ ④ 自律神経のアンバランス（内臓由来・頸部由来）

耳鳴りは「交感神経優位」の代表的症状の一つ。

ストレス・不眠・過労による迷走神経低下→音に過敏になり耳鳴りを生じる。

✓ ⑤ 血管性・体液の滞留（血流障害）

頭部の静脈還流不全（横静脈洞、S状静脈洞）や耳周囲リンパのうっ滞で、耳鳴りが悪化。

一部の「拍動性耳鳴り」は、血流音が聞こえるタイプで、頸動脈や静脈の問題も鑑別対象。

耳鳴りについて



◆ 4. 耳鳴りに対する禁忌・注意点

急性の聴力低下・難聴 → 速やかに耳鼻科へ

発熱・耳漏・回転性めまい → 中耳炎・内耳炎を疑う

血管の拍動音が強い → 頸動脈の異常や血圧系の問題

※ 「構造の制限に対して無理な矯正」を行うと悪化の可能性あり。

軽く、丁寧に、微細な施術が基本。

◆ 5. 栄養・習慣的視点（補完知識）

ビタミンB12 聴神経保護（不足で耳鳴り・めまいが出る）

マグネシウム 血管拡張・神経の安定

亜鉛 内耳の炎症抑制、音の伝導サポート

オメガ3脂肪酸 抗炎症・血流改善

ビタミンD 自律神経調整・免疫調整

カフェイン・アルコール 摂り過ぎると交感神経緊張を助長し悪化要因に

耳鳴りのオススメアプローチ

- ①側頭骨アプローチ：内耳の圧力バランス、耳管の解放
- ②後頭骨、蝶形骨の調整：脳脊髄液、静脈の循環、自律神経の改善
- ③翼口蓋神経叢（よくこうがい）のリリース：三叉神経、鼓室神経のバランス改善
- ④頭頂骨リリース：静脈洞（上矢洞）の調整による圧力調整
- ⑤頸椎C1～3の調整：延髄（迷走神経）、聴覚神経の緊張を緩和
- ⑥顎関節・咀嚼筋リリース；側頭骨との関係性を改善
- ⑦舌骨、喉頭のリリース：耳管の解放、迷走神経の調整
- ⑧横隔膜リリース：胸腔内圧の正常化、静脈環流アップ、自律神経調整
- ⑨胃、肝臓、腸間膜リリース：迷走神経刺激の緩和、蝶形骨の解放
- ⑩仙骨リリース：脳脊髄液の調整
- ⑪腹腔神経叢のリリース：迷走神経の調整
- ⑫胸郭出口アプローチ（星状神経節）：静脈環流の促進、脳脊髄液の循環改善
- ⑬鼻骨、上顎骨のリリース：耳管の解放
- ⑭硬膜管のリリース：脳脊髄液の循環改善

メニエール病と耳鳴りの違いについて

✔ メニエール病と耳鳴りの違い【比較表】

項目	メニエール病	耳鳴り（Tinnitus）
本質	内耳のリンパ液の異常（内リンパ水腫）による発作性疾患	「音が鳴っているように感じる」自覚的な聴覚症状
主な症状	● 回転性めまい（激しい） ● 耳鳴り ● 難聴 ● 耳閉感	● ジー・ピーなどの音が聞こえる ● 頭鳴（耳の中ではなく頭の中で鳴る）ことも
発症の仕方	繰り返す発作的な「めまい」が主訴。発作の間に回復することもある	突然始まり、慢性的に持続することが多い。発作的ではない
耳鳴りの特徴	多くは片耳性で、発作の前後に悪化することが多い	両耳または片耳。一定しているか変動性。
聴力の変化	低音域の感音難聴から始まり、進行性に悪化する	原因によっては聴力に変化なしの場合もある
原因	内リンパ液の過剰（内リンパ水腫） →明確な病態あり	ストレス、頰椎・顎の緊張、騒音、老化、血流障害などさまざま

耳鳴りについて

◆ メニエール病は「疾患」、耳鳴りは「症状」

耳鳴り＝病気の名前ではない。原因が多岐にわたり、他の病気の一部症状であることも。
一方、メニエール病は明確な診断基準を持つ病気で、耳鳴りを含む複数の症状を伴う。

◆ メニエールではめまいが主訴、耳鳴りは副次的

メニエール病の発作では、「グルグル回るようなめまい」が強烈で、日常生活に支障が出る。
耳鳴りだけの場合、めまいを伴わないことが大半である。

🏥 医療機関を受診すべきサイン

症状 対応

激しいめまい＋耳鳴り メニエール病の可能性 → 耳鼻科へ

突然の難聴・耳閉感を伴う耳鳴り 急性難聴の可能性あり。早期治療がカギ

慢性的な耳鳴りのみ オステオパシーや整体、栄養でのケアも対象となり得る

💡 オステオパシー的補足

病態 アプローチ例

メニエール病： 胸郭・頭蓋・リンパ循環を重視し、内耳のうっ滞を緩和。頭蓋仙骨リズムの改善など。

耳鳴： 側頭骨・顎関節・頸椎・自律神経のバランスを調整し、構造の解放と神経過敏の鎮静を目指す。

✅ 結論：違いのまとめ

メニエール病＝内耳の病気。耳鳴り・難聴・めまいがセット。

耳鳴り＝症状名。単独で起こることもあり、原因は多種多様。

耳鳴りと側頭骨の関係

✓ 側頭骨とは？

頭蓋骨の一部で、耳の構造（外耳・中耳・内耳）を内包する骨
側頭骨には聴覚・平衡感覚に関わる蝸牛・三半規管・耳管が存在

✓ 関連メカニズム

側頭骨の歪み 耳鳴りへの影響

動きの制限 耳管の圧調整機能が低下、内耳圧上昇による耳鳴り

緊張性の歪み 内耳リンパの循環不良、聴覚神経の圧迫

側頭筋・筋膜の緊張 側頭骨の動きが固定化し、リズムの乱れによる感覚過敏

✓ 頭蓋リズムとの関連

側頭骨は頭蓋仙骨リズムの中でも“リズムの出口”とされ、動きが硬くなると脳脊髄液の調整が乱れやすい
結果として、神経過敏や音への感度変化が起こり、耳鳴りを助長する

◆ 2. 顎関節（TMJ）と耳鳴りの関係

✓ 顎関節の位置関係

顎関節は側頭骨の一部にある関節（下顎頭と側頭骨の関節窩）
すぐ近くに「耳管」「咀嚼筋」「咬筋神経」「顔面神経」などが密集

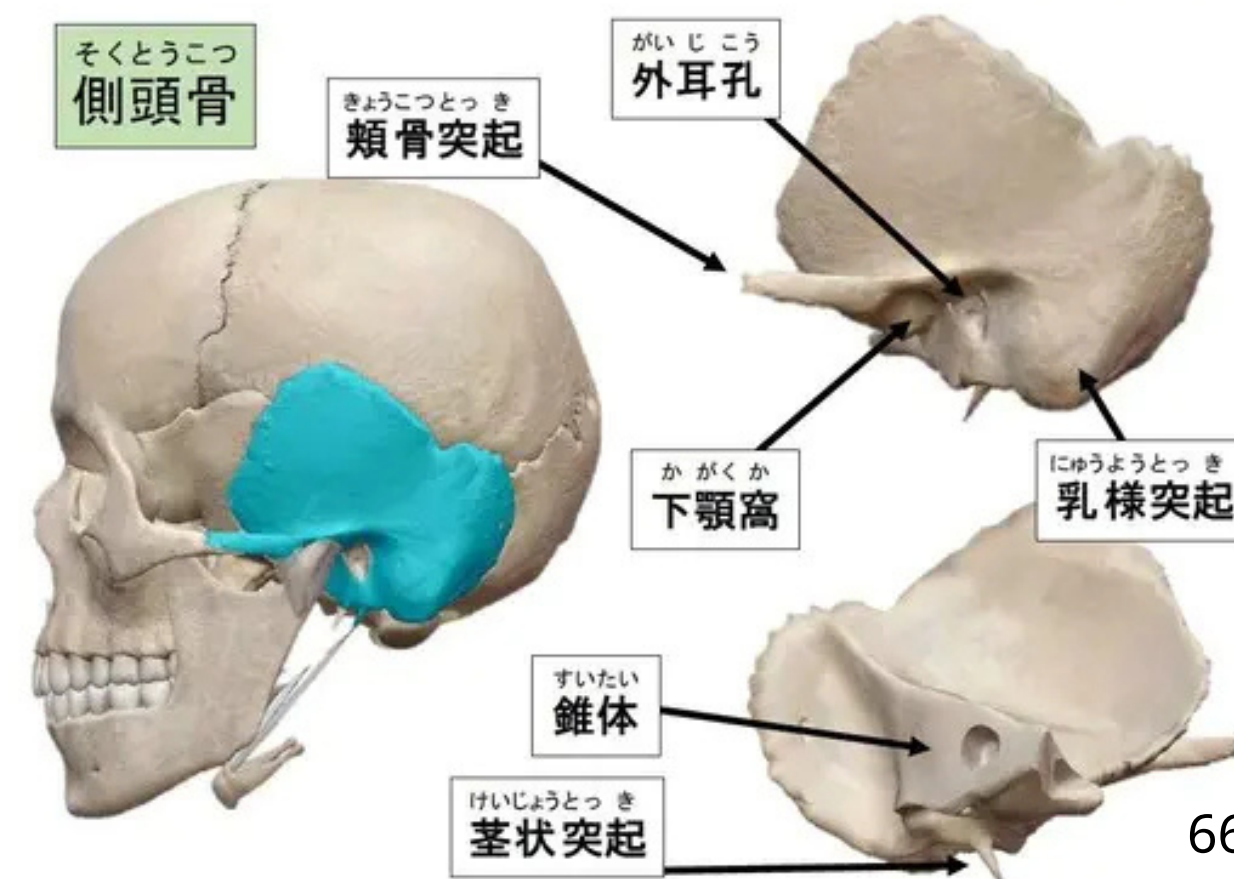
（関連メカニズム）

顎のトラブル 耳鳴りの引き金

噛みしめ・食いしばり 顎関節周囲の筋・靱帯の過緊張 → 側頭骨の動き制限
顎の偏位（開閉時のずれ） 耳管や関節円板が圧迫 → 耳鳴りや耳閉感の原因に
歯列不良・噛み合わせ不良 顎→側頭骨→内耳への連動が乱れる

✓ 筋膜連動の視点

咬筋、側頭筋、内・外側翼突筋などの咀嚼筋は側頭骨と耳周囲の緊張に影響
特に内側翼突筋は耳管に近接し、耳の圧抜き機能に関与



耳鳴りについて

◆ 自律神経と耳のつながり

✓ 内耳（蝸牛）は自律神経の影響を強く受ける

聴覚を司る蝸牛（内耳）は、微細な血流と神経調整によって正常に働く。
この調整を行っているのが、交感神経と副交感神経のバランス。

✦ 交感神経が過剰に働くと…

血管が収縮 → 内耳の血流が低下

酸素・栄養が届かなくなる → 神経の興奮が高まり、耳鳴りが出やすい
音に対して過敏になりやすい（→ 音恐怖・音過敏）

◆ ストレスと耳鳴りの関係（自律神経を介して）

状況 自律神経の反応 耳鳴りへの影響

慢性的ストレス 交感神経が常に優位に 聴覚中枢の過活動、耳鳴り発生

睡眠不足 副交感神経が働けない 神経の修復不足、耳鳴りが持続

緊張・不安 ノルアドレナリン上昇 聴覚神経が過敏に反応し耳鳴りを感じやすい

◆ 脳と自律神経の関係（脳の“雑音フィルター”が弱る）

通常、脳は**「不要な音（血流音・鼓膜の動き）」を無意識に遮断**しています。

しかし、ストレスや交感神経緊張状態では、この「音のフィルター」が破綻し、

→ 本来なら気にならない音が、耳鳴りとして意識に上がるようになります。

認知症について

◆ 認知症とは？

脳神経の変性・萎縮・機能低下による記憶・理解・判断力の障害

代表的疾患：アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型など

神経伝達物質や脳内循環の異常が深く関与

🔍 認知症の背景因子

- ・ 脳血流の低下；頸動脈・椎骨動脈・頭蓋内静脈還流の低下
- ・ 脳脊髄液の循環障害：頭蓋仙骨リズムの破綻・硬膜テンション
- ・ 自律神経の乱れ：交感神経優位による神経細胞の緊張・血流障害
- ・ 筋骨格の制限：頭蓋・頸椎・胸郭の可動性低下が神経伝達を妨げる
- ・ リンパのうっ滞：脳の老廃物（アミロイドβなど）の排出効率低下（グリンパ系）

🔧 施術の目的とゴール

- ① 血流促進：脳への酸素・栄養供給の増加
- ② 神経の圧迫解除：頸椎・頭蓋骨の緊張緩和による脳機能支援
- ③ 自律神経調整：交感→副交感優位へ、休息と修復を促進
- ④ 脳脊髄液の循環正常化：老廃物の排出促進、脳内圧の正常化
- ⑤ QOL向上：不安・不眠・攻撃性の緩和、姿勢改善による生活機能アップ

認知症に対する具体的なアプローチ

👉 認知症に対する具体的なアプローチ手法

✓ ① 頭蓋クラニアル（Cranial）

頭蓋仙骨リズムの促進

後頭骨、蝶形骨、前頭骨のモビライゼーション

静脈洞ドレナージュ（S状・横静脈洞）

リンパ系（脳内リンパ様排出）の流れを促す目的で行う

✓ ② 頸椎～胸郭調整

頸椎C1～C3（椎骨動脈・迷走神経出口）

胸郭の可動性改善（横隔膜含む） → 自律神経と呼吸調整

✓ ③ 仙骨リリース

脳脊髄液のリズムの終点

副交感神経（仙髄性迷走神経）の活性化に有効

✓ ④ 横隔膜・腹腔神経叢

呼吸が浅い認知症高齢者は多いため、呼吸筋・内臓の動きを回復

内臓リズムと自律神経系の調整にも役立つ

精神疾患について

【精神疾患に対するオステオパシー的視点】

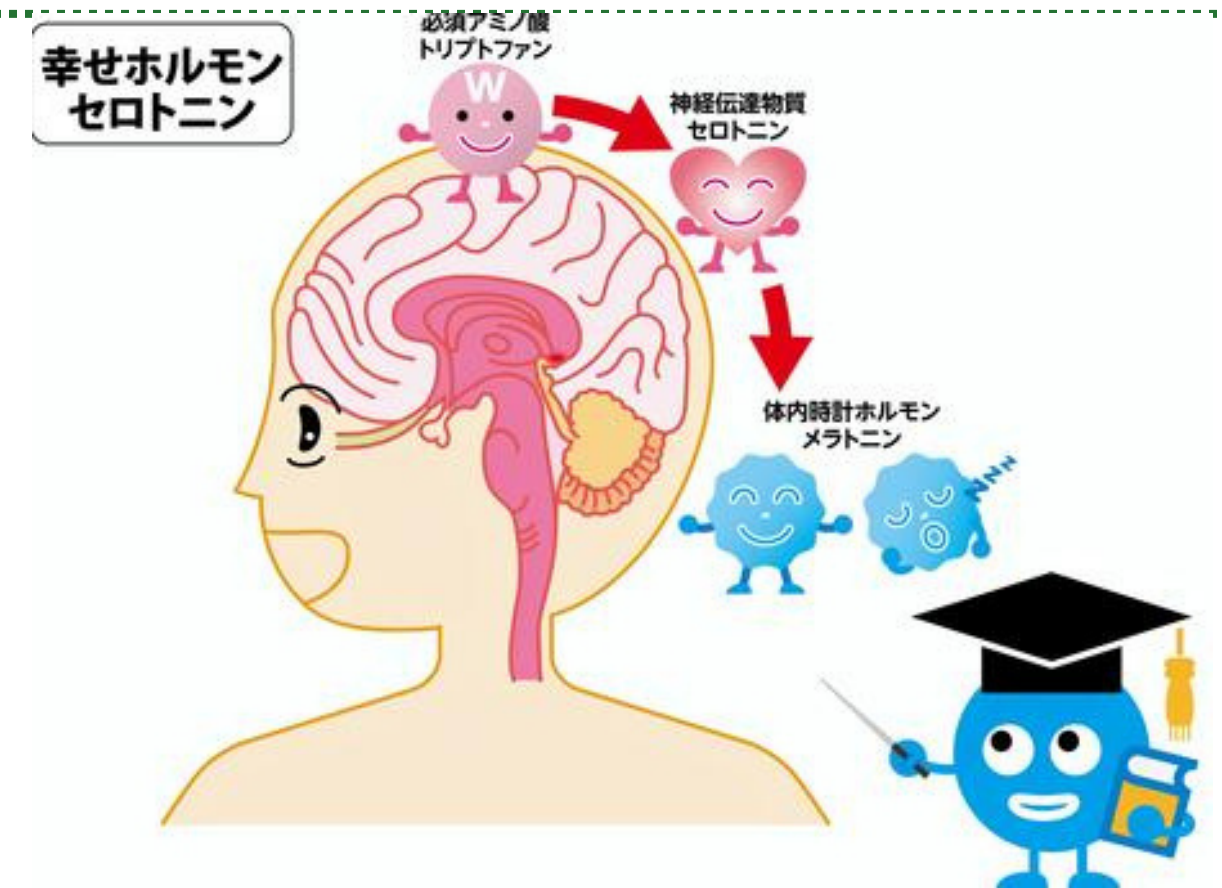
◆ 精神疾患とは
脳内の神経伝達異常（セロトニン・ドーパミンなど）
自律神経の乱れ
心的ストレスやトラウマによる機能不全

（疾患一覧）

うつ病、躁うつ病（双極性障害）、統合失調症、
不安障害（パニック障害、社交不安障害など）、強迫性障害、認知症、発達障害、依存症

✳ 施術者はこれを以下のように考えます：

- ① 脳の機能低下：脳脊髄液循環・血流障害・硬膜のテンションが影響
- ② 自律神経の乱れ：頸椎、胸郭、横隔膜、仙骨の構造と密接に関係
- ③ 内臓ストレス：腸脳相関・迷走神経の機能低下でメンタル不調に
- ④ トラウマの記憶：筋膜・神経系・硬膜に記憶され、慢性的な緊張を引き起こす



うつ病について

◆ 精神科的定義

うつ病 = 脳内の神経伝達物質（セロトニン・ノルアドレナリン・ドーパミンなど）の機能低下により、気分・意欲・思考・睡眠に障害が出る状態。

🔍 施術前のチェックポイント

- ✓ 呼吸が浅いか？（胸郭・横隔膜の制限）
- ✓ 頭蓋の動きはどうか？（前頭骨・後頭骨・蝶形骨などの緊張）
- ✓ 仙骨の動きはどうか？
- ✓ 猫背・前傾が慢性的か？
- ✓ 腸の動きはどうか？：腹部の張り、冷え、便秘傾向
- ✓ 眠れない・寝ても疲れが取れないか？

精神疾患に対するアプローチまとめ

① 頭蓋仙骨療法

- ・後頭骨：延髄の緊張緩和、迷走神経出口をサポート
- ・前頭骨：感情・思考を司る前頭前野を和らげる
- ・蝶形骨：自律神経と視床下部のバランスに関与
- ・頭頂骨：脳脊髄液循環の改善
- ・硬膜リリース：脳脊髄液循環、ストレス記憶の解放

② 頸椎～胸郭リリース

- ・C1～C2：脳への血流・リンパ流、神経伝導の改善
- ・胸郭出口：星状神経節（交感神経の要）の緩和
- ・横隔膜：交感神経 → 副交感神経の切り替えスイッチ。呼吸を深く

③ 仙骨リリース（Sacro-Cranial）

脳脊髄液の流れを末端から整える

副交感神経（仙髄）由来の迷走神経をサポート

安定感・安心感・安全感に影響（トラウマや不安の緩和）

④ 内臓マニピュレーション（腸脳相関アプローチ）

小腸・大腸・胃の緊張は、迷走神経を介して情動に直結

腸内環境を整えることで、**幸せホルモン：セロトニンの産生（約90%は腸）**を支援

⑤ 胃・肝臓 ストレス反応の蓄積を解除し、自律神経を整える

高 血 圧 に つ い て

【高血圧とは？】

高血圧とは、安静時の血圧が通常よりも高い状態が続くことを指します。

具体的には、診察室での血圧が140/90mmHg以上、または家庭での血圧が135/85mmHg以上の場合に高血圧と診断されます。

高血圧は自覚症状がないまま進行し、心臓病や脳卒中などの合併症を引き起こす可能性があるため、早期発見と適切な対策が重要です。

(原因)

食塩の過剰摂取:

- 塩分を摂りすぎると、体内の塩分濃度が高くなります。
- 濃度を薄めるために水分が血液中に集まり、血液量が増加して血圧が上昇します。
- また、塩分を排泄するために心臓がより多くの血液を送り出す必要があり、血圧が上がります。

その他の要因:

- 肥満:肥満になると、インスリンの過剰分泌や血液中のナトリウム増加により、高血圧のリスクが高まります。
- 運動不足:運動不足は高血圧のリスクを高めます。
- 喫煙:喫煙は血管を収縮させ、血圧を上昇させます。
- 過度の飲酒:アルコールは一時的に血圧を下げますが、起床時の血圧を上昇させるため、高血圧のリスクを高めます。
- ストレス:ストレスは交感神経を刺激し、血管を収縮させるため、血圧が上昇します。



✓セラピスト視点から考える高血圧の要因

- ① 神経性（交感神経優位） ストレス・頸椎～胸椎の硬さ・副腎の過緊張
- ② 内臓性（腎臓・肝臓） 腎臓の位置異常・結合組織の硬化→レニン・血管収縮
- ③ 呼吸性（横隔膜機能低下） 呼吸が浅く、血液と自律神経の調整力が低下
- ④ 頭蓋性（頭蓋圧↑） 頭蓋仙骨リズムの失調 → 延髄の血圧中枢が過敏に
- ⑤ 血管性：血管周囲の膜、筋、自律神経の緊張で圧力上昇

※交感神経の過緊張で末梢血管が収縮

(計算式)

$$\text{血圧} = \text{心拍出量} \times \text{末梢血管抵抗}$$

高血圧に見られる身体サインについて

身体部位	兆候
頸部	緊張・圧迫感・コリが強い（特に左側）
横隔膜	呼吸が浅い・ため息が多い
肝臓	硬さ・右肋弓の過緊張（血液溜まりやすい）
後頭部・頭蓋底	緊張・違和感・頭重感（血圧調整中枢が存在）
腎臓	疲れが抜けない・腰背部が硬い

高血圧のアプローチについて

① 腎臓アプローチ・腎臓周囲の筋膜調整

- ・腰部の筋膜調整 腰方形筋・大腰筋の緊張で腎臓が前方に押し出されるのを緩和
- ・腎臓はレニン放出により血圧調整の中心臓器。ここを整えることで反応性高いです。

② 横隔膜・胸郭のリリース

- ・呼吸を深く・酸素化UP・自律神経安定
- ・肋骨のモビライゼーション 心膜・肺・大動脈への物理的圧力の軽減
- ・呼吸の改善は迷走神経（副交感）を刺激し、交感神経の緊張を解除する鍵。

③ 自律神経系へのアプローチ（迷走神経）

- ・頭蓋テクニック：延髄～頸髄の循環促進、自律神経統合を促進
- ・迷走神経刺激 舌骨～胸郭入口・横隔膜を整え、胃・心臓・腸への副交感刺激

④ 心臓・大動脈周囲の調整

- ・心膜リリース 心臓の動きと心膜の柔軟性を回復
- ・大動脈のリリース 胸部・腹部の大動脈走行部に沿って手掌圧で誘導
- ・胸骨と第3肋骨の調整 大動脈弓周辺の緊張解放、心拍リズムの安定化

⑤ 胸椎上部、副腎、頸部のリリース

- ・【交感神経の抑制】＝高血圧の核心
- ・高血圧の多くは「交感神経の慢性的な興奮」によるもの
- ・頸部（交感神経幹） 頸胸境界（T1～T4）や星状神経節周囲を穏やかに緩める

⑥ 骨盤と仙骨の安定化

- ・骨盤の歪みが交感・副交感神経のアンバランスに影響
- ・仙骨周囲の緊張が高いと、下肢循環→心臓への負荷が増加

高血圧に対するセルフケアアドバイス

- ①瞑想などの呼吸ex：副交感神経を促し血管拡張
- ②胸郭のストレッチex：心臓周囲の筋膜の柔軟性回復
- ③腎臓ストレッチ：腎機能アップ
- ④塩分制限、カリウム摂取：栄養の側面から血管緊張を緩和
- ⑤ストレスケア：ヨガ、ピラティス、森林浴、アーシング
- ⑥頸椎ストレッチ：迷走神経の調整

逆流性食道炎とは？

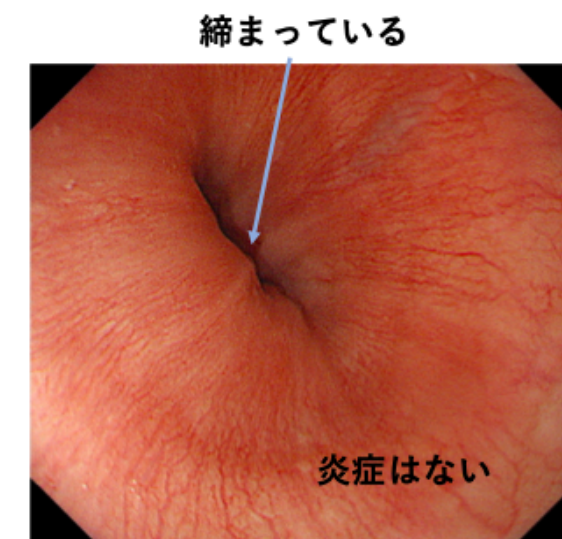
【逆流性食道炎とは？】

逆流性食道炎は、胃酸や消化途中の食べ物が胃から食道へ逆流することで、食道の粘膜が炎症を起こす病気です。

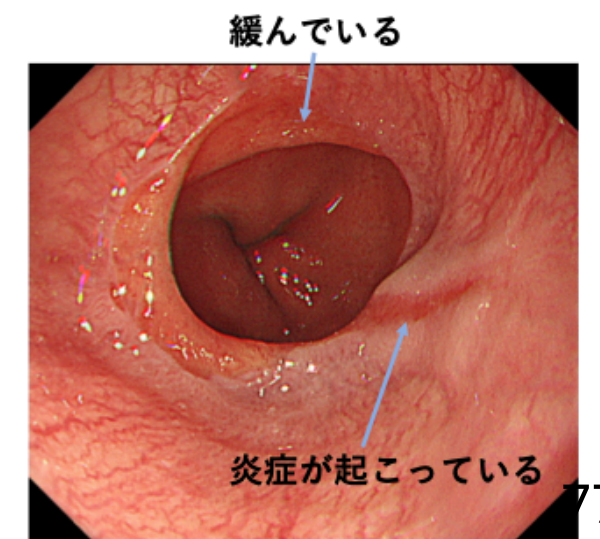
胃酸はp h 2程度の強酸で、食道の粘膜は胃酸に弱いいため、逆流すると炎症を起こしやすくなります。

【症状】

逆流性食道炎の主な症状は、胸焼け、呑酸（酸っぱいものが上がってくる）、胸の痛み、咳、喉の違和感、食べ物がつかえる感じなどです。



正 常



逆流性食道炎

逆流性食道炎の原因について

要因	解説	関連部位
① 胃の下垂・螺旋	胃が垂れたりねじれて、噴門が緩む	胃・食道裂孔・横隔膜
② 横隔膜の機能低下	横隔膜が硬くなると、噴門が締まらなくなる	肋骨・横隔膜・胸郭
③ 背部・腰部の緊張	胃の神経支配が乱れる（交感・副交感）	胸椎（T6～T9）、頸椎（迷走神経）
④ 姿勢（猫背・胸椎の後弯）	食道が押し上げられ、逆流しやすくなる	胸椎・胸郭・腹筋
⑤ 自律神経のアンバランス	ストレス・迷走神経の機能低下で噴門が開きっぱなしに	頸部・頭蓋・横隔膜

逆流性食道炎の評価ポイント

チェック項目	観察内容
姿勢	胸郭が落ちているか？横隔膜の位置は？
呼吸	呼吸が浅いか？胸式か腹式か？
胃の可動性	左季肋部の緊張・硬さ・位置の確認
T6～T9の可動性	胃の交感神経支配（胸椎）
CV-4・迷走神経評価	副交感の働きの確認（舌骨・頸部）

逆流性食道炎のアプローチ

①【横隔膜リリース】

仰臥位で肋骨下縁に指を入れ、横隔膜前面をやさしく牽引
呼吸に合わせてリズムを感じながら、緊張を解除
食道裂孔部の「ねじれ」「圧縮」が軽減すると、LESが正常化しやすい

②【胃リフト／モビライゼーション】

胃の下垂・癒着・前方引き込みがあると、逆流の角度がつきやすくなる
軽く胃の大湾部をすくい上げるようにし、上後方へ誘導する
胃の自然な動き（蠕動）を促すことで食道への圧力が軽減

③【迷走神経アプローチ（頸椎・頭蓋）】

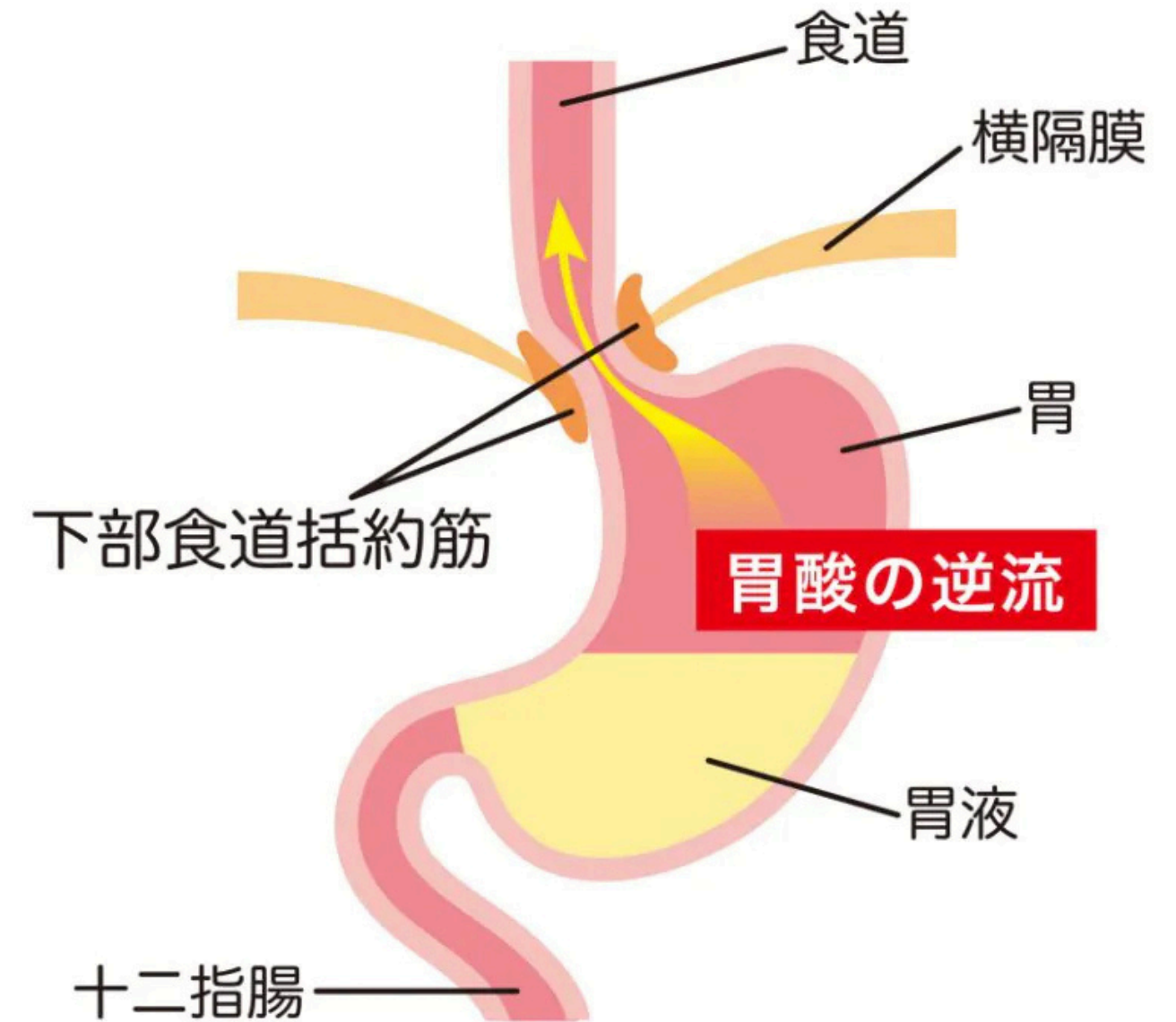
C0～C3、特にOA関節の可動域を調整 → 延髄・迷走神経核へ間接的にアプローチ
CV4などで副交感神経系を全体的に活性化
頸動脈洞周囲のソフトタッチも副交感神経の刺激になる

④【胸椎（T5～T9）・肋骨の可動性】

交感神経過緊張を抑制するため、胸椎伸展の制限を解除
肋骨の可動域改善も、内臓ポンプ（呼吸性運動）に貢献

⑤【内臓周囲の滑走性評価とリリース】

肝臓（胃の右上）・横行結腸（胃の前）など、胃の動きを制限する臓器の癒着・硬化を評価し解除
ファシア的な緩みが出ると、胃の位置と蠕動運動が正常化



逆流性食道炎のセルフケア指導

(オススメの方法)

- ✓食後すぐに横にならない：胃の内容物が食道に上がらないように
- ✓腹式呼吸の習慣化：横隔膜が活性化し噴門機能を回復
- ✓頭蓋仙骨リズムのセルフケア：迷走神経核のバランス＋全身緊張の緩和
- ✓睡眠・ストレス指導：自律神経を乱さない環境づくり
- ✓よく噛んで食べる：胃の負担を軽減し、副交感神経を活性化
- ✓姿勢矯正（猫背改善）：胸郭圧迫を減らし、消化管のスペースを作る
- ✓背伸びストレッチ：胃のマニピュレーション