

プレミアムコース1日目 内臓治療



ALLアプローチ協会
代表 山口 拓也

自己紹介

- 名前（アダ名）
- 職業
- 趣味
- 今後のビジョン・夢・やりたい事
- 拍手（パチパチ）



内臓の役割や目的

◆内臓治療の目的①

イネイトインテリジェンスを上げる：自然治癒力を高める能力のこと
(排泄・吸収・免疫・生殖・成長)

◆内臓治療の目的②

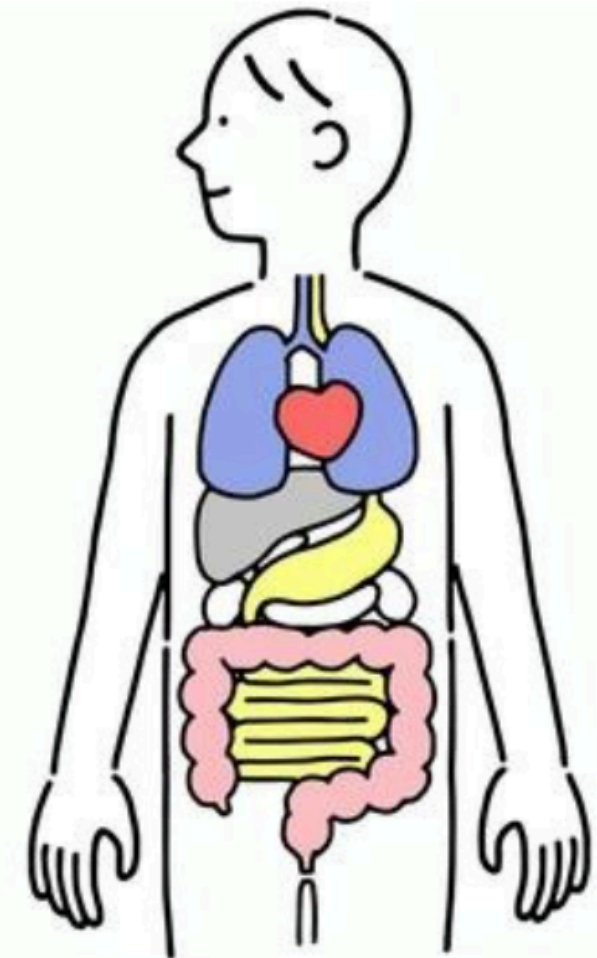
体質改善（体液の質を改善する）

◆内臓治療の目的③

内臓の可動性・自動力を回復し、全身のバランスを整える

◆内臓治療の目的④

内臓体性反射から起こる体性組織の問題を解決する



内臓の運動生理学「移動力、可動力、自動力」

◆移動力

移動力は「**身体を動かす時にそれに伴って臓器の位置が移動する**」こと指します。
例えば、状態を右に側屈すると、腹部右側の臓器はその働きを受けて圧迫されます。
左側の臓器の付着部は、左側の体幹の壁が伸びるために引っ張られ、空間が広がります。

◆可動力

可動力とは、**2つの内臓や器官同士、もしくは体壁、筋骨格系、その他の結合組織との間に生じる運動**を指します。
この運動は、先ほどお伝えした移動力や自動性の原動力となっています。
＊自動性とは、横紋筋や平滑筋が不随意に行う運動を指します。
それには、横隔膜呼吸、心臓の作用、胃腸の蠕動運動が含まれます。

（横隔膜について）

人は、1分間に12～14回呼吸します。（1日2万回）
横隔膜の動きで腹部の器官を前方にせり出すことができる。（横隔膜下降時）

（心臓について）

心臓は1分間に約60～100回拍動するので、1日に換算すると約10万回收縮する。

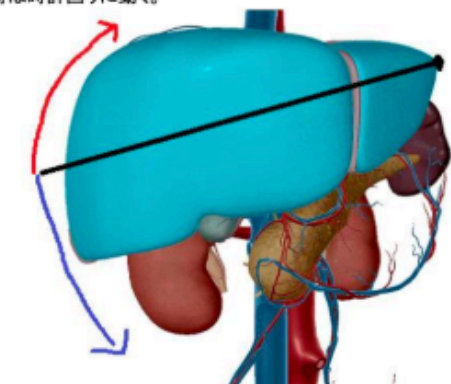
◆自動力

自動力とは、それぞれの内臓に備わった固有の運動（振動、周波数）です。

吸気時の動きを青矢印→で示している。
呼気時の動きを赤矢印→で示している。

肝臓・胆嚢
＜前額面の動き＞

・運動軸は左三角間膜を通る前後軸となる。
・吸気時は反時計回り、呼気時は時計回りに動く。



内臓治療の考え方

内臓は、マルチタスクが行えないです。
(1つの事しかできない)

免疫、排泄、消化、吸収などを1つの臓器は同時に 行えません。

肝臓や腎臓などは、様々な機能を持っているため他の内臓機能が下がるとカバーしようとして負担がかかりやすいです。

(マルチタスクが行えないを例にして解説)

・風邪 ・リウマチ ・内臓摘出など

内臓治療の考え方② 構造のズレ

内臓は、**背側、下方**にずれていることがほとんどです。
腹側・上方にしっかりリリースしてあげましょう！

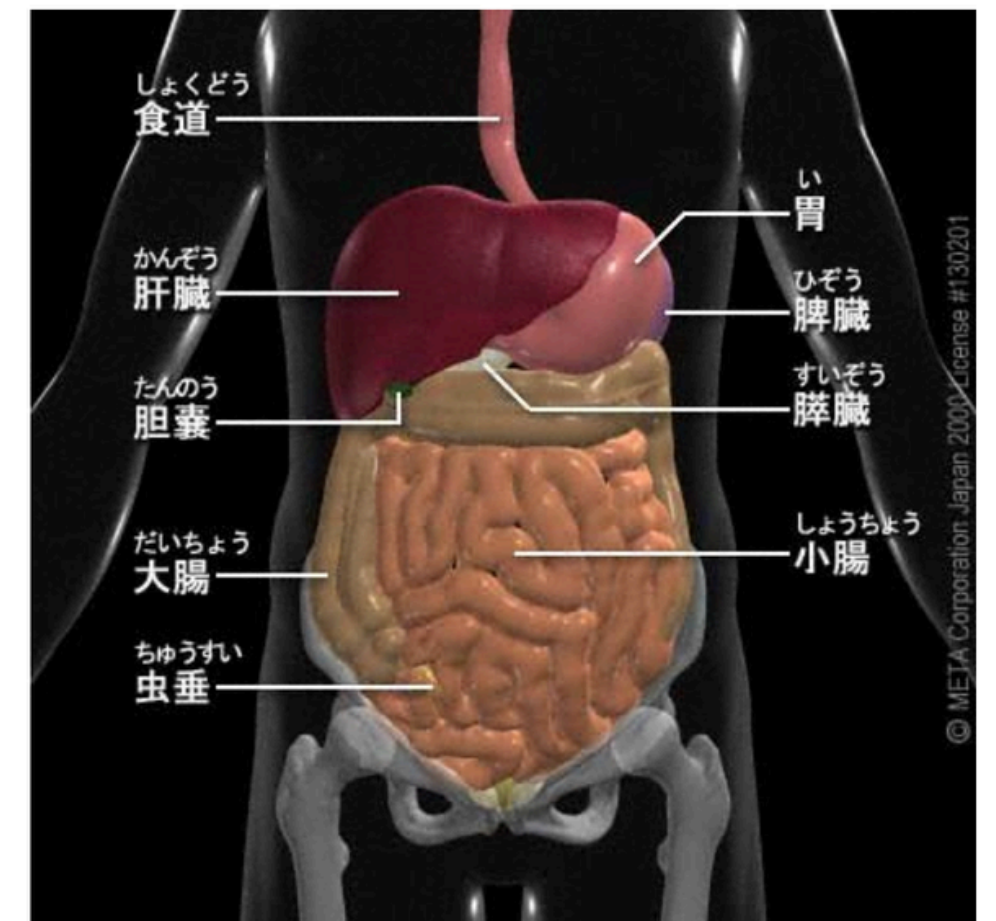
（内臓がずれることによる二時的な問題について）

- 例えば、肝臓が背側、下方にズレたらどうなると思いますか？

（内臓がズレると機能が下がる理由）

内臓は正しい位置に収まっていないと
脳が認知して指令を出すことができなくなってしまうんです。

内臓自体は平滑筋であり、脳が認知して自律神経を介した
活動しなければいけません。



内臓の役割一覧

消化：肝臓、膵臓、胃、十二指腸、小腸、大腸

吸収：肺、小腸、大腸

代謝：肝臓

循環：心臓、肺、肝臓、脾臓、腎臓

免疫：肺、肝臓、脾臓、小腸、大腸

排泄：肺、肝臓、腎臓、大腸、子宮

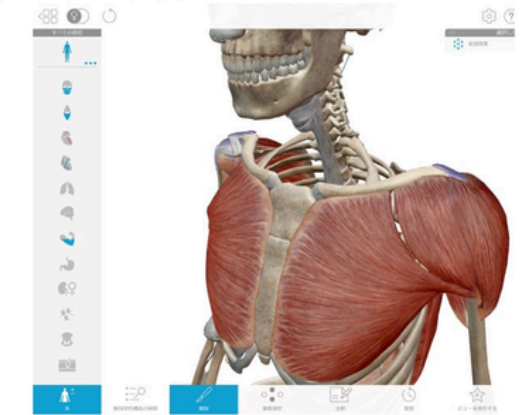
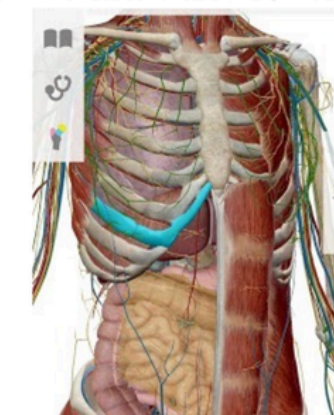
生殖：子宮、卵巣

ホルモン分泌：膵臓、副腎、卵巣、胸腺

お勧めの学習アプリ

【ヒューマン・アナトミー・アトラス】

携帯やタブレットで内臓や筋肉、骨の位置を確認しよう！



内臓治療 好転反応

【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

内臓と五十肩について

右肩こり: 右肺、肝臓、胆のう、右腎臓、回盲弁、上行結腸

左肩こり: 左肺、心臓、胃、脾臓、膵臓、左腎臓、S状結腸、下行結腸

左右肩こり: 横行結腸、子宮、小腸

右は、構造的な問題や栄養の問題で五十肩となりやすい。

左は、感情的なストレスや自律神経的な問題で五十肩となりやすい。

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。

身体のストレスの負担が溜まりやすい部位でもあります。



内臓治療を行うための方法について？

- ①内臓のストレッチを起こす
- ②内臓に関与する血管にアプローチを加える（ポンプ）
- ③内臓に対して圧刺激を加える（プレス）
- ④内臓に熱刺激を加える
- ⑤共鳴、調和を引き起こす
- ⑥内臓反射点リリース
- ⑦経絡アプローチ
- ⑧チャクラアプローチ
- ⑨解毒解法テクニック
- ⑩頭蓋仙骨療法からの内臓アプローチ

（イメージで治る流れ）
仙骨・脊椎→脳脊髄液・脊髄
→脳→末梢神経or中枢神経→全身

【周波数→共鳴、同調→調和について】

- ・周波数を合わせる→イメージが伝播できる→共鳴（内蔵が反応する）
- ・同調（相手に合わせていく・治療部位をしっかりと意識する）→調和（相手と一体になりイメージが波及できる）

【内臓治療の練習】

イメージで自分の内臓を緩ませる

肝臓の解剖生理学（触診できるように位置を覚えよう）

【肝臓の位置・形状・大きさ】

・肝臓は横隔膜のすぐ下、
右上腹部に位置する大きな臓器

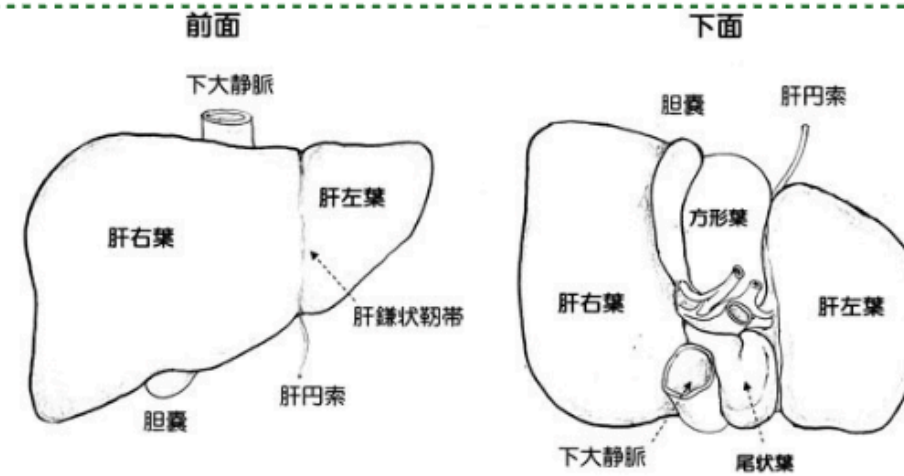
T11～L1の大きさ(右葉)

剣上突起～第10肋骨・下部肋骨内に収録されている。

（第5肋骨～肋骨下縁付近まで）

血液は1分間に約1.5リットル流れます。

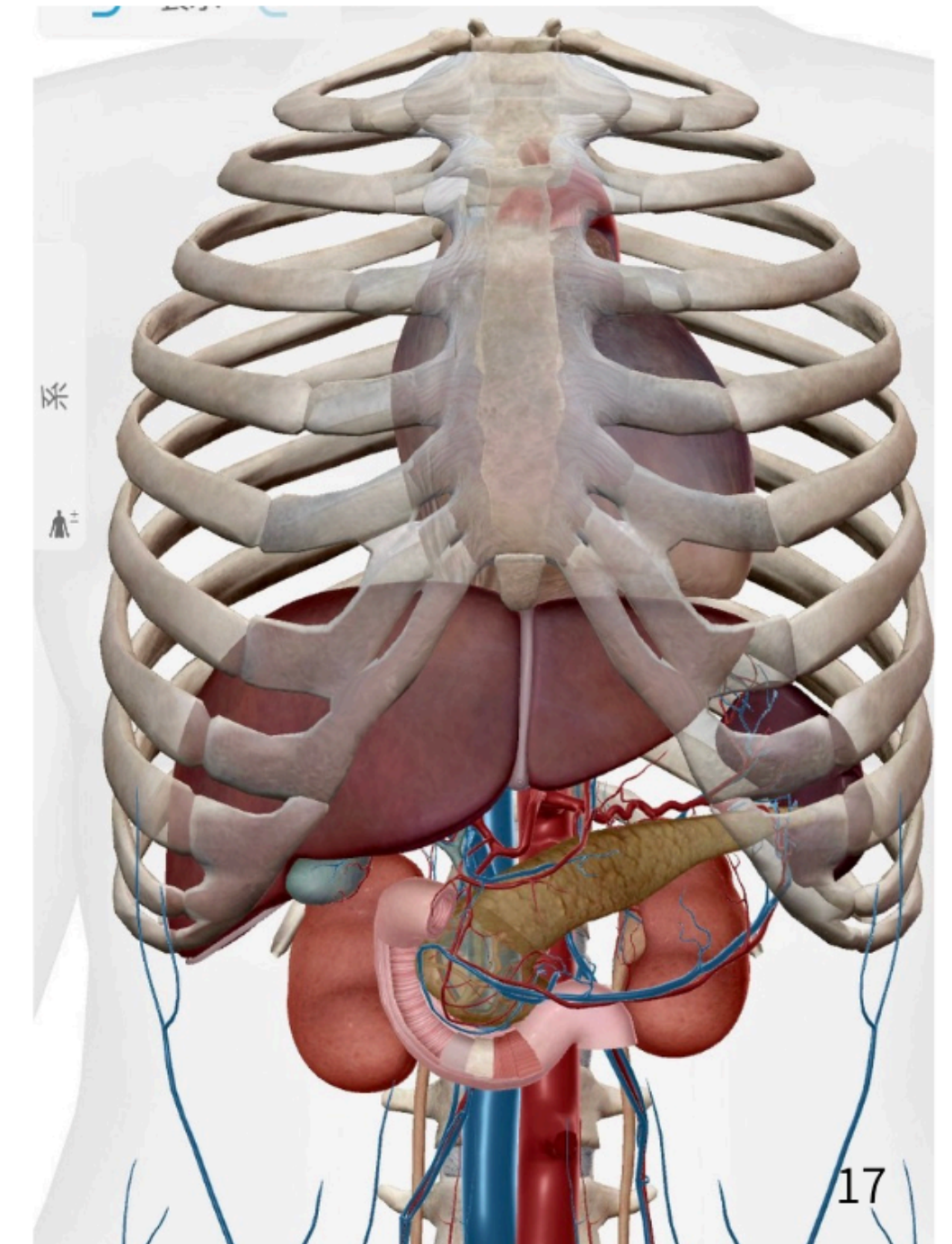
- ・成人で約 1.2～1.5 kg（体重の約2%）あり、人体最大の臓器。
- ・通常右葉が大きく、左葉は細い。さらに尾状葉（caudate lobe）方形葉（quadrate lobe）と呼ばれる小葉もある。
- ・横隔膜に接する面（横隔面）と、腸や胃・右腎などと接する面（臓側面）がある。
- ・肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれている（自覚症状が出にくい臓器）



（指標）

乳頭部：第4～5肋骨

剣上突起：T9～T10



肝臓治療・胆嚢治療

■内臓反射点

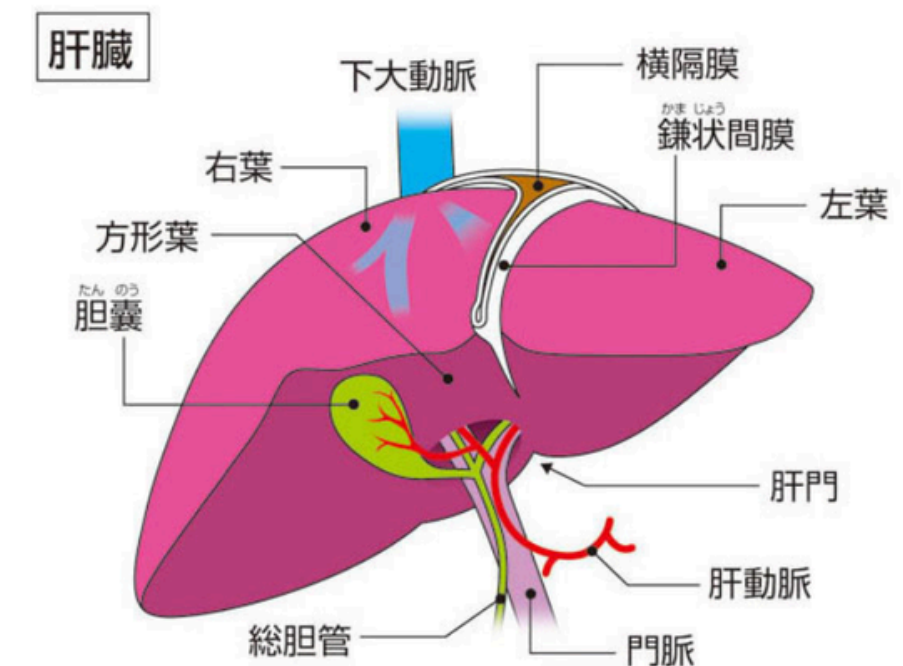
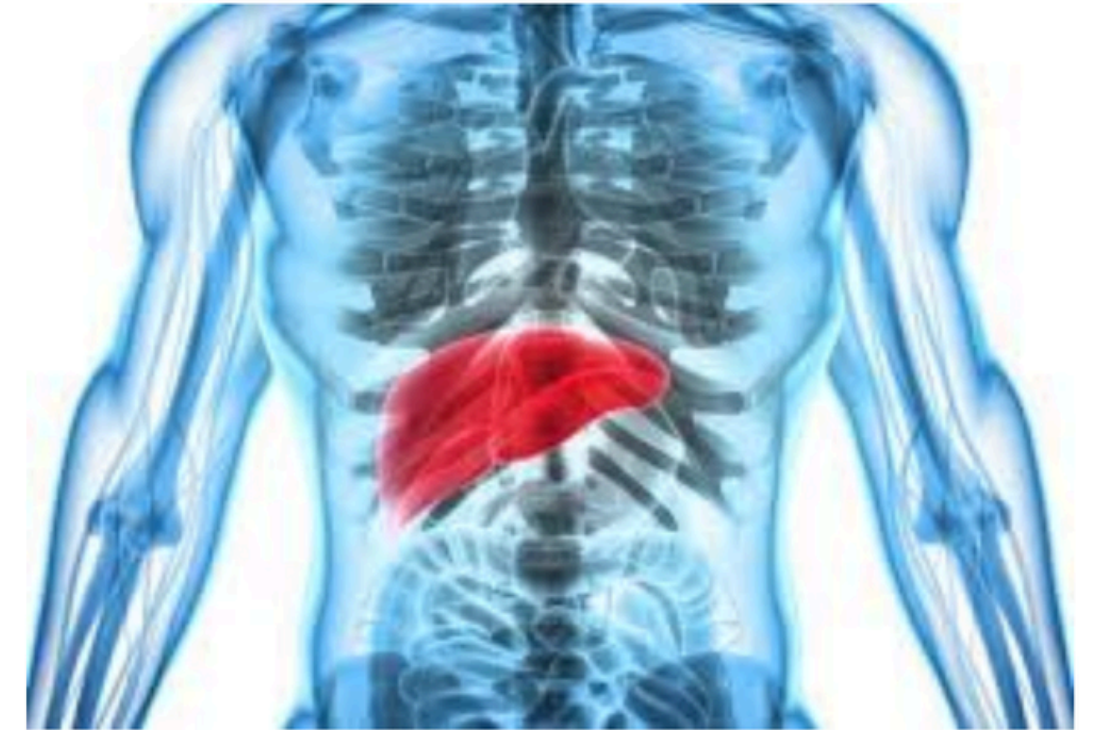
- ①右母指の水かき
- ②第2肋骨中央
- ③アキレス腱移行部
- ④右上腕内側

■肝臓評価

- ・胸郭の硬さ、反射点の硬さ、頭蓋（重さ、1次呼吸）
- ・ROM（右肩・体幹）

■治療方法

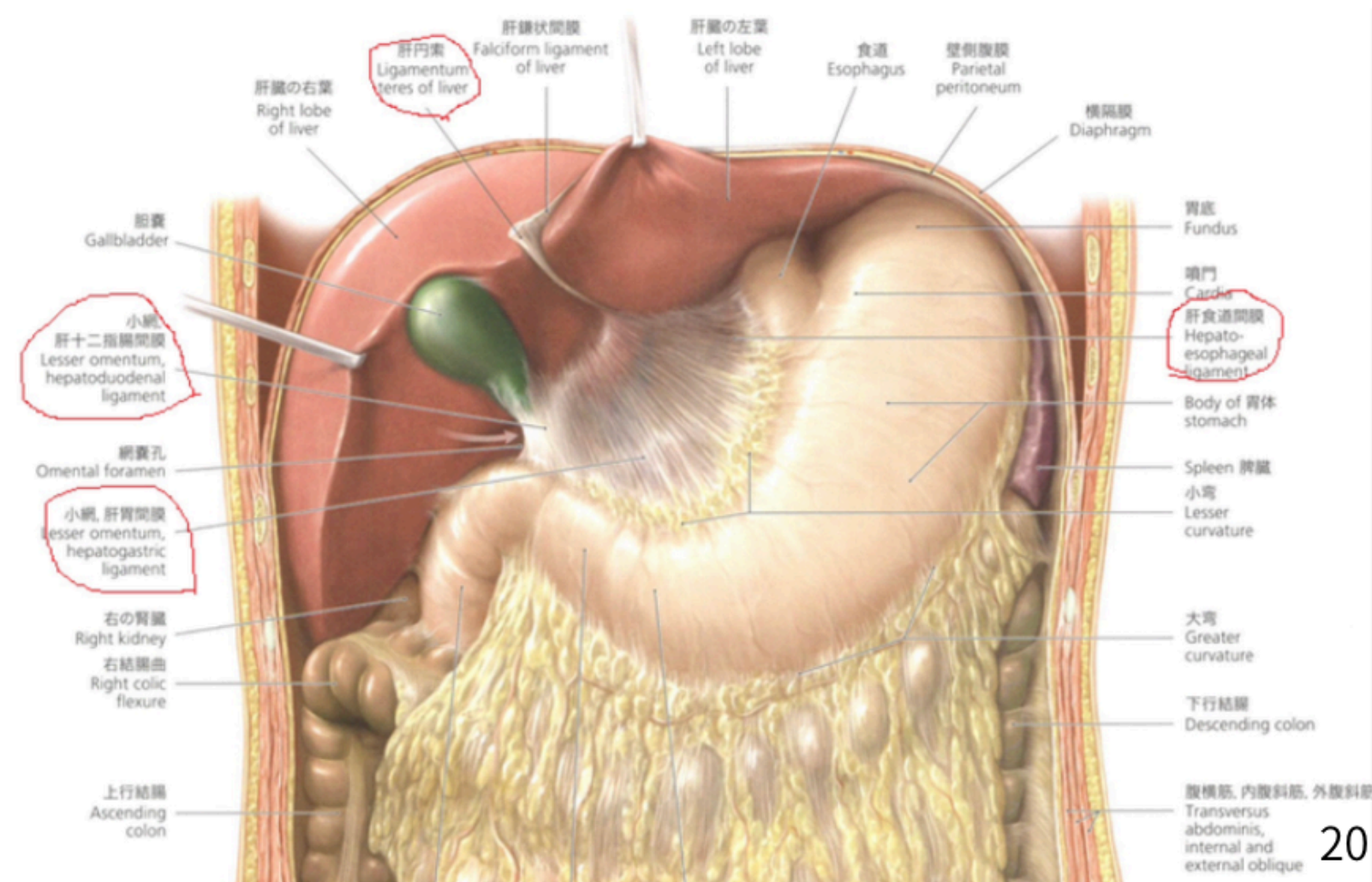
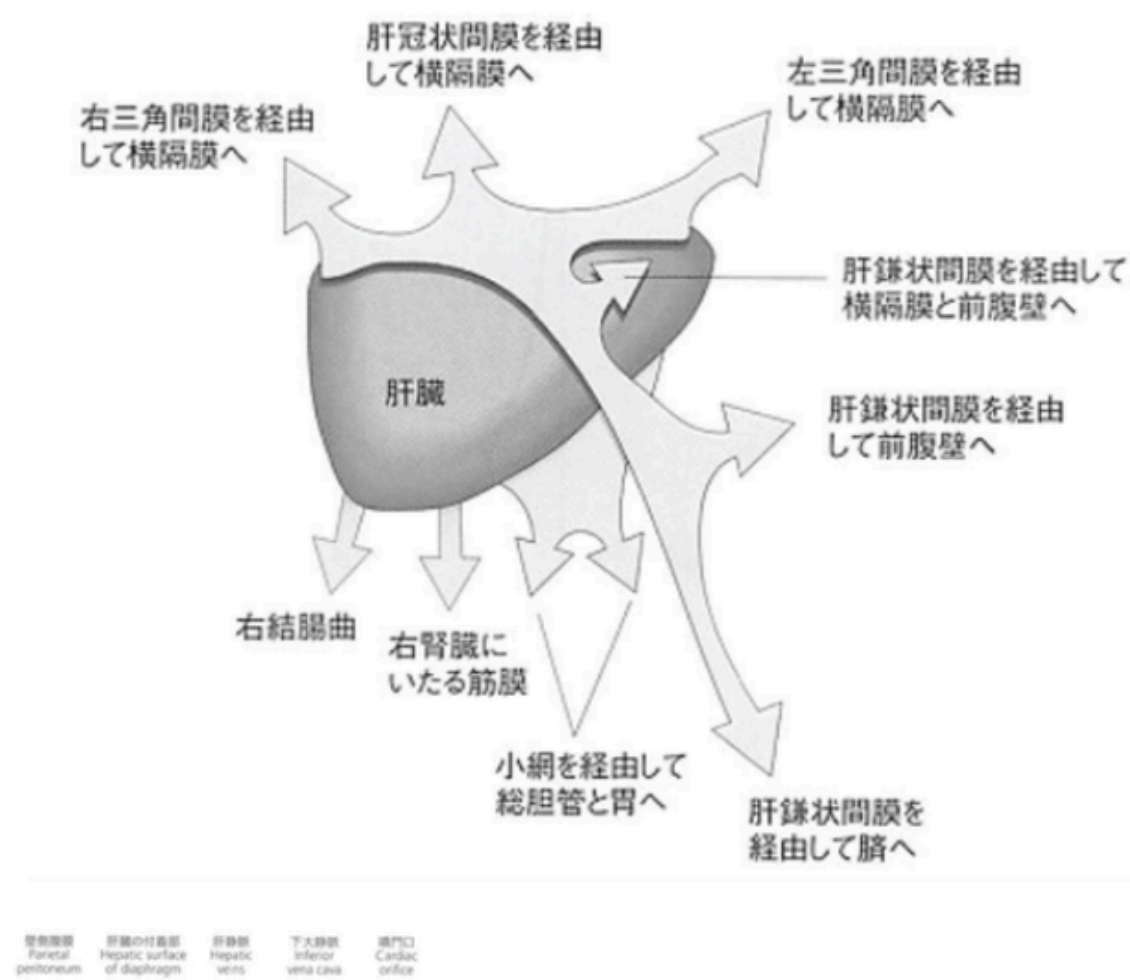
- ・肝臓ポンプテクニック
- ・肝臓プレステクニック
- ・肝臓リフトテクニック
- ・肝臓＋前頭骨アプローチ
- ・胆嚢プレス



肝臓の解剖生理学（肝臓を支える構造について）

【肝臓を支える構造】

- ①肝鎌状間膜（かんそうじょうかんまく）：肝臓を前腹壁と隔て、左右葉に分ける
- ②冠状間膜（かんじょうかんまく）：横隔膜と肝臓上面をつなぐ（重力ストレスの影響を受ける）
- ③小網：胃と肝臓（肝十二指腸間膜など）をつなぐ
- ④固有肝動脈・門脈・胆管 肝門部に集まり「肝門三つ組」を形成する



肝臓の解剖生理学（肝臓から起こる身体の影響）

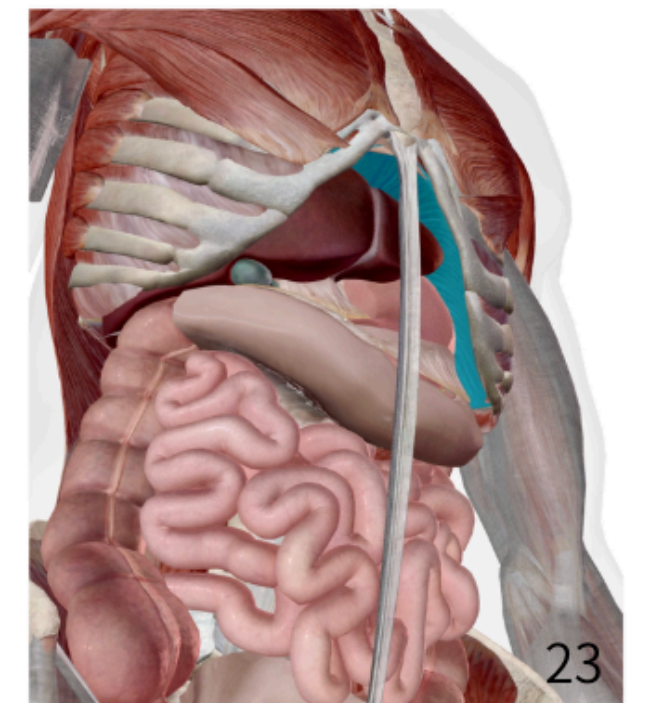
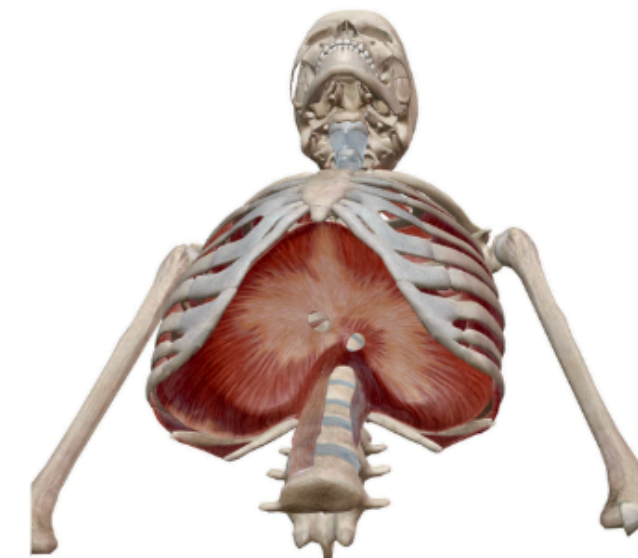
- ①横隔膜：制限があれば肝臓下垂、呼吸性運動の低下
- ②胃：小網を介して胃の緊張へ
- ③十二指腸・胆嚢：胆汁の流れ、脂質消化に影響
- ④右腎臓・副腎：循環、ストレス軸に影響（HPA）
- ⑤横行結腸：肝臓からの圧迫し小腸を圧迫
- ⑥子宮：肝臓→小腸→子宮の圧迫につながり生理痛へ
- ⑦腸腰筋；横隔膜を經由しDFL（ディープフロントライン）の問題へ
- ⑧右肩周囲の緊張：横隔神経を經由し方周りの問題へ（大円筋・広背筋・胸筋）
- ⑨肝臓下垂が強くなると腸の圧迫、DFLの短縮により右の股関節や膝関節にも影響する
- ⑩SBS（蝶形後頭底結合）の右側制限

※横隔神経は、横隔膜の支配と肝臓のグリソン鞘にも分布しており第3～5頸神経から出ており、頸部や上肢の筋肉にも影響を与える可能性があります。

【症状・疾患】

朝起きた時の腰背部痛(20分で解消)
※20分で呼吸以外のポンプ機能が動き出すため

免疫低下（リウマチなど）
右側の肩関節周囲炎（夜間）
胸郭出口症候群
坐骨神経痛
右股関節痛
慢性腰痛(脊柱管狭窄症・すべり症)
PMS



肝臓アプローチ

適応となる症状・疾患まとめ

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、代謝・解毒・血液貯蔵・胆汁生成など多くの重要な機能を担っています。

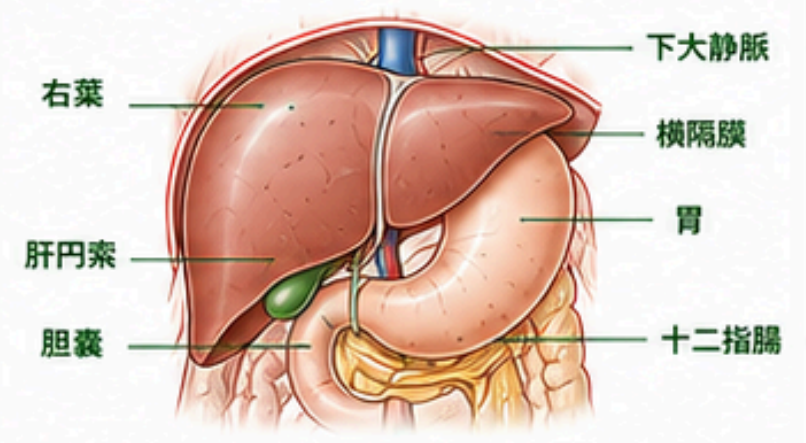
肝臓の可動性や血流・リンパ流の低下、周囲組織との癒着は、自律神経・ホルモン・免疫・消化・循環など全身のバランスに大きな影響を及ぼします。

オステオパシーでは、肝臓とその周囲組織のつながりを評価し、肝臓の可動性を回復することで、全身の機能改善をサポートします。



1 肝臓の解剖と位置

- ・ 右季肋部に位置する最大の実質臓器
- ・ 横隔膜のすぐ下にあり、右の肋骨弓の内側に保護されている
- ・ 右葉と左葉に分かれ、胆嚢が下面に付着
- ・ 胃・十二指腸・脾臓・右腎臓・副腎・横隔膜・結腸・大網・肝円索などと連結している



2 肝臓の主な機能

- 代謝機能**
糖・脂質・タンパク質の代謝、エネルギー貯蔵
- 解毒機能**
薬物・アルコール・老廃物・ホルモンなどの解毒
- 胆汁生成・排泄機能**
脂肪の消化吸収を助け、老廃物の排泄を促進
- 血液貯蔵・調整機能**
血液の貯蔵、血糖・血液量の調整
- 免疫機能**
クッパー細胞による異物の除去・免疫調整
- ホルモン代謝・合成**
アルブミン・凝固因子・コレステロールなどの合成

3 肝臓アプローチの特徴と目的

- ✓ 肝臓の可動性を回復し、血流・リンパ流・神経の循環を改善する
- ✓ 横隔膜・肋骨・内臓・筋膜との癒着を緩和する
- ✓ 自律神経のバランスを整え、ストレス反応を軽減する
- ✓ 解毒・代謝機能を高め、全身のデトックスを促進する
- ✓ 消化・吸収・ホルモンバランスの正常化をサポートする
- ✓ 全身のエネルギー代謝と免疫機能の安定に寄与する

ポイント

💡 肝臓は「感情の影響を受けやすい臓器」とも言われ、怒り・ストレス・抑圧された感情が肝機能の低下につながることがあります。
身体的・精神的な両面からのアプローチが重要です。

4 肝臓アプローチが有効な症状・疾患



消化器系の症状

- ・ 食欲不振・胃もたれ・胸やけ
- ・ 膨満感・ガス・げっぷ
- ・ 便秘・下痢（過敏性腸症候群）
- ・ 胆のうの不調・胆石・胆汁うっ滞
- ・ 脂っこいものの消化不良

胆汁の分泌・流れを改善し、消化機能をサポートします。



全身症状・慢性疲労

- ・ 慢性的な疲労感・だるさ
- ・ 朝の倦怠感・集中力の低下
- ・ 頭痛・めまい
- ・ 微熱・動悸
- ・ 体が重い・むくみ

代謝・解毒機能を高め、エネルギー回復をサポートします。



肝・胆・代謝系の疾患

- ・ 脂肪肝・肝機能低下（ALT・AST上昇）
- ・ 慢性肝炎・肝硬変のサポート
- ・ 胆汁うっ滞・胆のう炎・胆石症
- ・ 高脂血症・高コレステロール
- ・ 糖尿病・インスリン抵抗性

肝臓の血流と可動性を改善し、代謝バランスの正常化を促します。



ホルモン・自律神経関連

- ・ PMS・月経不順・更年期症状
- ・ イライラ・不安感・情緒不安定
- ・ 自律神経の乱れ
- ・ 不眠・浅い呼吸
- ・ ストレス過多

自律神経とホルモンのバランスを整え、心身の安定をサポートします。



皮膚・アレルギー関連

- ・ アトピー性皮膚炎・湿疹
- ・ 蕁麻疹・かゆみ
- ・ ニキビ・吹き出物
- ・ 慢性アレルギー・花粉症
- ・ 炎症反応の慢性化

解毒機能の向上により、皮膚やアレルギー症状の改善を促します。



循環・血液・リンパ系

- ・ むくみ・冷え
- ・ 静脈瘤・血行不良
- ・ 貧血・立ちくらみ
- ・ 高血圧・低血圧の調整
- ・ リンパの滞り・免疫低下

血流・リンパ流の改善により、循環と免疫機能をサポートします。

5 臨床での評価ポイント



- ✓ 視診・触診：肝臓の動き（呼吸に伴う上下・前後・回旋）
- ✓ 触診：右季肋部の圧痛・緊張・癒着・胆嚢の張り
- ✓ 横隔膜との連動性：吸気で肝臓が下がるかを確認
- ✓ 関連部位：横隔膜・肋骨・胸椎・右肩・背部・腹部・骨盤
- ✓ 自律神経の状態・ストレス・感情の影響の評価

6 アプローチの方法（例）



- ✓ 肝臓リリース（直接法・間接法）
- ✓ 横隔膜リリース（肋骨・胸椎との連動調整）
- ✓ 肝円索・大網・小腸・結腸・胆嚢との癒着リリース
- ✓ 呼吸法・リズムムーブメント
- ✓ クレニオセイクル・バイオダイナミクス
- ✓ 内臓マニピュレーション（優しいタッチで）

7 アプローチの効果



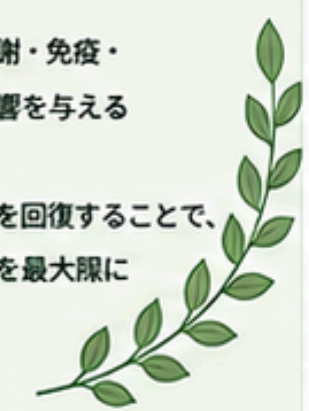
- ✓ 肝臓の可動性向上 → 血流・リンパ流の改善
- ✓ 解毒・代謝機能の向上 → 疲労回復・体質改善
- ✓ 消化機能の改善 → 食欲・便通・ガスの改善
- ✓ 自律神経の安定 → ストレス軽減・睡眠改善
- ✓ ホルモンバランスの安定 → PMS・更年期の緩和
- ✓ 全身のエネルギー代謝と免疫機能の向上

⚠️ 注意点

- ・ 急性肝炎・肝炎再燃期・強い炎症がある場合は、医療機関での管理を優先する。
- ・ 強い圧迫や過度な操作は避け、優しいタッチで行う。
- ・ 食後すぐ（1～2時間以内）の施術は避ける。
- ・ アルコール過多や薬剤性肝障害のある場合は、生活指導と併せてアプローチする。
- ・ 症状の変化を確認しながら、段階的に行う。

まとめ

肝臓アプローチは、消化・解毒・代謝・免疫・ホルモン・自律神経など、全身に影響を与える重要なアプローチです。
肝臓の可動性と周囲組織との連動性を回復することで、心身のバランスを整え、自然治癒力を最大限に引き出すことができます。



胆嚢治療

内臓反射点

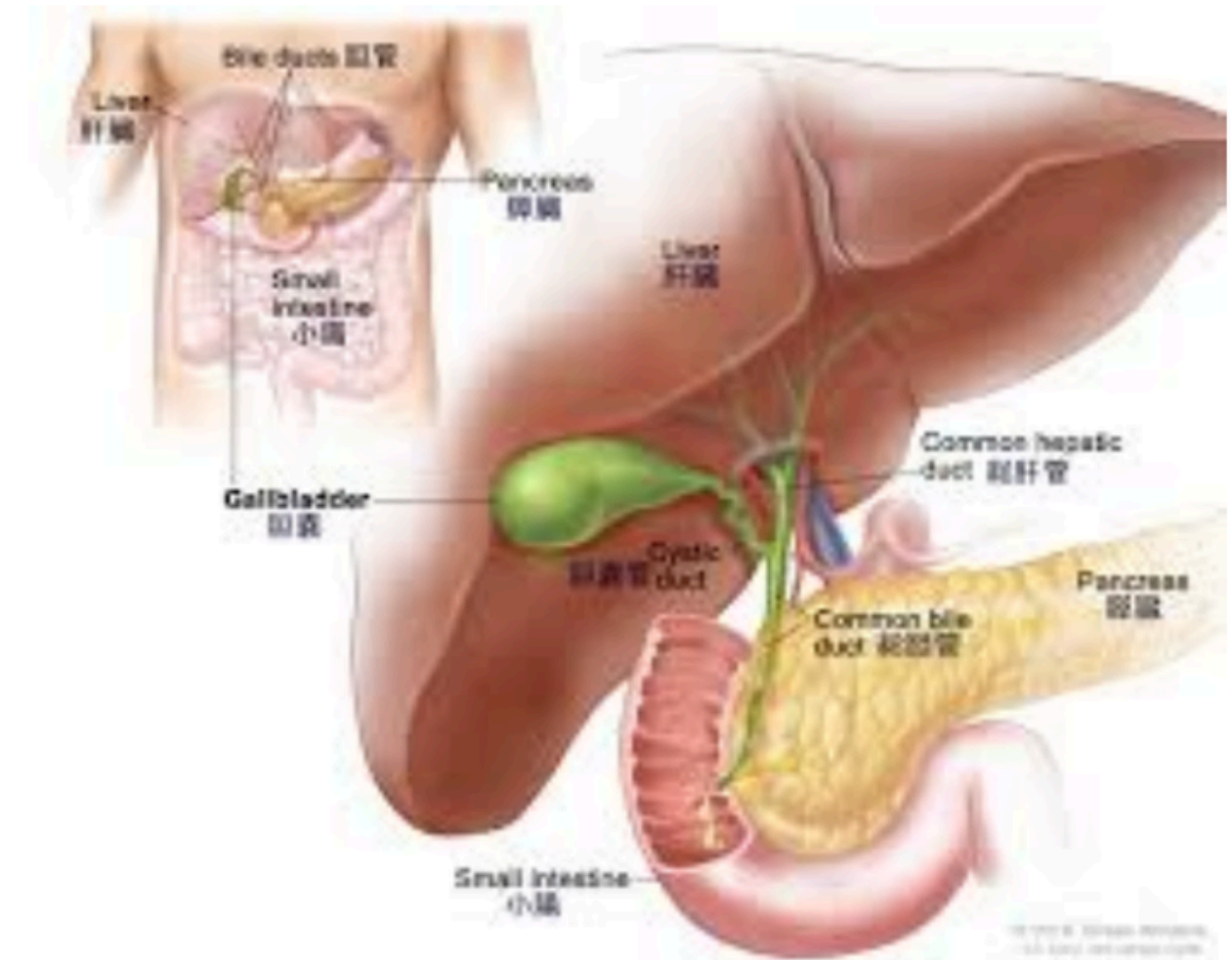
- ①右第3肋骨内側
- ②右手の水かき遠位部

胆嚢評価

- ①胆嚢圧痛
- ②胆嚢・反射点硬さ

内臓治療

胆嚢プレス



胆嚢の解剖学 *Anatomy*

構造・位置・働き・周囲との関係をわかりやすく解説

1 胆嚢とは？

胆嚢は肝臓の下面に付着する梨形の袋状の臓器で、肝臓で作られた胆汁を貯蔵し、濃縮する働きを持ちます。

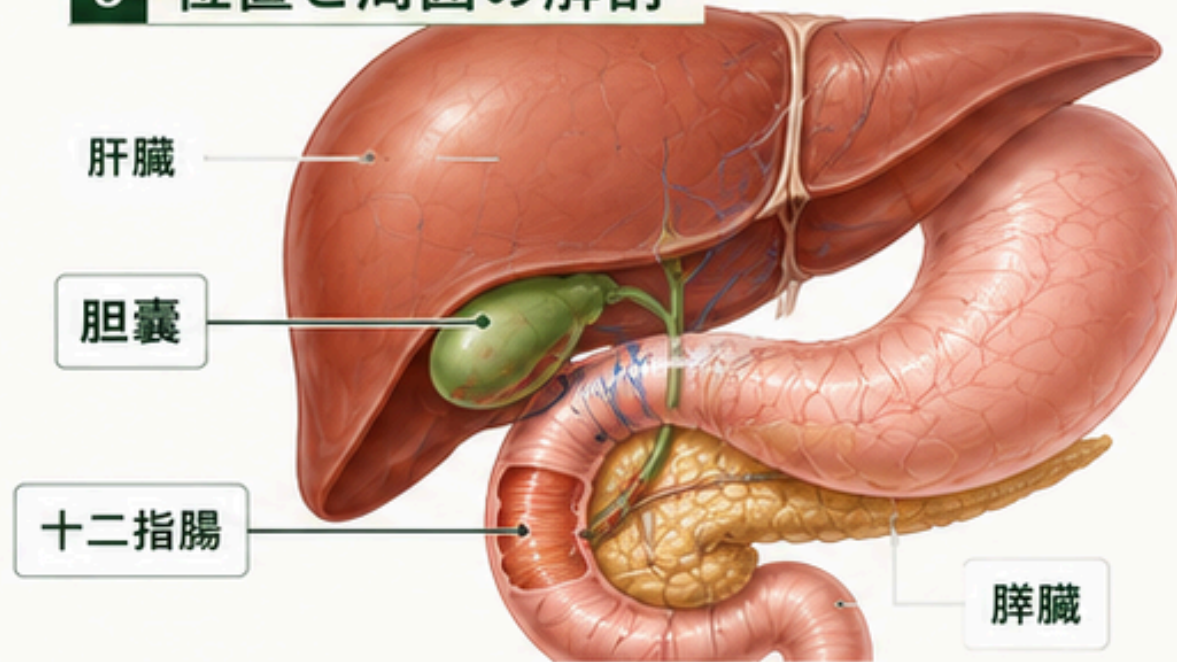
脂肪の消化・吸収に重要な役割を担う消化器の一部です。



2 基本データ

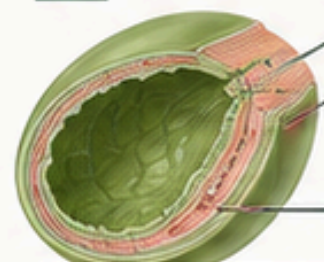
- 大きさ：長さ 7～10cm
幅 3～4cm 容量 30～60ml
- 形状：梨形（洋梨状）
- 色：緑褐色
- 壁の構造：粘膜・筋層・漿膜
- 位置：肝臓の下面（胆嚢窩）

3 位置と周囲の解剖



胆嚢は肝臓の下面、胆嚢窩に収まり、胃の幽門部・十二指腸・膵臓と隣接しています。

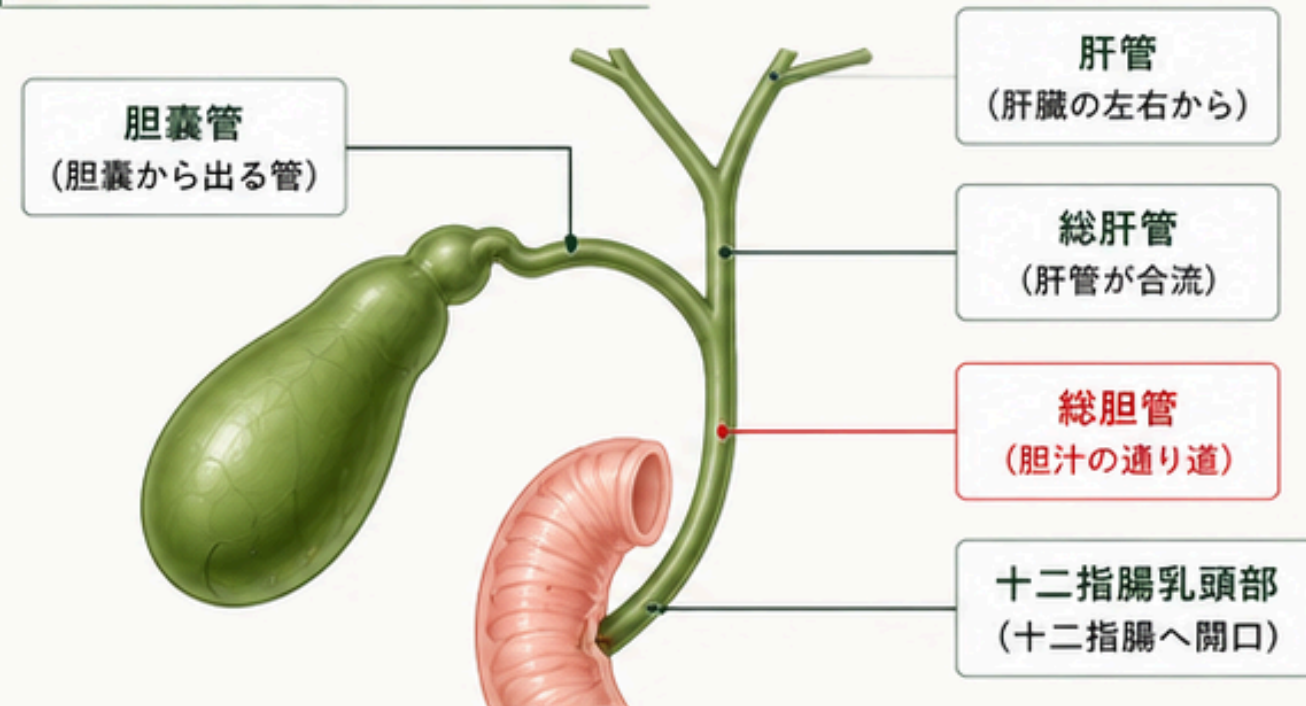
4 胆嚢の構造（壁の層）



- 粘膜：上皮と固有層からなり、胆汁の吸収を行う
- 筋層：平滑筋（内輪・中輪・外縦）の3層構造で収縮に関与
- 漿膜：漿膜（腹膜）で覆われ、肝臓と癒着

24時間、胆汁を濃縮するために水分や電解質を吸収します。

5 胆嚢と胆道のつながり



胆嚢管は総肝管と合流して総胆管となり、十二指腸乳頭部から十二指腸へ胆汁が分泌されます。

6 胆嚢の働き



- 1 胆汁の貯蔵・濃縮
肝臓で作られた胆汁を貯蔵し、水分を吸収して濃縮します。



- 2 胆汁の排出
脂肪を含む食事が十二指腸に入ると、胆嚢が収縮し胆汁を排出します。



- 3 脂肪の消化・吸収をサポート
胆汁に含まれる胆汁酸が脂肪を乳化し、消化酵素の働きを助けます。

7 臨床との関わり

- 胆石症
胆汁成分のバランスが崩れると結石が形成され、痛みや炎症の原因になります。
- 胆嚢炎
胆嚢の炎症により、右季肋部痛・発熱・吐き気などを引き起こします。
- 胆汁の流れの障害
胆道の閉塞は、黄疸や肝機能障害の原因となります。



周囲臓器との位置関係や胆道の走行を理解することが、施術・評価の精度向上につながります。

まとめ

胆嚢は胆汁を貯蔵・濃縮し、消化をサポートする重要な臓器です。
肝臓・胆道・膵臓・十二指腸と密接に関係しており、解剖学的理解は施術や体調評価に欠かせません。

チェックポイント

- ✓ 肝臓の下面（胆嚢窩）にある梨形の臓器
- ✓ 胆嚢管 → 総肝管 → 総胆管 → 十二指腸へつながる
- ✓ 脂肪の消化・吸収に欠かせない



胃治療

内臓反射点

- ①右母指球遠位部
- ②体幹第 3 肋骨中央(左)
- ③胸椎7番

胃評価

- ①反射点硬さ
- ②ROM（肩関節屈曲）

内臓治療

- ・胃下垂リフト
- ・胃リリース（横隔膜・大腸）



胃の解剖学

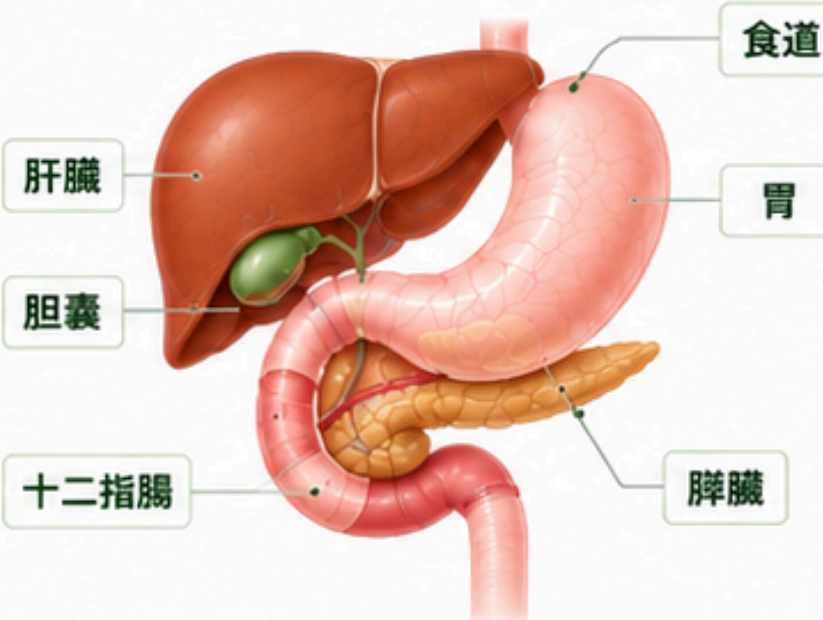
構造・働き・血流・神経をわかりやすく解説

胃は食べ物を一時的に貯蔵し、消化・殺菌を行い、小腸へ送り出す重要な臓器です。その構造や機能を理解することで、施術や食事指導の精度が高まります。



1 胃の位置と形

胃は左季肋部に位置し、J字型をした袋状の臓器。食道と小腸（十二指腸）の間にあります。



2 胃の各部の名称

噴門

食道との入口部

胃体部

食べ物を貯蔵し、消化液と混ぜる部分

胃角部

体部と幽門部の境目

幽門部

十二指腸へ送る部分

幽門括約筋

十二指腸への出口を調整

胃の壁の層構造
(内側から外側へ)

- ① 粘膜
胃酸や消化酵素を分泌
- ② 粘膜下層
血管やリンパが通る
- ③ 筋層
3層の筋肉でぜん動運動をコントロール
- ④ 漿膜
臓器を保護し、滑りを良くする

3 胃壁の組織構造（粘膜の詳細）



- 胃小窩
(表面のくぼみ)
- 胃腺
(消化液を分泌する管状構造)
- 粘液細胞
粘液を分泌し、胃酸から粘膜を保護
- 壁細胞
胃酸（塩酸）と内因子を分泌
- 主細胞
ペプシン原（消化酵素のもと）を分泌
- G細胞
ガストリン（ホルモン）を分泌

主な分泌物と働き

- HCl（塩酸）
殺菌作用、ペプシンの活性化、たんぱく質の変性
- ペプシノーゲン
たんぱく質を分解する消化酵素のもと（酸でペプシンに変化）
- 粘液
胃酸から胃壁を保護し、潰瘍を防ぐ
- 内因子
ビタミンB12の吸収に必須
- ガストリン
胃酸の分泌を促進し、胃の動きを活発にする

4 胃の血流と神経支配

血流（動脈）



- ・左胃動脈
- ・右胃動脈
- ・左胃大網動脈
- ・右胃大網動脈
- ・左胃短動脈
- ・右胃短動脈

豊富な血流により、粘膜の再生と胃酸の産生を支えています。

神経支配

副交感神経 (迷走神経)

胃酸分泌の促進
胃のぜん動運動の促進
筋肉の弛緩



交感神経 (内臓神経)

胃酸分泌の抑制
胃のぜん動運動の抑制
血管の収縮

5 胃の主な働き



貯蔵

一時的に食べ物をためる (1.5~2L程度)



消化

胃酸と消化酵素でたんぱく質を分解



殺菌

胃酸の強い酸性で細菌やウイルスを殺菌



排出

適切なタイミングで十二指腸へ送り出す

6 胃のぜん動運動

胃の平滑筋が収縮・弛緩を繰り返して、食べ物と消化液を混ぜながら小腸へ送り出します。



- ① 食べ物を入れる
- ② 混ぜる・すりつぶす
- ③ 十二指腸へ送る

7 胃酸の役割

- ✓ 食べ物の殺菌
- ✓ たんぱく質の変性
- ✓ ペプシンの活性化
- ✓ 鉄・カルシウムの吸収を助ける

8 臨床との関わり

- ・胃炎・胃潰瘍
- ・逆流性食道炎
- ・胃酸の過不足
- ・ピロリ菌感染 など



まとめ

胃は「貯蔵・消化・殺菌・排出」の働きを持つ重要な臓器です。

構造や機能を理解することで、食事指導や施術の評価力が高まり、内臓からのアプローチが可能になります。

ポイント

- ✓ 解剖学の理解 → 施術の精度向上
- ✓ 機能の理解 → 食事指導の質向上
- ✓ 血流・神経の理解 → 不調の原因分析に役立つ



胃リリース

(位置)

T4 までである正面内側にあるが、その先は右側にずれて心臓のための場所を開けている。

幽門は、L1～L2（立位だとL3付近）

(繋がり)

- ・肝臓と胆嚢が小網を經由
 - ・肝冠状間膜を經由して横隔膜
 - ・胃横隔間膜を經由して横隔膜
 - ・胃脾間膜を經由して脾臓
 - ・大網を經由して横行結腸
- 直接連結しているケースもあり

(感情)

心配・悩み

(胃の主な機能)

- ・固形を食物をすりつぶし、脂肪を乳化し、タンパク質を前消化する
- ・胃液の分泌

(逆流性食道炎)

95%の患者さんが裂孔ヘルニアが生じている。

胸椎が後湾し縦隔が短縮した結果、食道裂孔の緊張度が変化する。

(症状)

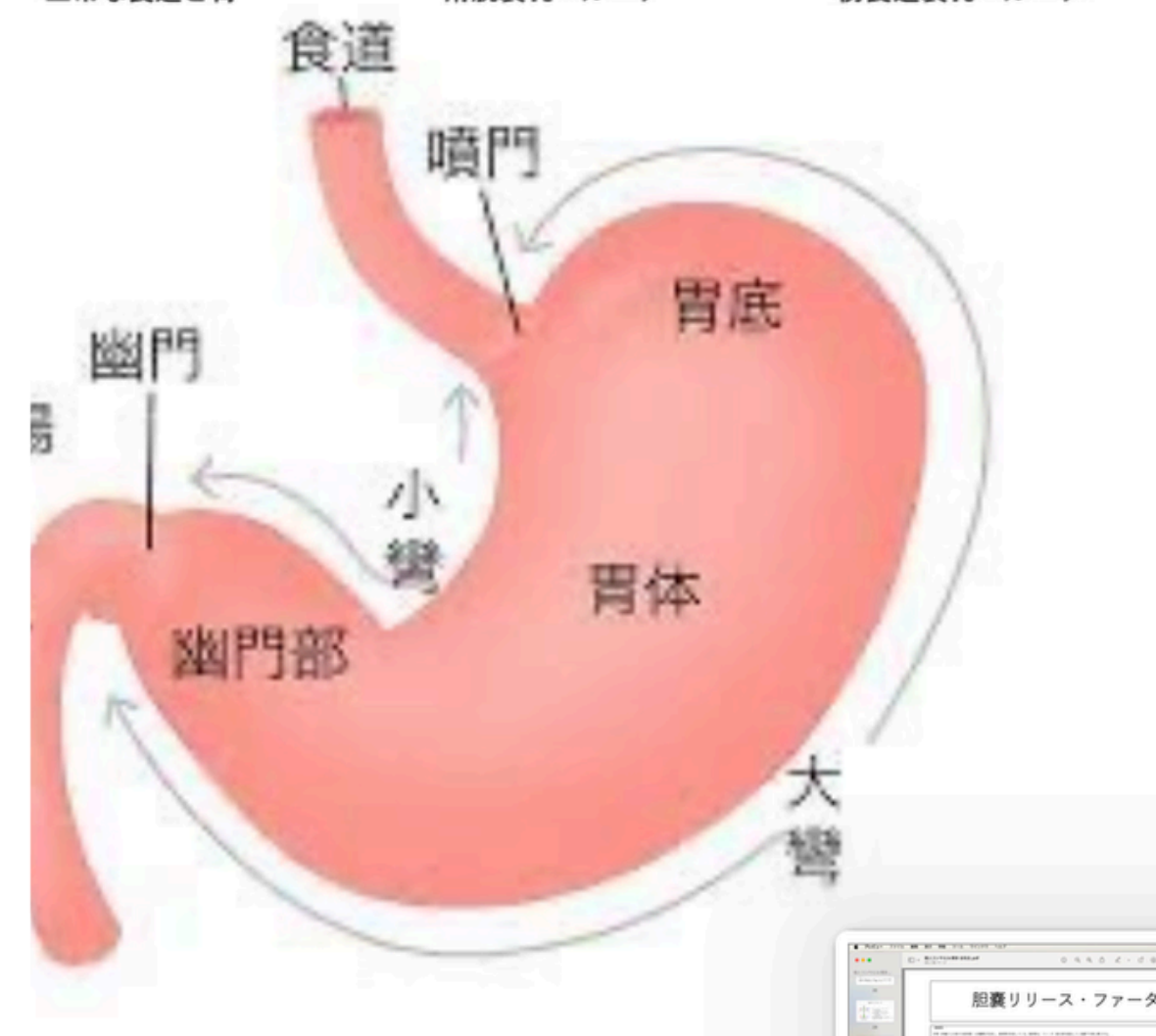
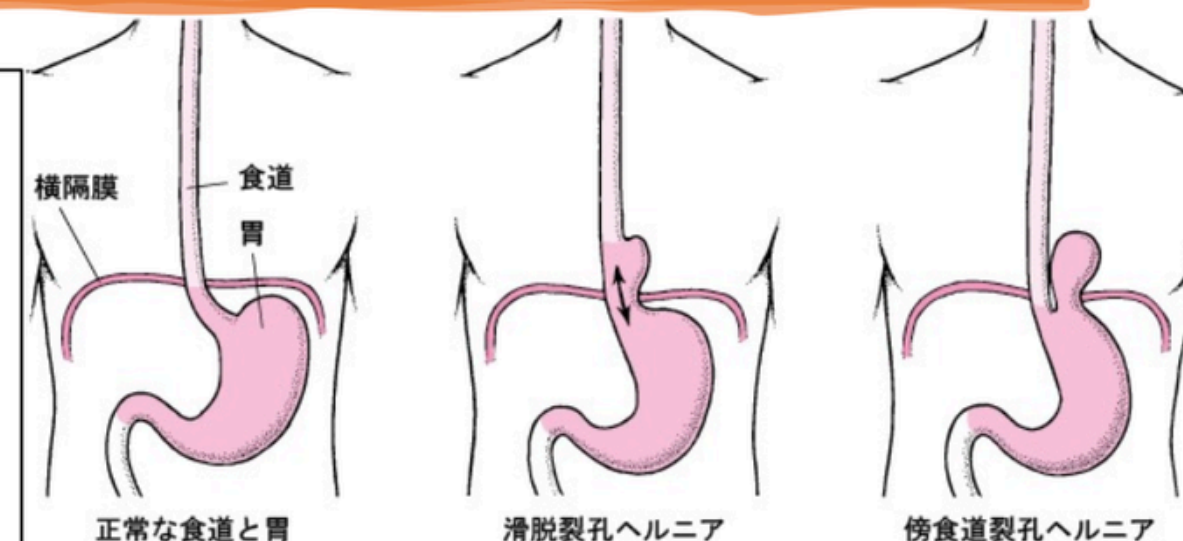
- ・左側の肩関節周囲炎
- ・左側の首や腕の痛み
- ・食事後の体調不良
- ・食事を摂ると頭痛が起こる

※胃—食道—喉頭—咽頭—頭蓋のつながり

(アプローチ)

裂孔ヘルニアは、下方に牽引する
下垂は、リフトしていく

(チャクラ) 第3チャクラ





オステオパシーにおける 胃アプローチ

適応となる症状・疾患まとめ

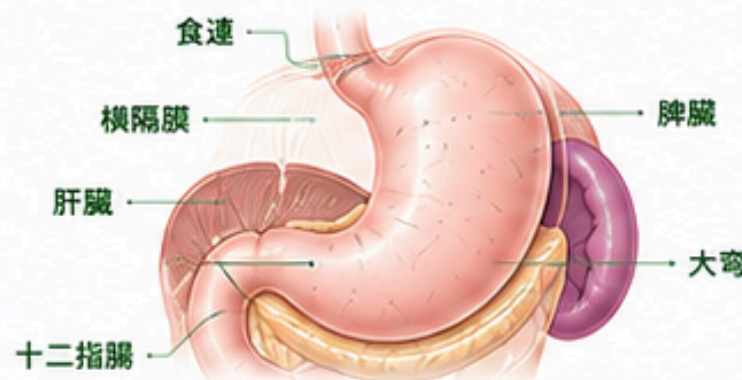
胃は食べ物の消化の第一段階を担う重要な臓器であり、自律神経・血流・リンパ・体液循環とも深く関わっています。胃の可動性や周囲組織との関係性が低下すると、消化機能だけでなく、自律神経・免疫・ホルモンバランスにも影響を及ぼします。

オステオパシーでは、胃と周囲組織のつながりを評価し、胃の可動性を回復することで、全身の機能改善をサポートします。



1 胃の解剖と位置

- ・左季肋部～臍上部に位置する袋状の臓器
- ・横隔膜の下、肝臓の右下、脾臓・脾臓の前方にある
- ・小弯（肝門側）と大弯（脾臓側）を持つ
- ・胃壁は漿膜・筋層・粘膜の構造
- ・胃は、食道・十二指腸・肝臓・脾臓・脾臓・横隔膜・腹膜などと連結している



2 胃の主な機能



消化機能

食べ物を一時的に貯蔵し、胃酸や消化酵素でたんぱく質を分解する。



吸収の調整

ビタミンB12・鉄・一部の水分の吸収を助ける。



防御機能

胃酸の殺菌作用や粘液による粘膜保護。



自律神経との連携

迷走神経を介して、消化・感情・免疫と連動。



ホルモン分泌

グレリン（食欲促進）など各種ホルモンを分泌。

3 胃アプローチの特徴

- ✓ 胃の可動性を回復し、消化機能を改善する
- ✓ 迷走神経へのアプローチにより、自律神経のバランスを整える
- ✓ 横隔膜・肝臓・脾臓・脾臓との連動性を高める
- ✓ 血流・リンパ流・体液循環の改善を促す
- ✓ ストレスや感情の影響を受けた胃の機能をサポートする
- ✓ 全身のエネルギー代謝と免疫機能の安定に寄与する

ポイント



胃は「消化の中心」であると同時に「感情の影響を受けやすい臓器」です。身体的・精神的ストレスが胃の機能に直結するため、全身をみるアプローチが重要です。

4 胃アプローチが有効な症状・疾患



消化器系の症状・疾患

- ・胃もたれ・胃痛・不快感
- ・膨満感・げっぷ・ガス
- ・吐き気・嘔吐
- ・逆流性食道炎・胸やけ
- ・機能性ディスペプシア
- ・胃下垂・食後の重だるさ

胃の可動性や血流改善により、消化機能と胃酸・蠕動運動を正常化。



自律神経・ストレス関連

- ・ストレス性胃炎
- ・不安・緊張による胃の不調
- ・イライラ・気分の落ち込み
- ・睡眠の質の低下
- ・慢性疲労・だるさ

迷走神経への刺激により、副交感神経を優位にしリラックスを促進。



全身症状・慢性疲労

- ・慢性的な疲労感・倦怠感
- ・集中力の低下・頭がぼーっとする
- ・食欲不振・体重の変動
- ・冷え・むくみ・偏頭痛
- ・免疫力の低下・風邪をひきやすい

消化吸收と栄養利用を高め、全身のエネルギー代謝をサポート。



筋骨格系の関連症状

- ・肩こり・首こり・背部痛
- ・肋間部の張り・息苦しさ
- ・猫背・姿勢不良
- ・胸郭の可動制限
- ・横隔膜の緊張・呼吸の浅さ

横隔膜・肋骨・胸椎との運動を改善し、呼吸と姿勢を整える。



循環・リンパ系の症状

- ・冷え・血行不良
- ・むくみ・リンパの滞り
- ・低血圧・立ちくらみ
- ・顔色不良・くすみ

血流・リンパ流の改善により、体内の代謝と排泄を促進。



小児・高齢者の症状

- ・小児の食欲不振・腹部膨満
- ・夜泣き・便秘・下痢
- ・高齢者の胃の働きの低下
- ・誤嚥・食後のむせ

胃の働きをやさしく整え、成長・発達や高齢期の健康維持を支援。

5 臨床での評価ポイント



- ✓ 視診：姿勢・呼吸パターン・腹部の膨隆
- ✓ 触診：胃の可動性（上下・左右・回旋）
- ✓ 関連部位：横隔膜・肝臓・脾臓・脾臓・小腸・結腸との連動性
- ✓ 自律神経：迷走神経の緊張・リズム・反応性
- ✓ 体液循環：血流・リンパ流・腹膜の緊張
- ✓ 問診：食習慣・ストレス・睡眠・排便・冷え・疲労感

6 アプローチの方法（例）



- ✓ 胃の直接アプローチ（軽圧・牽引・圧縮・リリース）
- ✓ 横隔膜リリース・胸郭の調整
- ✓ 肝臓・脾臓・脾臓との連動調整
- ✓ 小腸・結腸とのモビライゼーション
- ✓ 迷走神経アプローチ（頭部・横隔膜・心臓周囲）
- ✓ 頭部・仙骨・内臓マニピュレーション
- ✓ 呼吸法・セルフケア指導・食事指導

7 アプローチの効果



- ✓ 胃の可動性向上 → 消化・吸収機能の改善
- ✓ 迷走神経の調整 → 自律神経の安定
- ✓ 血流・リンパ流の改善 → 代謝・免疫力の向上
- ✓ ストレス緩和 → 睡眠・気分・集中力の改善
- ✓ 姿勢・呼吸の改善 → 全身の酸素供給向上
- ✓ 全身のエネルギー代謝と自然治癒力の向上

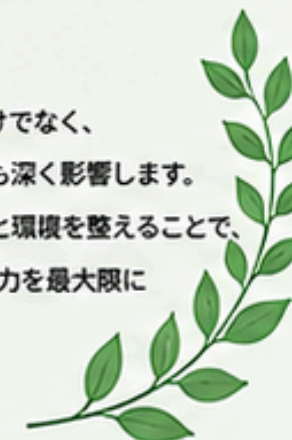


注意点

- ・急性の胃潰瘍・出血・感染性疾患がある場合は医師の診断・治療を優先する。
- ・強い痛みや嘔吐がある場合は無理なアプローチを避ける。
- ・食後すぐ（1～2時間以内）の施術は避ける。
- ・圧は軽く、痛みのない範囲で行う。

まとめ

胃アプローチは、消化器系の不調だけでなく、自律神経・免疫・循環・筋骨格系にも深く影響します。胃と全身のつながりを評価し、可動性と環境を整えることで、心身のバランスを取り戻し、自然治癒力を最大限に引き出すことができます。



大腸・十二指腸リリース

大腸評価

①大腸硬さ

②ROM

※上行結腸側の神経支配：迷走神経(頸部に症状が出やすい)

下行結腸側の神経支配：骨盤神経(腰痛として、症状に出やすい)

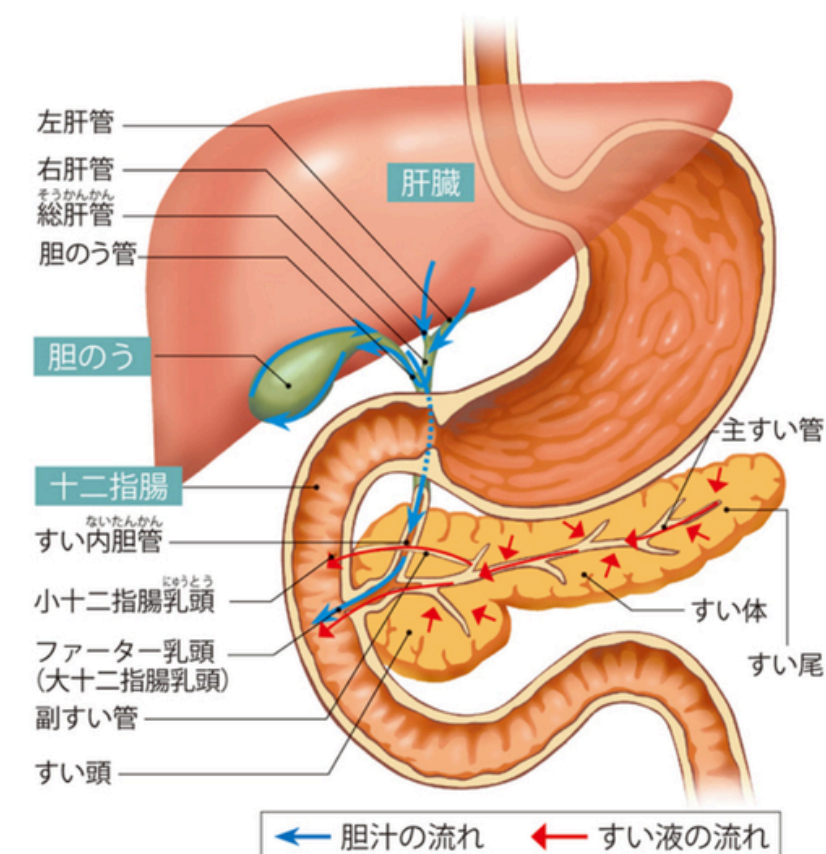
大腸治療

・大腸リリース

十二指腸評価

①左水かき遠位部

②十二指腸圧痛



十二指腸の解剖学

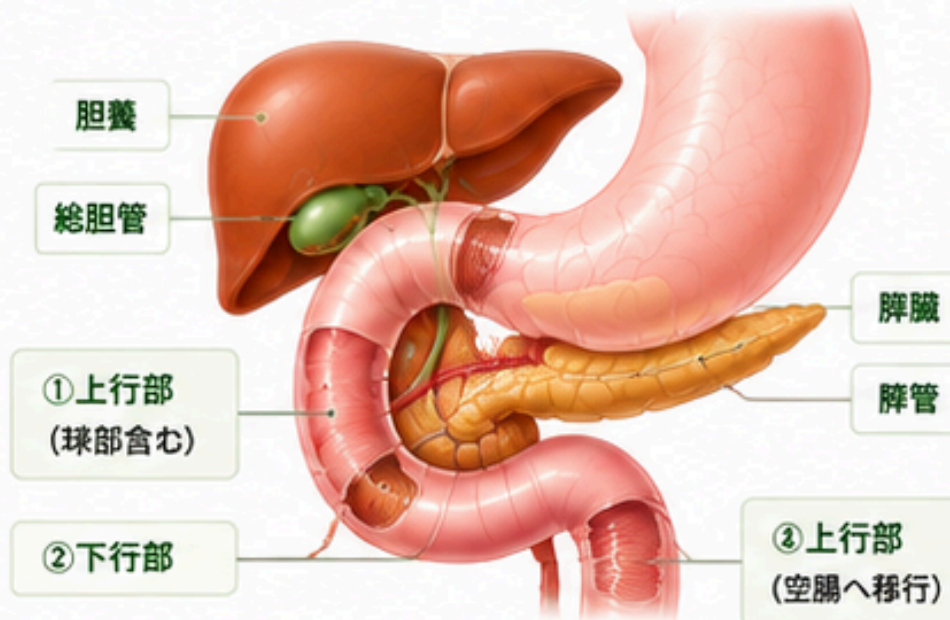
構造・働き・血流・神経支配をわかりやすく解説

十二指腸は胃の出口に続く約25cmの腸で、消化液の中和・混合・吸収のスタート地点です。栄養の分解や吸収をサポートするだけでなく、ホルモン分泌にも関与する消化の要の臓器です。



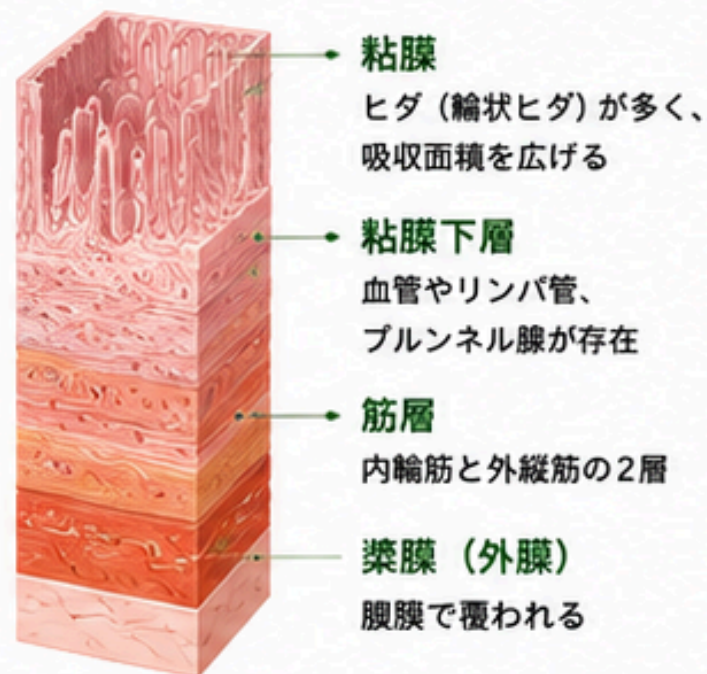
1 十二指腸の位置と全体像

胃の幽門部から始まり、空腸へと続くS字状の腸。長さは約25cmで、4つの部位に分けられます。



胆汁（総胆管）と脾液（脾管）が十二指腸乳頭部で合流し、十二指腸内に分泌されます。

2 十二指腸の壁の構造

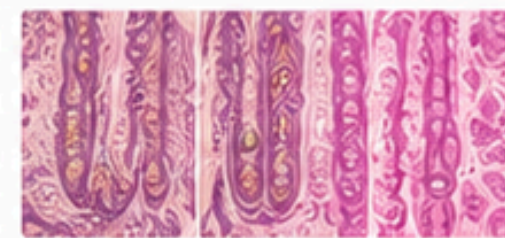


3 ブルネル腺（十二指腸腺）

粘膜下層に存在する粘液分泌腺で、強いアルカリ性の粘液を分泌します。

主な働き

- ✓ 胃酸を中和する
- ✓ 消化酵素の働きやすいpHに整える
- ✓ 粘膜を保護する

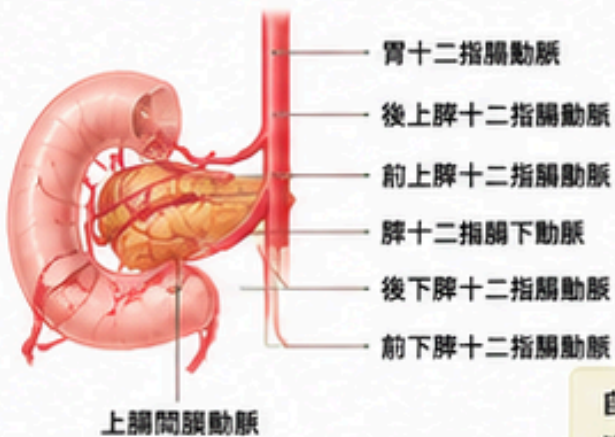


ブルネル腺（イメージ）

4 十二指腸の血流と神経支配

血流（動脈）

主に上腸間膜動脈の枝が十二指腸を栄養します。



神経支配

副交感神経（迷走神経）

消化液分泌の促進や腸のぜん動運動を亢進

交感神経（腹腔神経叢）

消化液分泌の抑制や血管収縮、運動の抑制

自律神経のバランスが乱れると、消化不良や機能低下の原因になります。

5 十二指腸の主な働き



中和

胃からの強い酸を胆汁や脾液、ブルネル腺のアルカリ性粘液で中和します。



消化の開始

脾酵素・胆汁の働きで、たんぱく質・脂質・糖質の消化が本格的に始まります。



吸収の開始

鉄・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルや水溶性ビタミンの吸収が始まります。



ホルモン分泌

消化管ホルモンを分泌し、脾臓や胆嚢の働き、胃の運動・分泌を調整します。

主な分泌ホルモン

セクレチン（Secretin）

胃酸分泌を抑え、脾液・胆汁の分泌を促進

コレシストキニン（CCK）

胆嚢収縮・脾酵素分泌を促進、満腹中脳にも作用

6 十二指腸で起こる主なトラブル

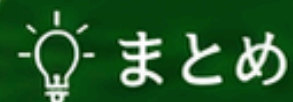
- ・ 十二指腸潰瘍
胃酸やピロリ菌、NSAIDsなどが原因。
- ・ 十二指腸炎
過度の飲酒、薬剤、ストレスなどで炎症。
- ・ 吸収不良症候群
セリアック病や慢性脾炎などが関与。
- ・ 機能性ディスペプシア
消化機能の低下や運動異常。



症状：みぞおちの痛み・膨満感・吐き気
食後の不快感・体重減少・下痢など

7 施術・栄養指導のポイント

- ✓ 胃酸の過不足を評価する
胃酸が多すぎても少なすぎても消化不良の原因に。
- ✓ 胆汁・脾液の分泌をサポート
良質な脂質・苦味のある食材・タイミングが重要。
- ✓ 腸の炎症を抑える食事
グルテン・カゼイン・添加物を控え、腸粘膜を保護。
- ✓ ミネラル・ビタミンの補給
特に亜鉛・鉄・ビタミンDなど吸収されやすい形で摂取。



まとめ

十二指腸は「中和・消化・吸収・ホルモン分泌」を担う、消化の要の臓器です。構造と機能を理解し、食事・栄養・施術の視点からアプローチすることで、消化機能の改善や体調の向上につながります。

ポイントまとめ

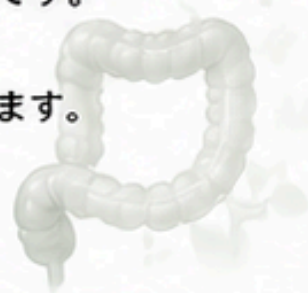
- ✓ 胃酸を中和し、消化酵素が働く最適な環境をつくる
- ✓ 胆汁・脾液の分泌と吸収のスタート地点
- ✓ ホルモン分泌により、消化器全体の機能を調整
- ✓ 栄養・施術の両面からサポートすることが重要

美容と健康の土台となる「腸の働き」を理解する

大腸の解剖学

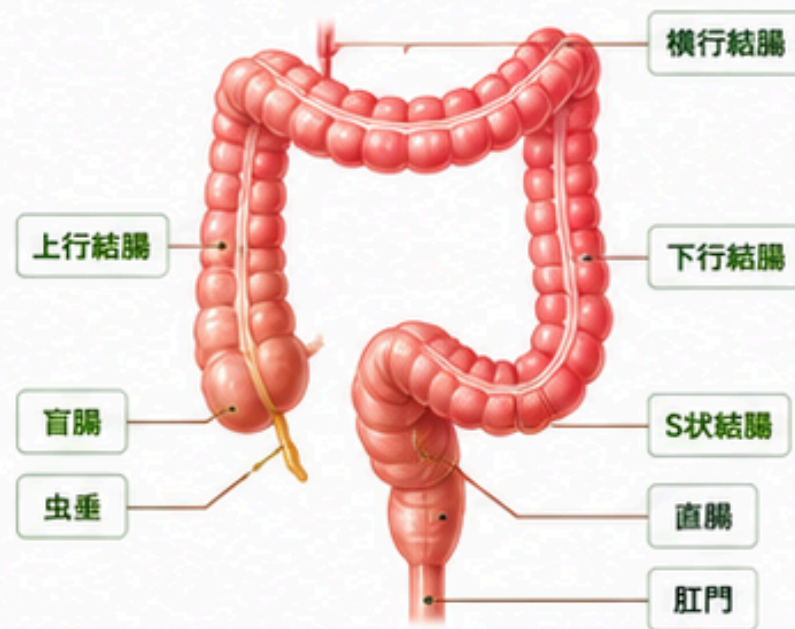
構造・働き・血流・神経をわかりやすく解説

大腸は水分の吸収・便の形成・排出を担う重要な臓器です。
運動・血流・神経・腸内細菌と連携しながら、
体内のバランスを整え、免疫やホルモンにも影響を与えます。



1 大腸の全体図

大腸は回盲部から始まり、結腸・直腸を経て
肛門へとつながります。



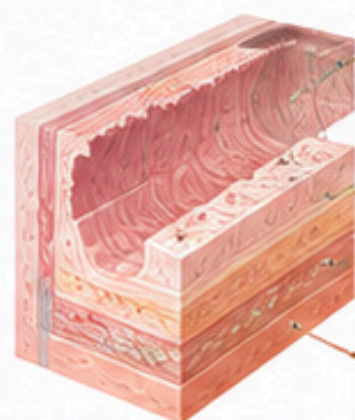
2 大腸の各部の特徴と役割

- **盲腸・虫垂**
小腸からの内容物が最初に到達する部位。
免疫組織が集まっている。
- **上行結腸**
水分や電解質の吸収を始める部位。
- **横行結腸**
内容物をゆっくり移動させ、さらに水分を吸収。
- **下行結腸**
便を一時的に貯留し、硬さを調整する。
- **S状結腸**
便をため込み、排便時に直腸へ送る。
- **直腸**
便を貯留し、排便反射の中枢。

大腸の主な働き

- **水分・電解質の吸収**
1日に約1~1.5Lの水分を吸収
- **便の形成・貯留**
腸内細菌や食物繊維と協力して
便を形成
- **免疫機能**
免疫細胞の約70%が腸に存在
- **ホルモン・神経への影響**
セロトニンなどの産生にも関与

3 大腸の組織構造（壁の層）



- **粘膜（内側）**
粘膜上皮・陰窩・腸管腺があり、
粘液を分泌して保護する。
- **粘膜下層**
血管・リンパ管・神経が通る。
- **固有筋層**
内輪筋と外縦筋の2層で、
蠕動運動をつくる。
- **漿膜（外側）**
腹膜で覆われ、臓器を保護し滑りを良くする。

大腸の特徴

- ・大腸の内側には「ハウストラ」と呼ばれる袋状の影らみがある
- ・回盲筋層の外側に縦走筋（テニア）が3本ある

4 大腸の血流と神経支配

血流（動脈）

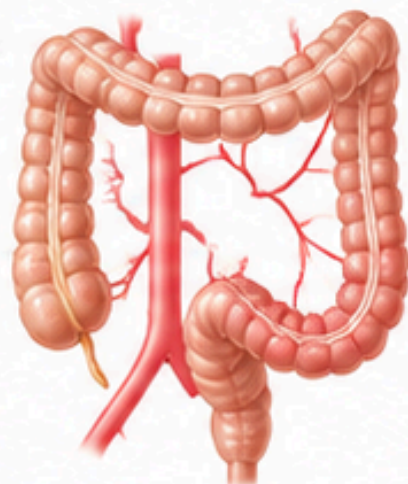
上腸間膜動脈と下腸間膜動脈が
主に大腸を栄養する。

上腸間膜動脈

（回盲動脈・結腸右動脈・
中結腸動脈）

下腸間膜動脈

（結腸左動脈・S状結腸動脈・
上直腸動脈）



神経支配

副交感神経

（**骨髄内臓神経**）
腸のぜん動運動を促進し、
排便を促す。

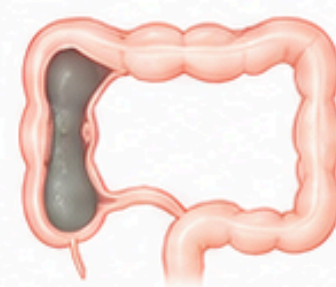
交感神経

（**上・下腹神経叢**）
ぜん動運動を抑制し、
血管を収縮させる。

自律神経のバランスが乱れると、便秘や下痢、過敏性腸症候群などの原因に。

5 大腸の運動（ぜん動運動）

内容物をゆっくりと肛門側へ移動させる。



①収縮

口側が収縮し、
内容物を押し出す



②移動

内容物が肛門側へ
移動する



③弛緩

肛門側が弛緩し、
移動を受け入れる

6 大腸と腸内細菌の関係

大腸には約100兆個以上の腸内細菌が生息し、
健康維持に重要な役割を果たす。



- ・食物繊維を発酵させ、短鎖脂肪酸を産生（腸のエネルギー源）
- ・ビタミン（ビタミンK・B群など）を合成
- ・免疫の調整や炎症の抑制
- ・腸粘膜のバリア機能を強化

7 便ができるまでの流れ



小腸で消化・吸収
栄養素の吸収を終えた
残りが大腸へ



大腸で水分吸収
水分・電解質を吸収し、
便を形成



直腸で貯留
便を一定量までためて
排便反射が起こる



排便
内肛門括約筋・
外肛門括約筋の協調で
排出

8 臨床との関わり

- ・便秘：水分不足、食物繊維不足、運動不足、交感神経優位
- ・下痢：感染、炎症、過敏性腸症候群、腸内環境の乱れ
- ・胃腸の不調は肌荒れ、免疫低下、メンタル不調にも影響
- ・美容施術では、腸内環境の改善も重要なアプローチに



ポイント

大腸の構造と働きを理解することが、
内臓からのアプローチや食事指導の精度を高めます。



まとめ

大腸は「水分の吸収・便の形成・排出・免疫・ホルモン調整」に関わる重要な臓器です。
構造・血流・神経・腸内細菌の理解と、生活習慣・食事の見直しが、**腸の健康＝全身の健康**につながります。

小腸リリース

内臓反射点

(回盲弁 反射点)

①右母指球の近位部 ②第3肋骨の外側(右)

(S状結腸 反射点)

①左母指球近位部 ②第3肋骨外側(左)

小腸評価

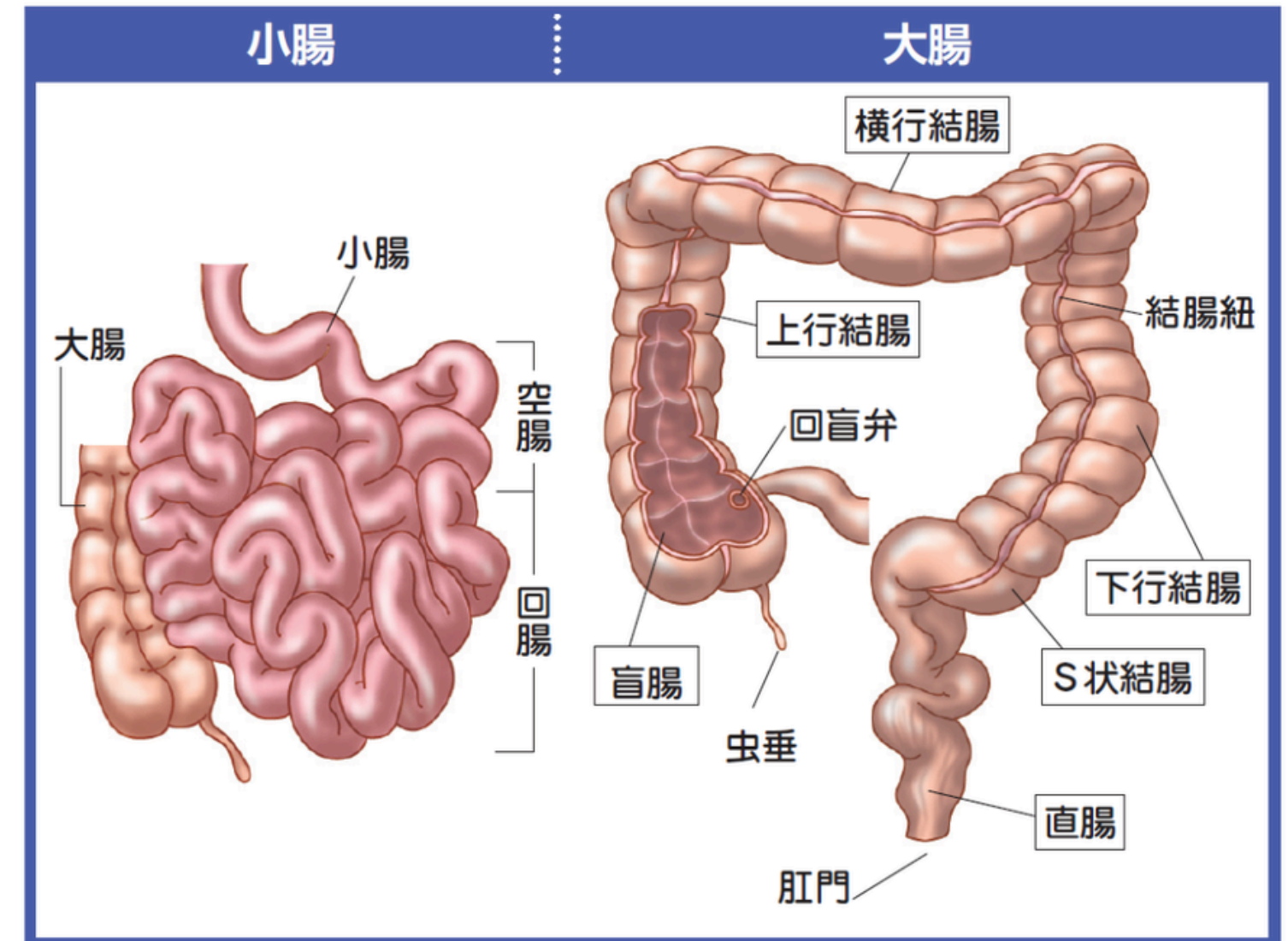
①反射点硬さ

②ROM (体幹伸展・屈曲)

③小腸可動性

内臓治療

- ・小腸リフト
- ・回盲弁リリース
- ・S状結腸リリース



小腸の解剖学

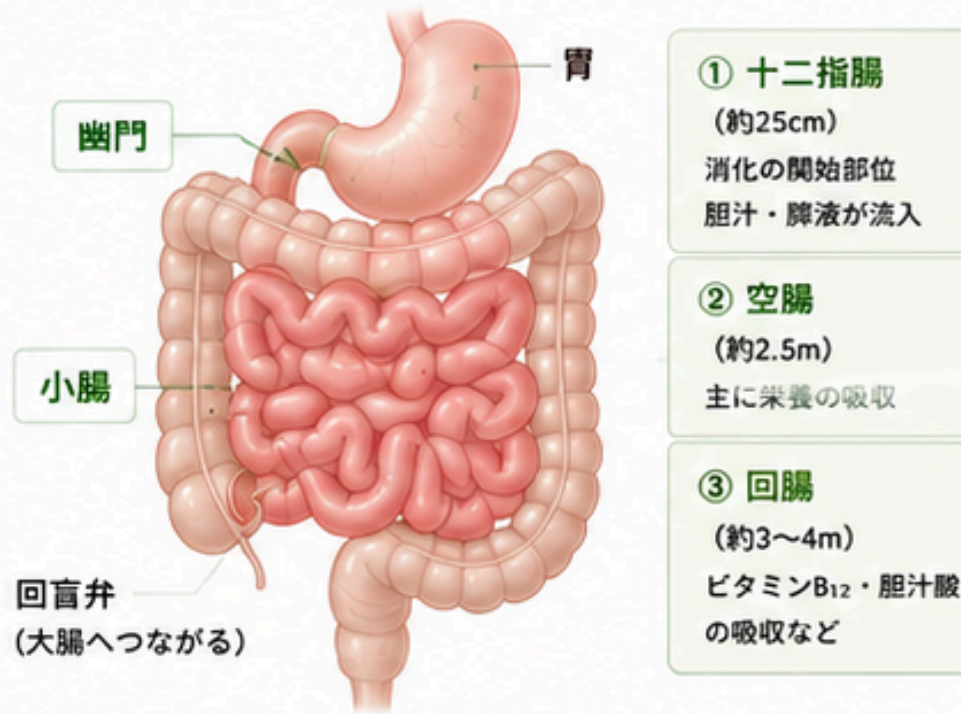
構造・働き・血流・神経支配をわかりやすく解説

小腸は胃の出口（幽門）から
大腸の入口（回盲弁）まで続く約6～7mの管状の臓器です。
消化液と混ざり合いながら食べ物を分解し、
栄養素の吸収を行う、体の中で最も重要な消化・吸収の場です。



1 小腸の位置と全体像

胃の幽門から始まり、回盲弁で大腸につながります。
長さは成人で約6～7m、直径は約2.5～3cmです。



① 十二指腸
(約25cm)
消化の開始部位
胆汁・膵液が流入

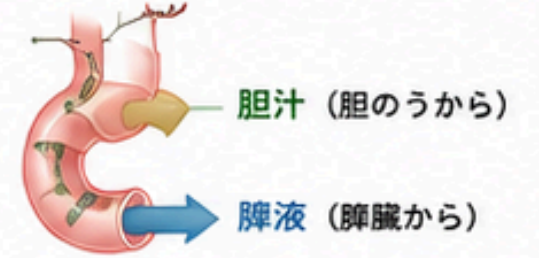
② 空腸
(約2.5m)
主に栄養の吸収

③ 回腸
(約3～4m)
ビタミンB₁₂・胆汁酸
の吸収など

2 小腸の3つの部位の特徴

① 十二指腸 (約25cm)

- 胃の出口から始まるC字型の部位
- 胆汁（肝臓・胆のう）と膵液（膵臓）が流入
- 主に消化の役割を担う



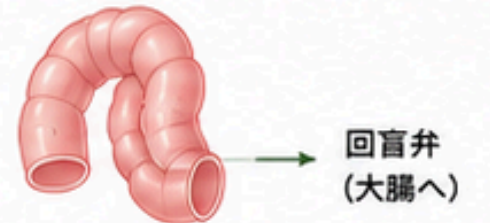
② 空腸 (約2.5m)

- 赤みが強く、ひだ（輪状ひだ）が多い
- 表面積が広く、栄養吸収の中心
- 糖質・アミノ酸・脂質・水溶性ビタミン・ミネラルなどを吸収

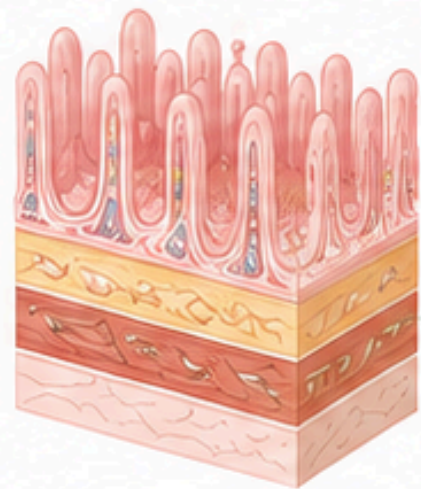


③ 回腸 (約3～4m)

- やや白っぽく、ひだが少ない
- ビタミンB₁₂・胆汁酸・脂溶性ビタミン・ミネラル・水分の吸収を担う
- 回盲弁で大腸へつながる



3 小腸の壁の構造（内側から外側へ）



- ① 粘膜
栄養吸収の主役。
絨毛・微絨毛があり、表面積を拡大。
- ② 粘膜下層
血管やリンパ管、神経が通る。
- ③ 筋層
内輪筋と外縦筋の2層。
ぜん動運動を生み出す。
- ④ 漿膜（または外膜）
腹膜で覆われ、腸を保護・固定する。



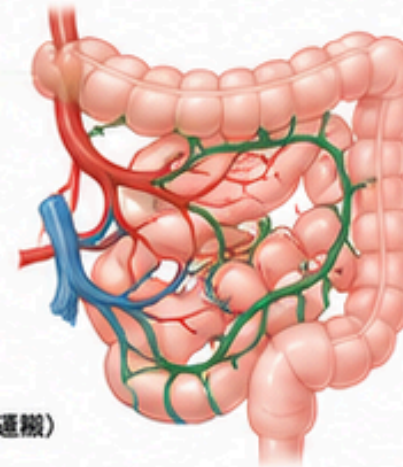
絨毛と微絨毛により、吸収面積はテニスコート1面分（約200～300m²）にもなるといわれています。



4 小腸の血流とリンパの流れ

血流（動脈）
上腸間膜動脈から
豊富な血流が供給される。

- 動脈（栄養を供給）
- 静脈（老廃物を回収）
- リンパ管（脂質などを運搬）



神経支配
副交感神経（迷走神経）
消化液分泌の促進や
腸のぜん動運動を促進

交感神経（上・下腹神経叢）
ぜん動運動を抑制し、
血管を収縮させる。

脂質はリンパ管を通して運ばれ、血液に直接入るのではなく、
胸管を経て静脈に合流します。

5 小腸の主な働き



消化

胆汁・膵液・小腸液の
作用で、食べ物を
分解します。



吸収

栄養素・水分・電解質・
ビタミン・ミネラルなど
を吸収します。



免疫

パイエル板があり、
体の免疫機能を
サポートします。



運動

ぜん動運動により、
内容物を大腸へ
送り出します。

6 消化液とその働き

胆汁（胆のう・肝臓）

（図9-7）図9-7

脂肪を乳化し、脂肪の
消化・吸収を助ける。



膵液（膵臓）

消化酵素（アミラーゼ・
リパーゼ・コアロテラーゼなど）
を分泌し、三大栄養素を
分解する。



小腸液（小腸自身）

消化酵素（マルターゼ・
スクラーゼ・ラクターゼなど）
を分泌し、最終的な分解を
行う。



7 臨床との関わり

- ・吸収不良症候群：セリアック病、クローン病、SIBO など
- ・ビタミン・ミネラル欠乏：鉄、ビタミンB₁₂、脂溶性ビタミン欠乏など
- ・過敏性腸症候群（IBS）：運動や知覚の異常による症状
- ・リーキーガット症候群：腸粘膜のバリア機能低下による炎症・アレルギー
- ・自己免疫疾患のリスク増加



8 まとめ

小腸は「消化と吸収の要」であり、全身の健康に直結する臓器です。
構造や機能を理解し、食事・栄養・生活習慣の見直しを、
消化吸收の改善や体調の向上につながります。

- ✓ 消化と吸収の中心臓器であることを理解する
- ✓ 小腸の構造（3つの部位・壁の構造）を把握する
- ✓ 血流・神経支配の働きを理解する
- ✓ 栄養吸収と免疫の役割を意識した食事を心がける





オステオパシーにおける

小腸・大腸アプローチ

適応となる症状・疾患まとめ

消化管は「第二の脳」とも呼ばれ、全身の健康に深く関わっています。

小腸・大腸の可動性や循環、神経・リンパのバランスが崩れると、消化・吸収機能だけでなく、自律神経・免疫・ホルモンバランスにも影響を及ぼします。

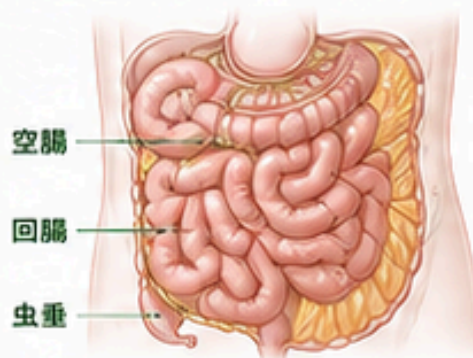
オステオパシーでは、腸管の動きや周囲組織とのつながりを評価し、全身の機能回復をサポートします。



1 小腸・大腸の解剖と特徴

小腸（空腸・回腸）

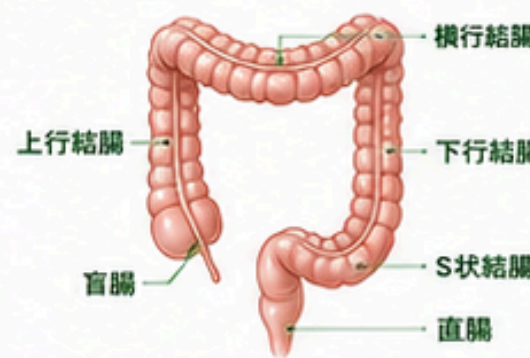
- ・長さ約6～7m、栄養吸収の中心
- ・腸間膜により浮遊し、広い可動性を持つ
- ・主に上腹部～臍周囲～骨盤内に位置
- ・空腸は左上腹部に多く、回腸は右下腹部～骨盤内に多い



小腸は腸間膜により多数の血管・リンパ・神経が通る

大腸（盲腸～S状結腸・直腸）

- ・長さ約1.5m、水分吸収と排泄の調整を担う
- ・腹腔の周囲をフレームのように走行
- ・上行結腸→横行結腸→下行結腸→S状結腸→直腸の順に連なる



大腸は後腹膜や間膜により固定され、部位により可動性が異なる

2 小腸・大腸の主な機能



消化・吸収・排泄
栄養素の吸収・水分吸収・便の形成と排泄



免疫防御
腸管免疫の約70%が集中



自律神経との連携
セロトニンの約90%が腸で産生



体液・電解質バランスの調整
水分・ミネラルの吸収と調整



ホルモン分泌
消化管ホルモンの分泌を通じて全身の代謝を調整

3 小腸・大腸アプローチの特徴

- ✓ 腸管の可動性を回復し、消化・吸収・排泄を改善
- ✓ 腸間膜や周囲組織の緊張を緩和し、血流・リンパ流を促進
- ✓ 自律神経のバランスを整え、ストレスや内臓過敏を軽減
- ✓ 免疫機能や炎症反応の調整をサポート
- ✓ 全身のデトックス機能とホルモンバランスの安定に寄与

ポイント

- 💡 腸は全身とつながる「中心の臓器」。局所へのアプローチが全身の調和につながります。

4 小腸・大腸アプローチが有効な症状・疾患



消化器系の症状

- ・便秘・下痢・便通異常
- ・腹部膨満感・ガス・おなら
- ・腹痛・下腹部痛
- ・過敏性腸症候群（IBS）
- ・炎症性腸疾患（クローン病・潰瘍性大腸炎）
- ・逆流性食道炎・胃もたれ

腸管の可動性と血流を改善し、消化・排泄機能をサポート。



自律神経・ストレス関連

- ・自律神経の乱れ
- ・ストレス・不安・イライラ
- ・パニック症状
- ・睡眠の質の低下
- ・慢性疲労・だるさ

腸と脳のつながりを整え、リラックスと回復を促進。



免疫・炎症関連

- ・アレルギー（食物・環境）
- ・アトピー性皮膚炎
- ・慢性炎症・自己免疫疾患
- ・風邪をひきやすい・感染症の反復
- ・免疫力の低下

腸管免疫とバリア機能を整え、免疫バランスをサポート。



婦人科・泌尿器系の症状

- ・生理痛・PMS
- ・子宮内膜症・不妊症
- ・骨盤内の重だるさ・痛み
- ・膀胱炎・頻尿・排尿トラブル
- ・尿失禁・骨盤底筋の機能低下

骨盤内臓器の可動性を改善し、血流・神経・ホルモンバランスを調整。



全身症状・慢性疾患

- ・慢性疲労・倦怠感
- ・頭痛・肩こり・腰痛
- ・めまい・立ちくらみ
- ・冷え性・むくみ
- ・原因不明の不調

腸の機能改善が全身の循環・代謝・解毒を促し、自然治癒力を高める。



小児の症状

- ・便秘・下痢・夜尿症
- ・疳の虫・夜泣き
- ・食欲不振・栄養吸収不良
- ・アレルギー・喘息
- ・発達・集中力の問題

腸の動きと自律神経を整え、成長・発達をサポート。

5 臨床での評価ポイント



- ✓ 姿勢・呼吸・横隔膜の動きの評価
- ✓ 腹部の視診・触診（張り・圧痛・腸動き）
- ✓ 腸蠕動の方向とリズムの確認
- ✓ 腸間膜・靱帯の緊張評価
- ✓ 関連部位（横隔膜・骨盤・腰椎・仙骨）の動きの評価
- ✓ 自律神経・精神的ストレスの状態確認

6 アプローチの方法（例）



- ✓ 腸管マニピュレーション（誘導・バランス）
- ✓ 腸間膜リリース
- ✓ 横隔膜リリース
- ✓ 内臓筋リリース
- ✓ 仙骨・骨盤の調整
- ✓ クラニオセイクラル・バイオダイナミクス
- ✓ 呼吸法・リラクゼーション指導

7 アプローチの効果

- ✓ 腸管の可動性向上 → 消化・吸収・排泄の改善
- ✓ 腸間膜・血流・リンパ流の改善
- ✓ 自律神経の調整 → ストレス軽減・睡眠改善
- ✓ 免疫・炎症の調整 → アレルギー・慢性炎症の緩和
- ✓ ホルモンバランスの安定（婦人科・小児含む）
- ✓ 全身のエネルギー → デトックス機能の向上



注意点

- ・急性の腹症（激しい痛み・発熱・嘔吐・血便など）は医療機関での診療を優先する。
- ・炎症性疾患の急性期は強い刺激を避ける。
- ・手技は優しく、痛み・不快感のない範囲で行う。
- ・脱水・栄養状態の悪い場合は注意して評価する。
- ・症状の変化を観察しながら段階的にアプローチ。

まとめ

小腸・大腸アプローチは、消化器症状だけでなく、自律神経・免疫・ホルモン・精神面にまで影響を与える重要なアプローチです。
腸の健康は全身の健康の基盤。
オステオパシーの視点で全身のつながりを整え、自然治癒力を最大限に引き出していきましょう。



心臓・胸腺リリース

内臓反射点

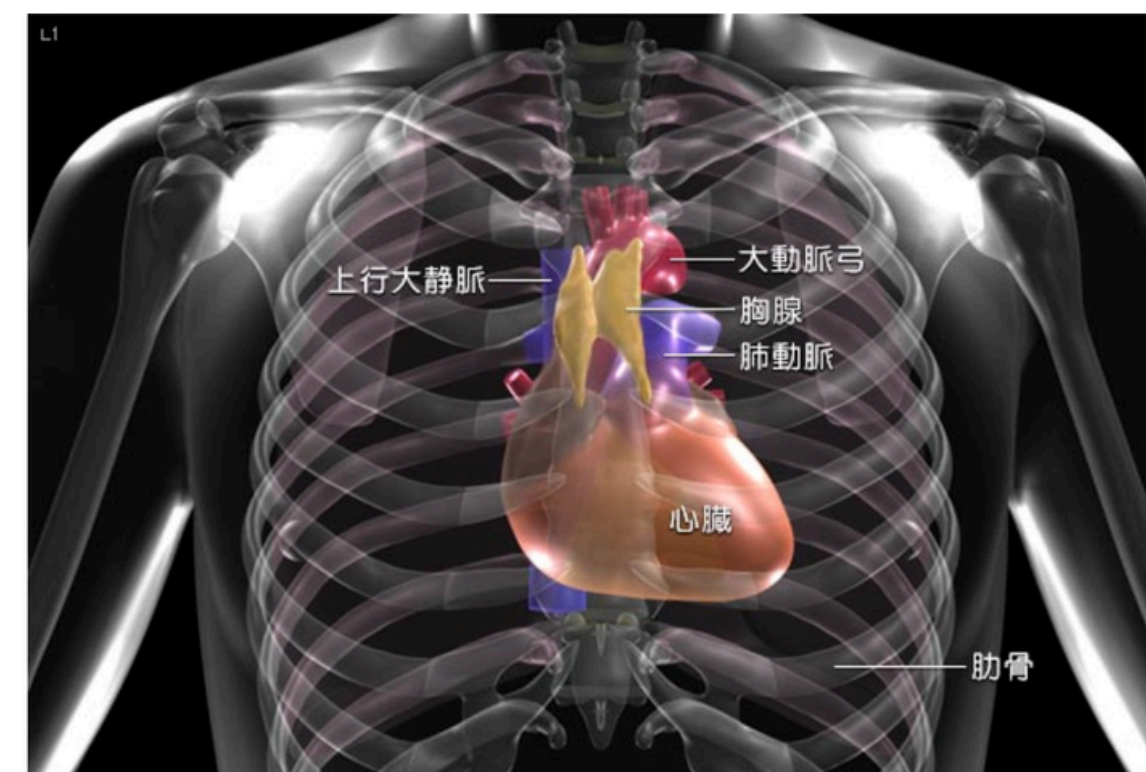
- ①左母指球中央
- ②下肢腓腹筋アキレス腱移行部(左)
- ③体幹左第2肋骨中央
- ④上腕内側
- ⑤胸椎1番

内臓評価

- ・ROM（左肩、頸部）

内臓治療

- ・心臓リフト、リリース

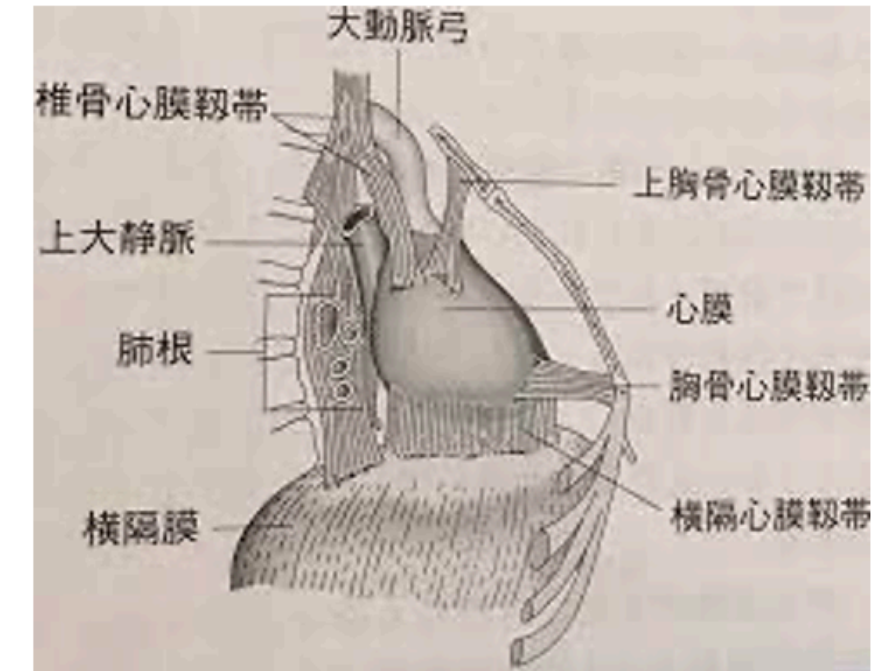


心臓と胸骨の連結

- ・そもそも、心臓は心膜という漿液で満たされた膜の中で自由に動けるようになっている
- ・心膜に靱帯・筋膜・血管が連結し、心臓の位置を胸腔内に保持している。
- ・左肩・首の痛み⇒横隔神経の関係で腕神経叢と重なりがあり痛みが出現しやすい！
- ・頭痛（こめかみ）⇒蝶形骨と関与している

【心臓の靱帯・筋膜連結】

- ・上胸骨心膜靱帯：胸骨上端と心膜をつなぐ靱帯
- ・下胸骨心膜靱帯：胸骨下端と心膜をつなぐ靱帯
- ・横隔心膜靱帯：横隔膜と心臓をつなぐ靱帯
- ・椎骨心膜靱帯：T3～T5レベルの椎体から心膜をつなぐ
- ・大動脈・血管が心臓を支える
- ・蝶形骨から垂れ下がる頬咽頭筋膜・翼状筋膜・気管前筋膜が心膜につながることで蝶形骨から心臓がぶら下がっているような構造を作る。
- ・ディープフロンタライン（DFL）として椎前筋膜、斜角筋、内側斜角筋筋膜が後頭基底部にから心膜についていることで後頭骨からぶら下がるような構造
- ・横隔膜へのアプローチで心臓を上下に動かすことも可能となり、蝶形骨の傾きや変位を調整することでも心臓を調整することができます。



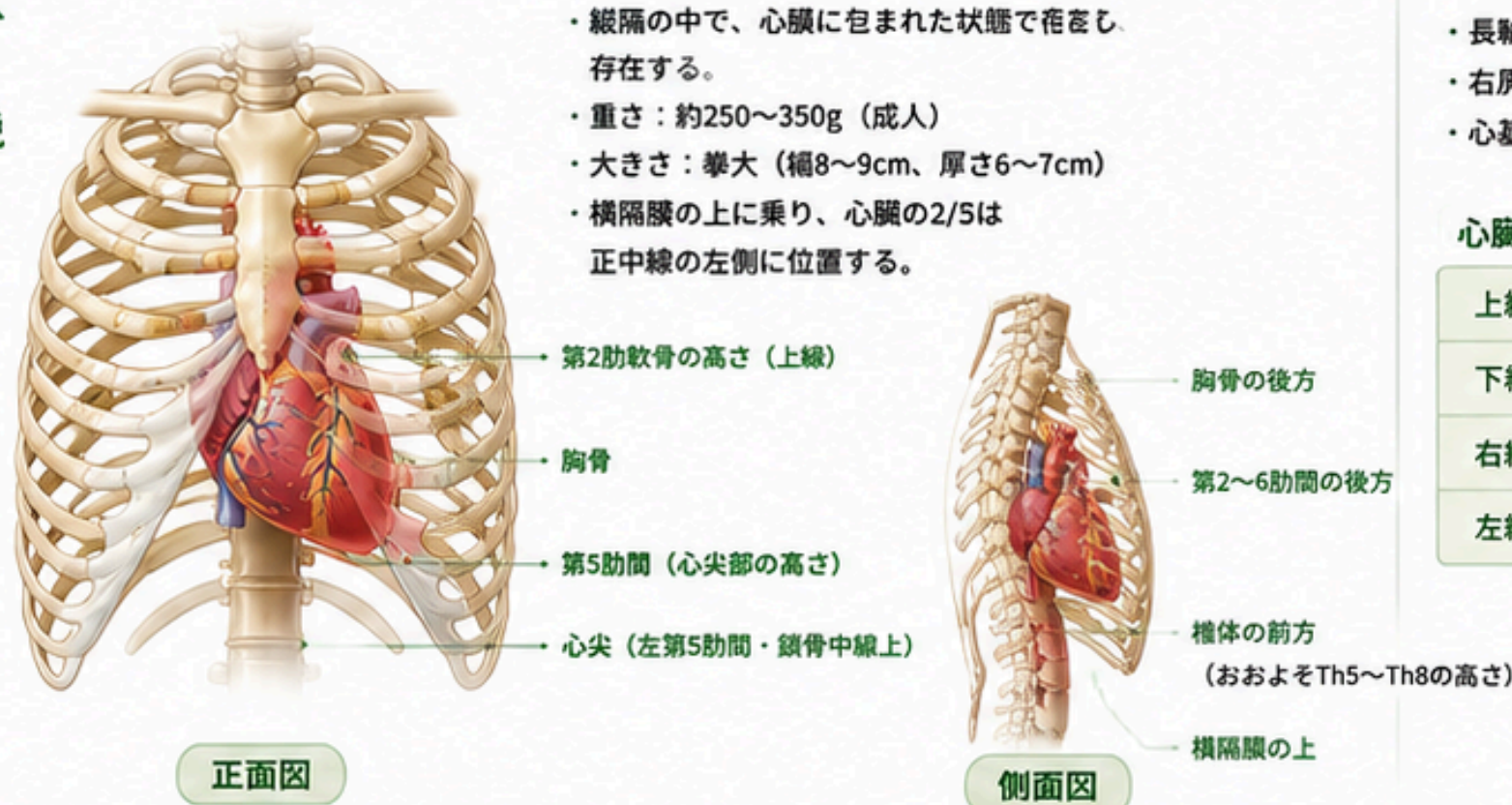
胸骨を介して心臓にアプローチすることもできれば、胸椎・頸椎からも靱帯・神経系のつながりをアプローチすることができます。

心臓の解剖学

構造・位置・血流・神経支配をわかりやすく解説

心臓は胸郭の中央やや左寄りに位置し、1日に約10万回（約7,000L）の血液を送り出す生命を支える重要なポンプです。

1 心臓の位置（胸郭内での位置関係）

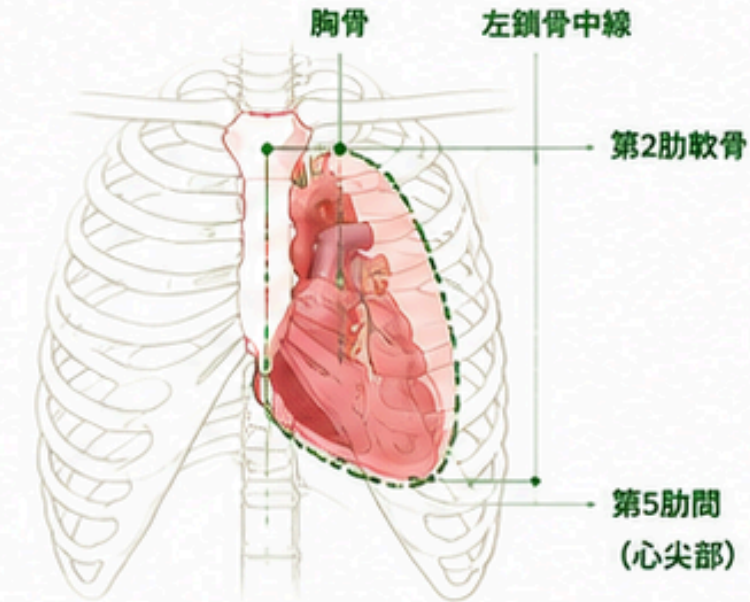


2 心臓の向きと境界

- ・長軸は右後上方から左前下方へ走行
- ・右房・右室は前方、左房・左室は後方
- ・心基部は上方、心尖部は下方・左前方

心臓の境界（体表からの目安）

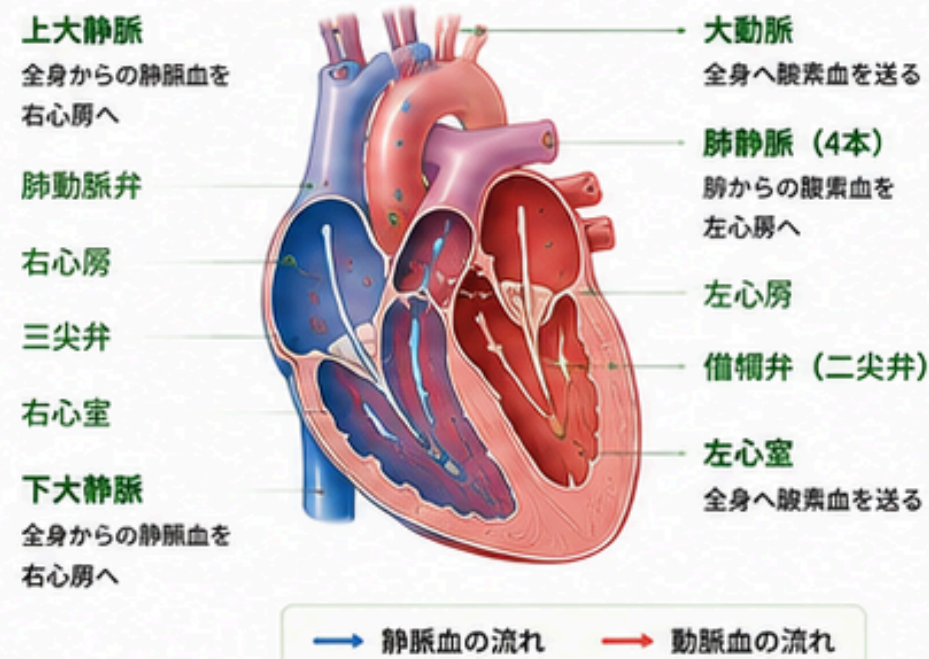
上縁	第2肋軟骨の高さ付近
下縁	左第5肋間
右縁	胸骨右縁に接する
左縁	左鎖骨中線上（心尖部）



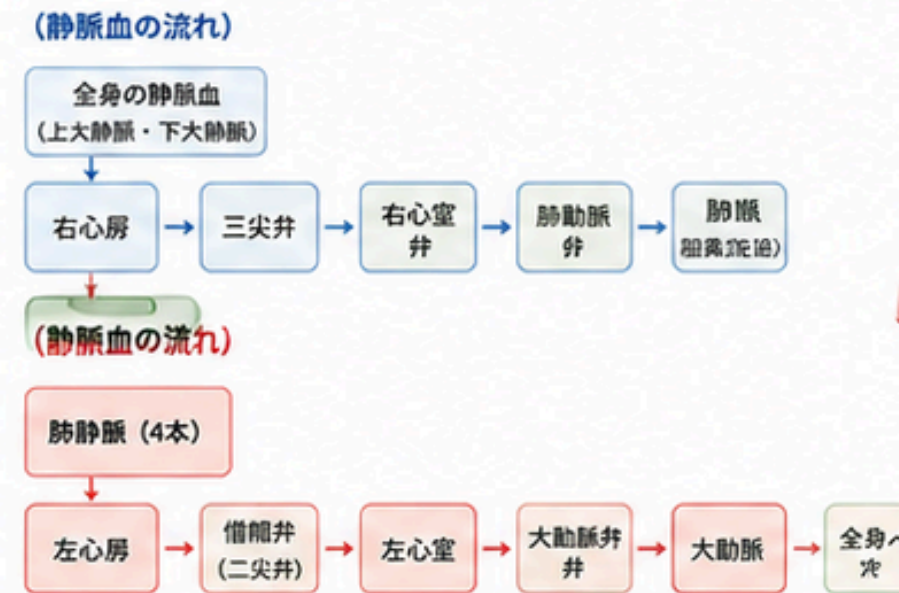
オステオパシーの視点

胸郭・横隔膜・心臓の可動性が低下すると、心臓の拍動や血流、神経・リンパの循環に影響を与える。

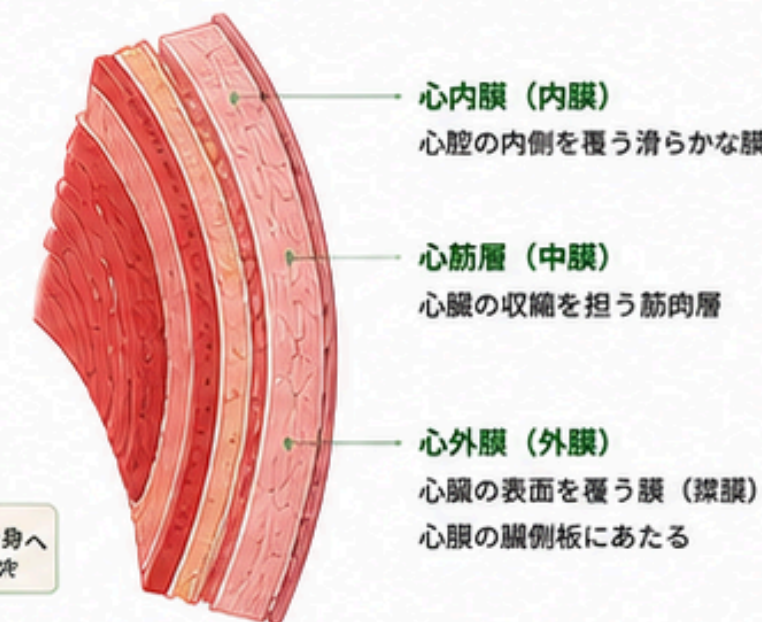
3 心臓の構造（4つの部屋と弁）



4 主な血管と血流の流れ



5 心臓の層構造



6 神経・血管・リンパ支配

▶ 神経支配

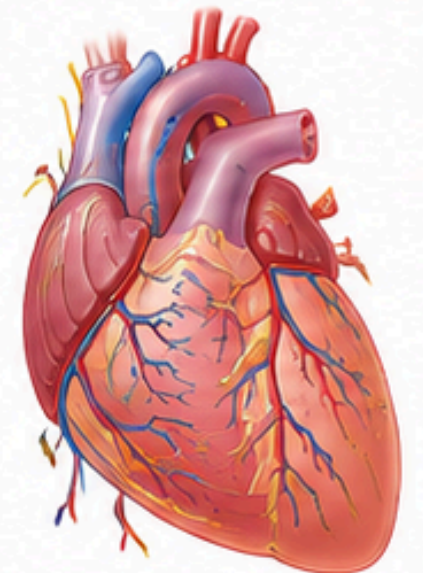
- ・交感神経（T1～T5）
心拍数・収縮力を上げる
- ・副交感神経（迷走神経）
心拍数を下げる

▶ 冠動脈（心臓の栄養血管）

- ・右冠動脈（RCA）
- ・左冠動脈（LCA）
 - 左前下行枝（LAD）
 - 回旋枝（LCx）

▶ リンパ流

- ・心臓周囲のリンパ管を介して縦隔リンパ節へ



まとめ

- ✓ 心臓は胸郭の中央やや左に位置し、4つの部屋と弁をもつポンプ
- ✓ 静脈血は右心系を通過して肺へ、動脈血は左心系を通過して全身へ送られる
- ✓ 心筋の収縮により血液を送り出し、全身の組織に酸素と栄養を供給する
- ✓ オステオパシーでは、胸郭・横隔膜・心臓のバランスが重要な評価ポイントとなる

☆ ポイント

- ・心臓は1日約10万回拍動し、約7,000Lの血液を全身へ循環させる
- ・構造・血流・神経支配の理解が、臨床評価とアプローチの質を高める
- ・胸郭の可動性や自律神経のバランスが、心臓の機能に大きく影響する





オステオパシーにおける

心臓アプローチ

適応となる症状・疾患まとめ

心臓は全身の循環を司る中心的な臓器であり、その可動性や周囲組織との関係性が低下すると、血流・リンパ流・自律神経のバランスに影響を及ぼします。オステオパシーでは、心膜・大血管・横隔膜・胸郭・自律神経系とのつながりを評価し、心臓の環境を整えることで、全身の機能改善をサポートします。



1 心臓の解剖と位置

- ・心臓は胸腔内の縦隔にあり、胸骨の後方に位置する。
- ・やや左側に傾いており、心尖は左第5肋間鎖骨中線上に触れる。
- ・心膜に包まれ、周囲を肺・大血管・横隔膜・胸郭に囲まれている。



2 心臓アプローチの目的と特徴

- 心臓・心膜の可動性を回復し、血流・リンパ流・神経の循環を改善
- 心拍出量や末梢循環の向上をサポート
- 自律神経のバランスを整え、ストレス反応を緩和
- 呼吸・横隔膜・胸郭との連動を改善し、全身の機能をサポート
- 体内のデトックス（静脈・リンパ還流）を促進

3 心臓アプローチの評価ポイント

- ☒ 心膜・心臓の可動性（前後・左右・回旋・上下）
- ☒ 大血管（大動脈・肺動脈・上大静脈・肺静脈）の動き
- ☒ 横隔膜・胸郭の可動性と呼吸パターン
- ☒ 静脈還流（頭静脈・鎖骨下静脈・下大静脈）の状態
- ☒ 自律神経の状態（心拍変動・緊張度）
- ☒ 姿勢・頭蓋・頭椎・肩甲帯との関連性

ポイント

- 心臓は「ポンプ」だけでなく、神経・ホルモン・呼吸・姿勢など全身のシステムと深くつながっています。

4 心臓アプローチが有効な症状・疾患



循環器系の症状・疾患

- ・高血圧・低血圧
- ・不整脈（洞性徐脈・期外収縮など）
- ・狭心症・心筋虚血
- ・心不全・心機能低下
- ・動悸・息切れ・胸部圧迫感
- ・冷え・末梢循環不良

心拍・血流の改善、心臓の負担軽減により症状の緩和をサポート。



呼吸器系の症状・疾患

- ・息切れ・呼吸困難感
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ・喘息・気管支炎
- ・過換気症候群
- ・呼吸が浅い・疲れやすい

横隔膜・胸郭の可動性改善により、呼吸効率を高める。



自律神経・ストレス関連

- ・自律神経の乱れ（交感神経優位）
- ・ストレス・不安感・パニック症状
- ・不眠・寝つきの悪さ
- ・倦怠感・慢性疲労
- ・集中力の低下

迷走神経の調整により、リラックス反応を高め、心身のバランスを整える。



筋骨格系の関連症状

- ・肩こり・首こり・背部の張り
- ・胸郭出口症候群
- ・肋間神経痛・肋骨の緊張
- ・姿勢不良（猫背・巻き肩）
- ・顎関節症・頭痛（緊張性）

心臓・胸郭・横隔膜のバランスが整うことで姿勢や筋緊張の改善に寄与。



消化器系の関連症状

- ・胃のもたれ・逆流性食道炎
- ・胃腸の動きの低下
- ・腹部膨満感・便秘
- ・食後のだるさ

迷走神経の調整により、消化管の働きを活性化。



その他の全身症状

- ・慢性的な疲労感・体力低下
- ・免疫力の低下・風邪をひきやすい
- ・むくみ・リンパの滞り
- ・回復力の低下（術後・病後）

全身の循環・リンパ・神経の流れを整え、自然治癒力を高める。

5 アプローチの方法（例）



- ・心臓リリース（ダイレクト／インダイレクト）
- ・大血管のモビリゼーション
- ・横隔膜・肋骨の可動性調整
- ・胸郭のバランステクニック
- ・頭蓋・頭椎・肩甲帯との連動調整
- ・自律神経アプローチ（迷走神経リリースなど）

優しいタッチで心臓の環境を整え、全身の調和を促します。

6 アプローチの効果



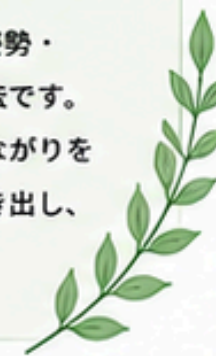
- ☒ 心臓・大血管の可動性向上 → 循環血流の改善
- ☒ 呼吸効率の改善 → 酸素供給と代謝の向上
- ☒ 自律神経のバランス調整 → ストレス軽減・睡眠改善
- ☒ 姿勢・筋緊張の改善 → 痛みや不快感の軽減
- ☒ 消化・免疫・デトックス機能のサポート
- ☒ 全身のエネルギー代謝と回復力の向上

⚠ 注意点

- ・急性心疾患（心筋梗塞・不安定狭心症など）は医療機関の治療を最優先とする。
- ・重度の心不全・不整脈は医師の指示のもとで行う。
- ・強い圧迫や過度な操作は避け、優しいアプローチを基本とする。
- ・呼吸とリラックスを促しながら、安全に評価・施術を行う。
- ・症状の変化を確認しながら、無理のない範囲で進める。

まとめ

心臓アプローチは、循環・呼吸・自律神経・姿勢・消化・免疫など全身に影響を与える重要な手法です。心臓そのもののケアに加え、周囲組織とのつながりを整えることで、心身のバランスを最大限に引き出し、健康な状態への回復をサポートします。



肺リリース

肺反射点

- ①C2, 3(第2, 3頸椎) (※第一頸椎でも緩みます)
- ②鎖骨中央

肺評価

- ①胸郭の硬さ
- ②反射点の硬さ

内臓治療 肺

- ・肺リリース
- ・肺＋上顎骨リリース

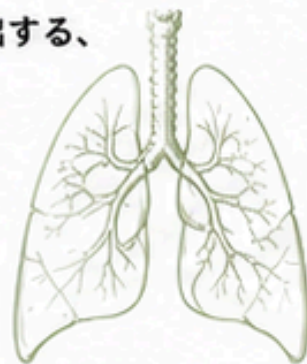


肺の解剖学

構造・位置・呼吸運動をわかりやすく解説

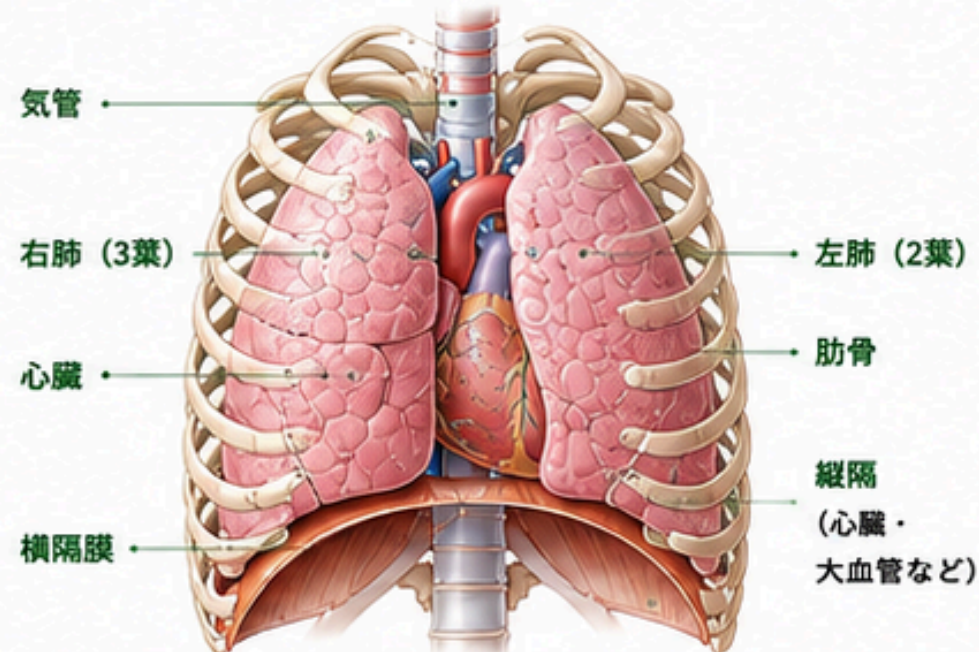
肺は胸郭内に位置する柔軟な臓器で、血液に酸素を取り込み、二酸化炭素を排出する、生命維持に欠かせない器官です。

胸郭・横隔膜・肋間筋・心臓・血管・リンパ・神経と密接に関わり、オステオパシーではその可動性や循環の評価が重要になります。



1 肺の位置（胸郭内での位置関係）

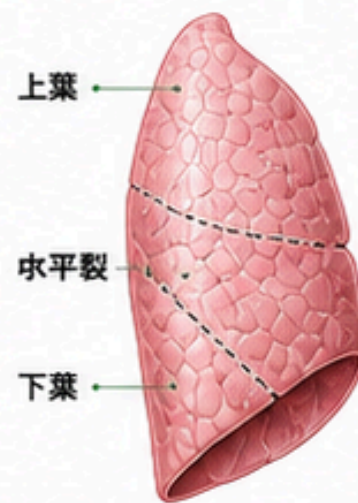
- ・肺は左右の胸腔内にあり、心臓を中央に挟むように位置する。
- ・肺尖は鎖骨の上方に達し、肺底は横隔膜に接している。
- ・肋骨や胸膜により保護され、胸郭の動きに伴って拡張・収縮する。



2 肺の構造（左右の違い）

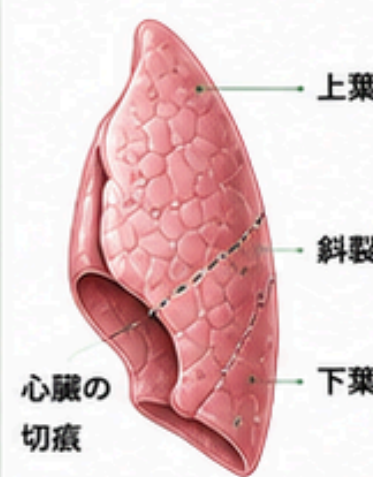
右肺（3葉）

- ・上葉・中葉・下葉の3つに分かれる
- ・水平裂と斜裂で区切られる



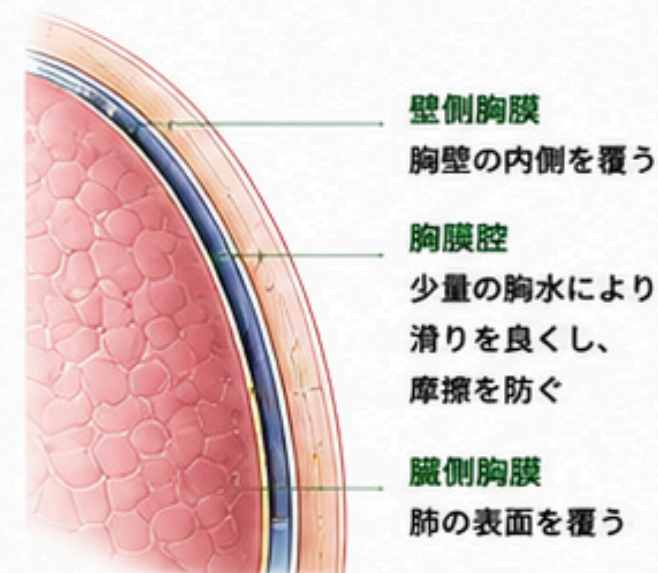
左肺（2葉）

- ・上葉・下葉の2つに分かれる
- ・斜裂で区切られる



左肺は心臓のスペースがあるため小さく、右肺は肝臓の影響で下縁がやや高い位置にあります。

3 胸膜と胸膜腔



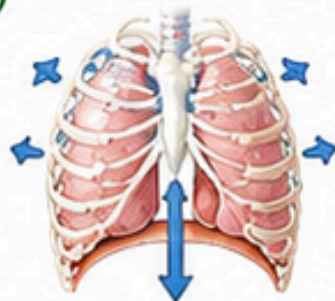
胸膜の役割

- ☑ 摩擦を減らし、スムーズな呼吸運動を助ける
- ☑ 陰圧を保ち、肺を拡張した状態に保つ
- ☑ 感染や圧変化から肺を保護する

4 呼吸運動（肺の動き）

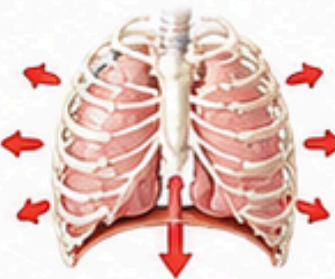
吸気（息を吸うとき）

- ・横隔膜が収縮して下降
- ・肋間筋が収縮して肋骨が挙上
- ・胸郭の容積が拡大し、肺が膨らむ



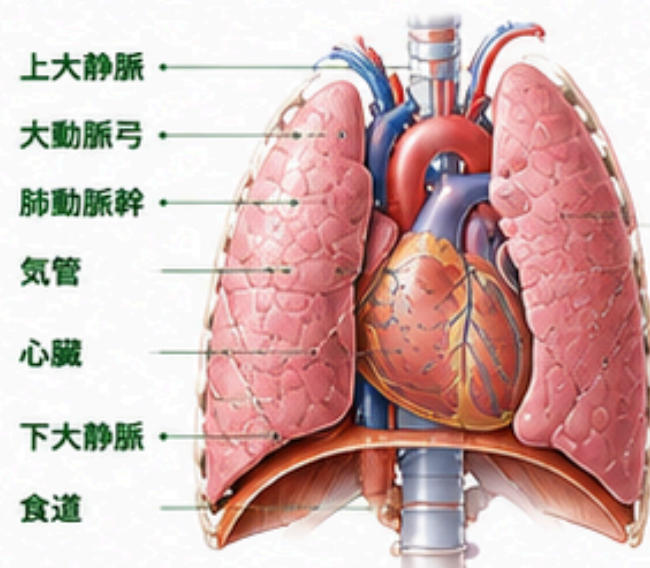
呼気（息を吐くとき）

- ・横隔膜が弛緩して上昇
- ・肋間筋が弛緩して肋骨が下降
- ・胸郭の容積が減少し、肺が縮む



肺自体には筋内がなく、胸郭と横隔膜の動きによって受動的に伸縮します。

5 縦隔の構造（心臓と大血管の位置）

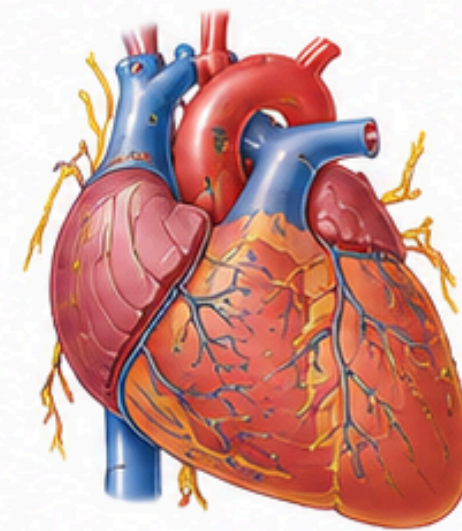


縦隔の区分

- 上縦隔：大血管、気管、食道など
- 前縦隔：胸腺、脂肪組織など
- 中縦隔：心臓、心臓、大血管など
- 後縦隔：食道、胸腺大動脈、交感神経幹など

縦隔の緊張や癒着は、呼吸の浅さや自律神経の乱れに影響します。

6 神経・血管・リンパ支配



神経支配

- ・交感神経（T1～T5）：気管支拡張・血管収縮
- ・副交感神経（迷走神経）：気管支収縮・分泌促進
- ・横隔神経（C3～C5）：横隔膜の運動を支配
- ・肋間神経：肋間筋と胸壁の感覚を支配

血管支配

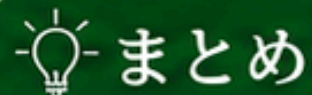
- ・肺循環：右心室から肺動脈を介して肺へ
- ・体循環：肺静脈を介して左心房へ

リンパ支配

- ・肺門リンパ節 → 縦隔リンパ節へ流入

神経・血管・リンパのバランスが崩れると、呼吸機能や体調に影響します。

肺は胸郭内で心臓と大血管を中心に左右に位置し、胸膜によって保護されながら呼吸運動に合わせて拡張・収縮します。構造と連動する身体のバランスを理解することで、評価と施術の質が高まります。

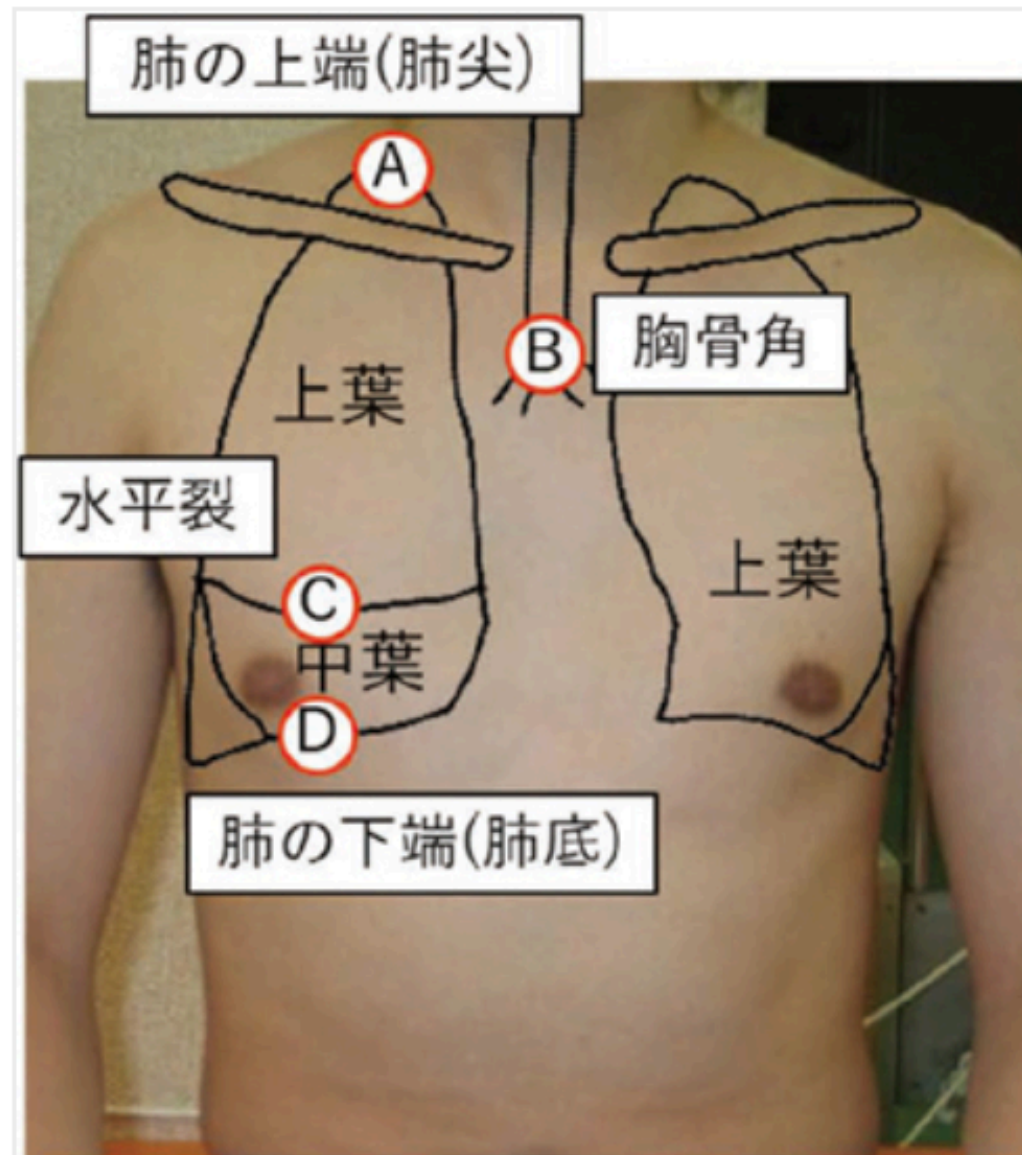


まとめ

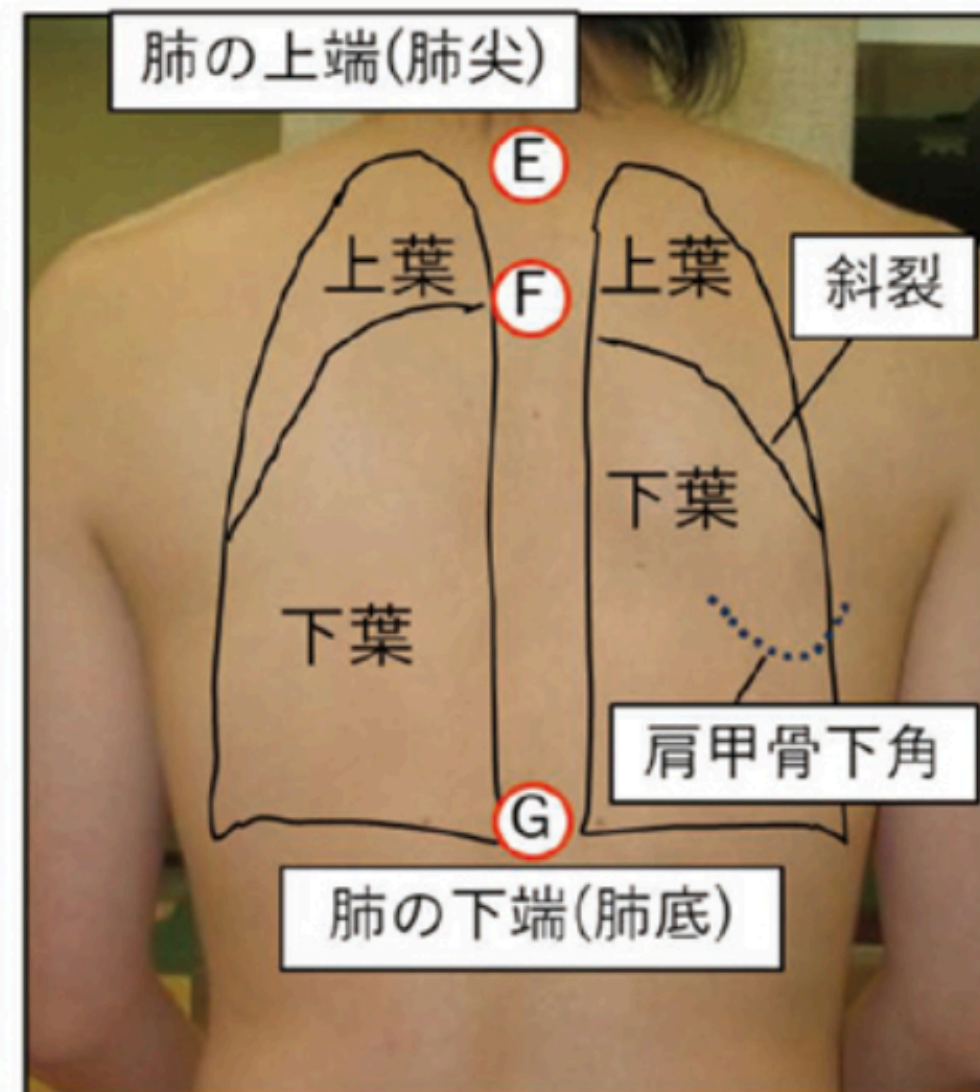
☆ オステオパシーの視点

- ☑ 胸郭・横隔膜・肋間筋の可動性を評価し、呼吸の質を改善する
- ☑ 縦隔や胸膜の緊張・癒着が呼吸や自律神経に影響する
- ☑ 神経・血管・リンパの循環を整え、全身のバランスを回復させる

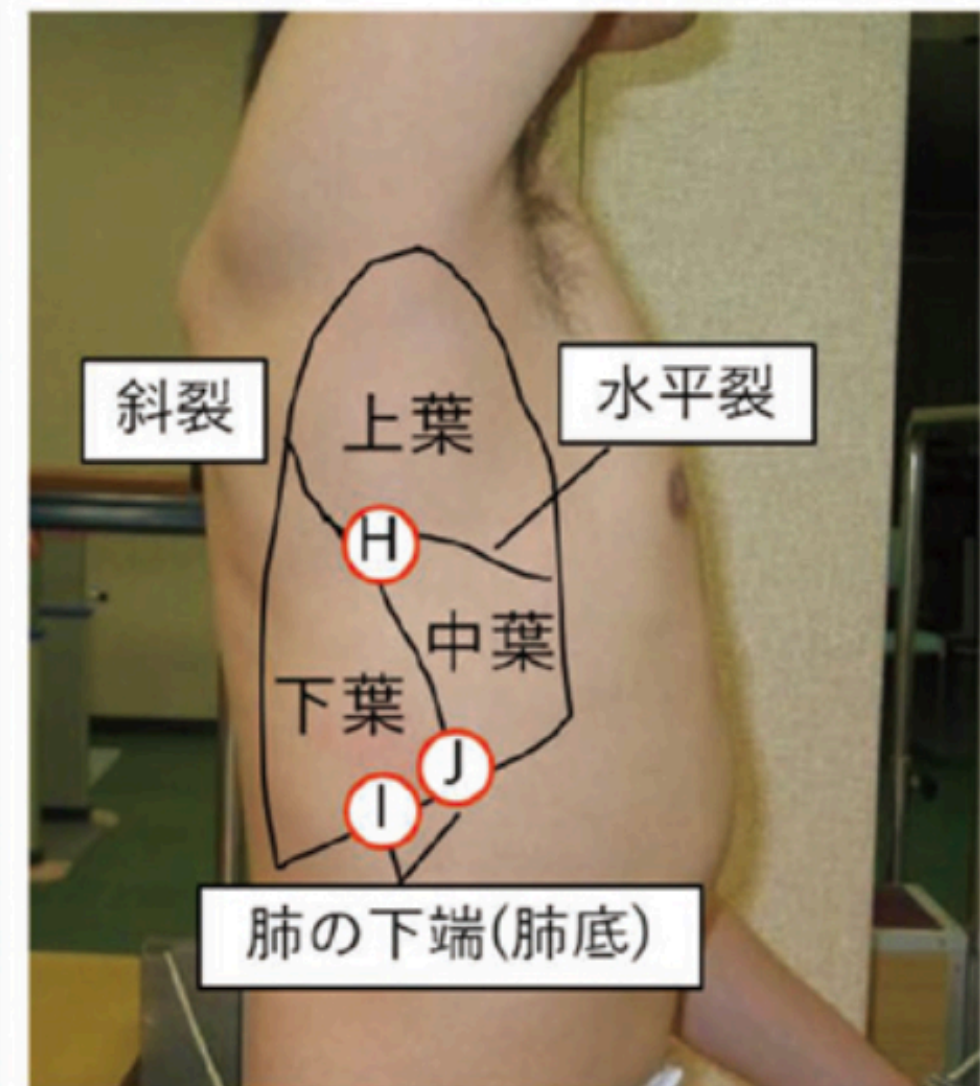




前面



背面



側面



オステオパシーにおける

肺アプローチ

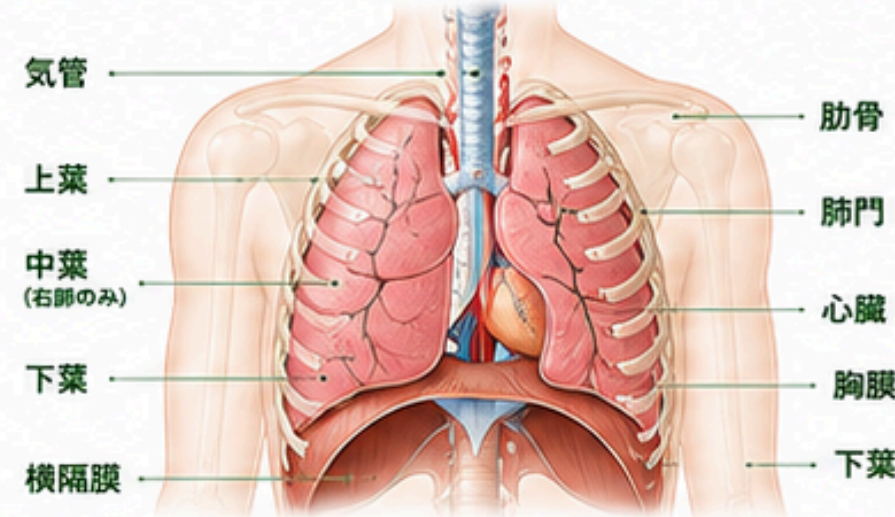
適応となる症状・疾患まとめ

肺は呼吸によるガス交換だけでなく、体液の循環・免疫・自律神経・姿勢や胸郭の可動性にも深く関与しています。肺の可動性や周囲組織とのバランスが低下すると、呼吸機能の低下だけでなく、全身の不調や慢性疾患の原因となることがあります。オステオパシーでは、肺そのものだけでなく、胸郭・横隔膜・肋骨・椎体・自律神経系とのつながりを評価し、全身のバランスを整えるアプローチを行います。



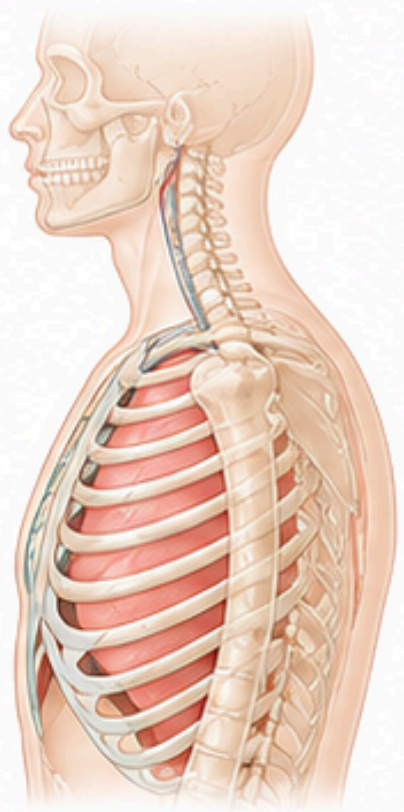
1 肺の解剖と位置

- ・左右の肺は胸腔内にあり、胸膜に包まれている。
- ・右肺は3葉、左肺は2葉からなる。
- ・横隔膜の上に位置し、肋骨と胸椎に囲まれている。
- ・肺門を通る気管支・肺動静脈・リンパ管・神経が出入りする。



2 肺の主な機能

-  ガス交換：酸素を取り込み、二酸化炭素を排出
-  体液循環の調整：肺は血液・リンパのリザーバー
-  免疫防御：異物のフィルターとして働く
-  自律神経の調整：呼吸を通じて交感・副交感神経に影響
-  姿勢・運動との連動：胸郭の可動性により全身の動きに影響



3 肺アプローチが有効な症状・疾患

呼吸器系の症状・疾患

- ・慢性的な咳・痰
- ・気管支炎・喘息
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- ・息切れ・呼吸困難感
- ・通換気症候群
- ・アレルギー性鼻炎・花粉症（呼吸との関連）

肺や気道の可動性改善、胸郭の柔軟性向上により、呼吸機能の改善をサポート。

循環・リンパ系の症状

- ・むくみ（特に上半身）
- ・静脈うっ滞・リンパうっ滞
- ・高血圧・低血圧の不安定
- ・冷え・末端循環不良
- ・動悸・息切れ

肺は血液・リンパのリザーバーとして働くため、循環改善に重要。

全身症状・慢性疲労

- ・慢性的な疲労感・倦怠感
- ・集中力の低下・頭がぼーっとする
- ・睡眠の質の低下
- ・だるさ・やる気が出ない
- ・免疫力の低下・風邪をひきやすい

呼吸と自律神経のバランスを整え、酸素供給と全身のエネルギー代謝をサポート。

筋骨格系の症状

- ・肩こり・首こり
- ・胸郭の硬さ・肋間の痛み
- ・姿勢不良（猫背・巻き肩）
- ・背部痛・肩甲骨周囲の痛み
- ・肋骨の可動制限

胸郭・肋骨の可動性を改善することで、姿勢や呼吸効率の向上に寄与。

内臓・消化器系の症状

- ・逆流性食道炎・胃もたれ
- ・便秘・腸の動きの低下
- ・横隔膜の緊張による消化不良
- ・肝臓・脾臓のうっ血

横隔膜や胸郭の緊張を緩和することで、消化器官の血流改善と内臓の正常な動きをサポート。

自律神経・精神的症状

- ・不安感・パニック症状
- ・イライラ・緊張感
- ・浅い呼吸・ため息が多い
- ・緊張型頭痛

呼吸を介して自律神経のバランスを整え、心身のリラックスを促進。

4 臨床での評価ポイント



- ✓ 呼吸のパターン（浅い呼吸・胸式呼吸など）
- ✓ 胸郭の可動性（肋骨の動き・胸椎の可動性）
- ✓ 横隔膜の動きと緊張
- ✓ 肺の張り・硬さ・左右差
- ✓ 関連する内臓（心臓・胃・肝臓・脾臓など）との連動
- ✓ 自律神経の状態（緊張・リラックスのバランス）

5 アプローチの効果



- ✓ 肺の可動性向上 → 呼吸効率の改善
- ✓ 血流・リンパ流の改善 → 酸素供給と循環の向上
- ✓ 自律神経のバランス調整 → ストレス軽減・睡眠改善
- ✓ 胸郭・姿勢の改善 → 肩こり・背部痛の軽減
- ✓ 全身のデトックス機能と免疫力のサポート

⚠ 注意点

- ・急性の感染症（肺炎・急性気管支炎など）や高熱時は医療機関での治療を優先する。
- ・強い痛みや呼吸困難がある場合は、無理なアプローチを避ける。
- ・心疾患・重度のCOPD・肺がんなどの重大疾患が疑われる場合は、医師の診断と連携を取る。

まとめ

肺アプローチは、呼吸器系だけでなく、循環・免疫・自律神経・筋骨格系・内臓機能全体に影響を与え、全身のバランスを整える重要なオステオパシーの手法です。症状の根本原因にアプローチし、自然治癒力を最大限に引き出すサポートを行います。



腎臓リリース

内臓反射点

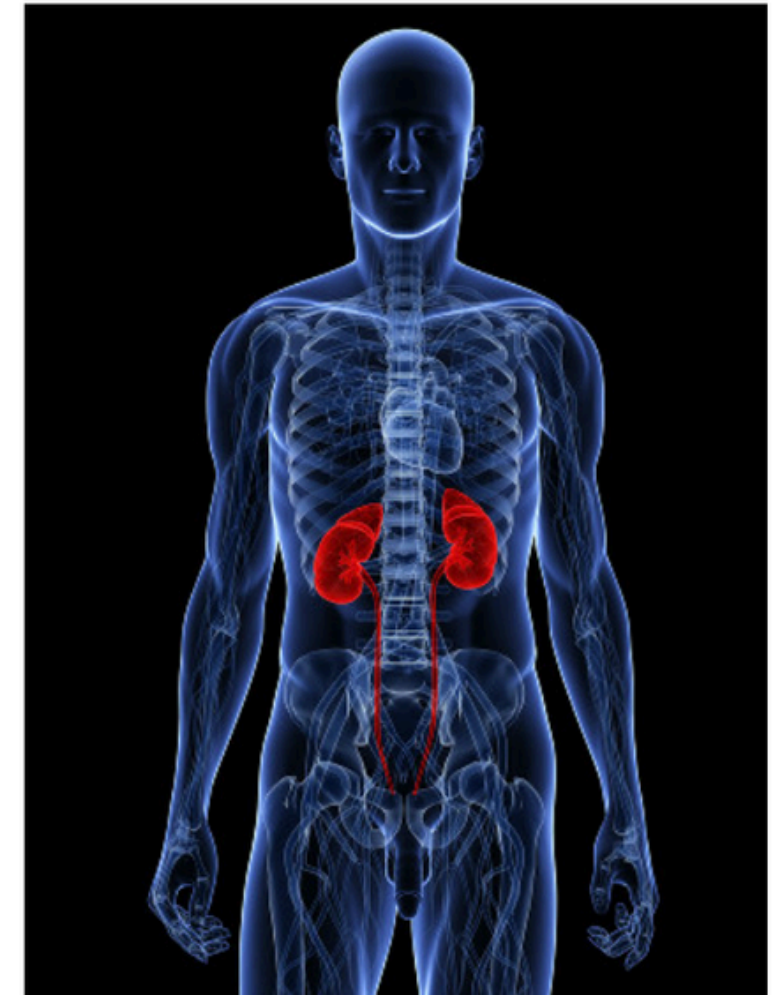
- ①上肢→示指中手骨頭
- ②下肢→腓腹筋内側頭+内側ハムスト停止部の合わさっている所
- ③肋骨部→第 2 肋骨の外側

内臓評価

- ・ 頸部、腰部のROM、反射点の硬さ
- ・ ROM（両肩・腰部）

内臓治療

- ・ 腎臓リフト



腎臓の解剖生理学（触診）

【腎臓の位置】

- ・ 後腹膜臓器
- ・ 第11胸椎～第3腰椎（T11～L3）にかけて
- ・ 右腎は肝臓の影響で左腎よりやや下位
- ・ 呼吸と共に上下2～3センチ動く

【形態】

- ・ 長さ約10～12cm、幅5～7cm、厚み約3cmの「そら豆型」
- ・ 上部に副腎が乗る
- ・ 心拍出量の**約20%**が腎臓に供給 → 高圧・高血流臓器

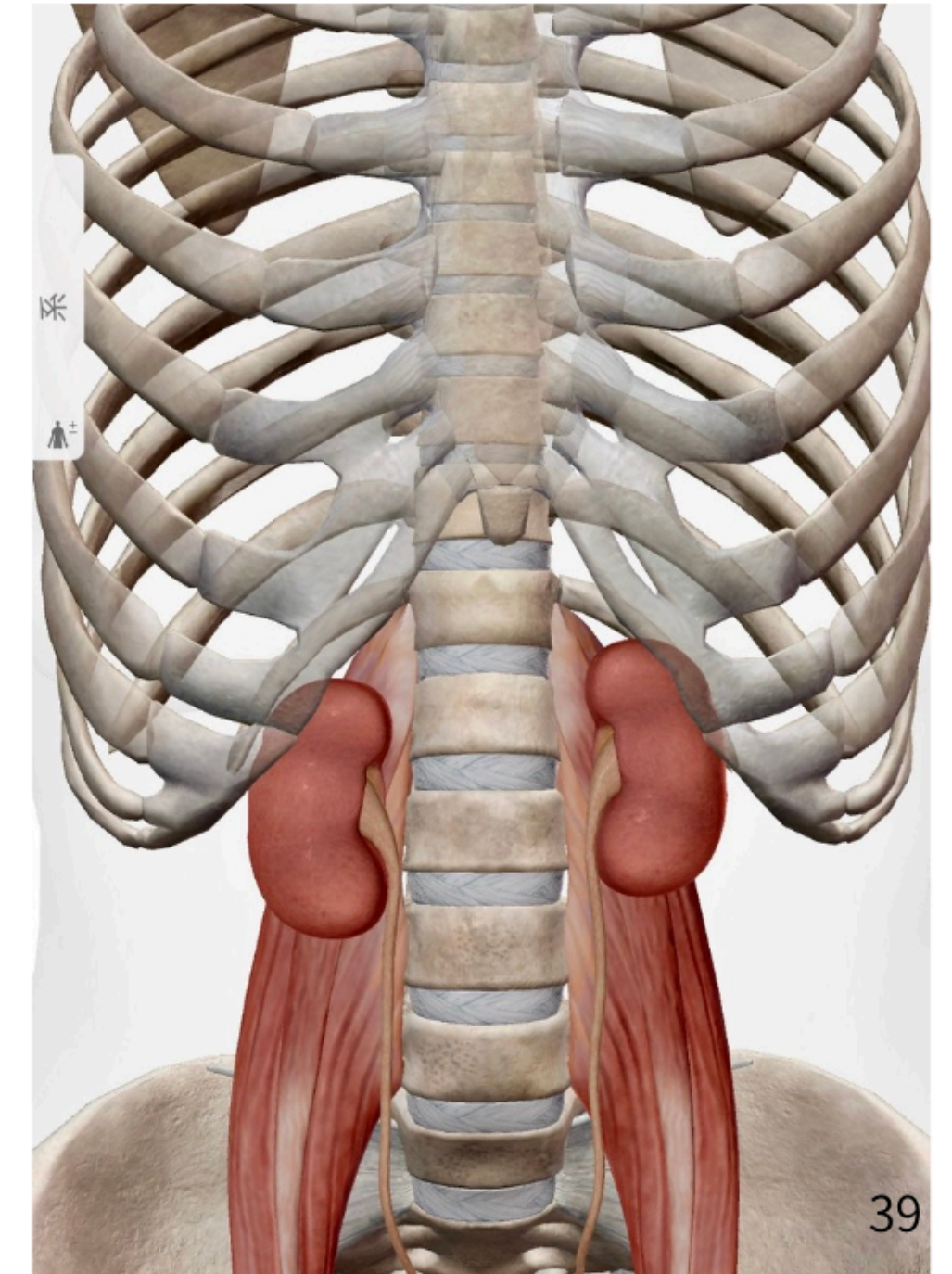
【感情・内面との関係（東洋医学・チャクラ観^x点）】

- ・ 腎は「恐れ」「不安」「根本的な生命力」に関係
- ・ 感情的にストレスが続くと、腎の緊張・副腎疲労が生じる

（ランドマーク）

臍：第3腰椎

ヤコビー線：第4腰椎～第5腰椎の間



- 腎臓には「消化器の腎臓」という呼び名もあります。
- 名前の由来としては、消化器が右腎臓に大きな影響を与えることからつけられています。
- 右腎臓に影響を与える主な臓器は、肝臓と上行結腸と言われている。

• 右腎臓が下垂しやすい理由

①肝臓がより強く下に押してくるため

②右側の方がトルツ靱帯が弱い

③左結腸曲の方が強く固定されている

他にも十二指腸の機能障害を受けたり（構造的に近い）

上行結腸の圧迫（肝臓の圧迫による二次的な意味合いが強い）、

小腸の下垂から腎臓がうっ血することもある。

他にも「生殖器の臓器」という名前もあります。

これは、左腎臓が卵巣/精巣静脈に大きな影響を受けることからつけられています。

ここのつながりが左腎下垂につながっています。

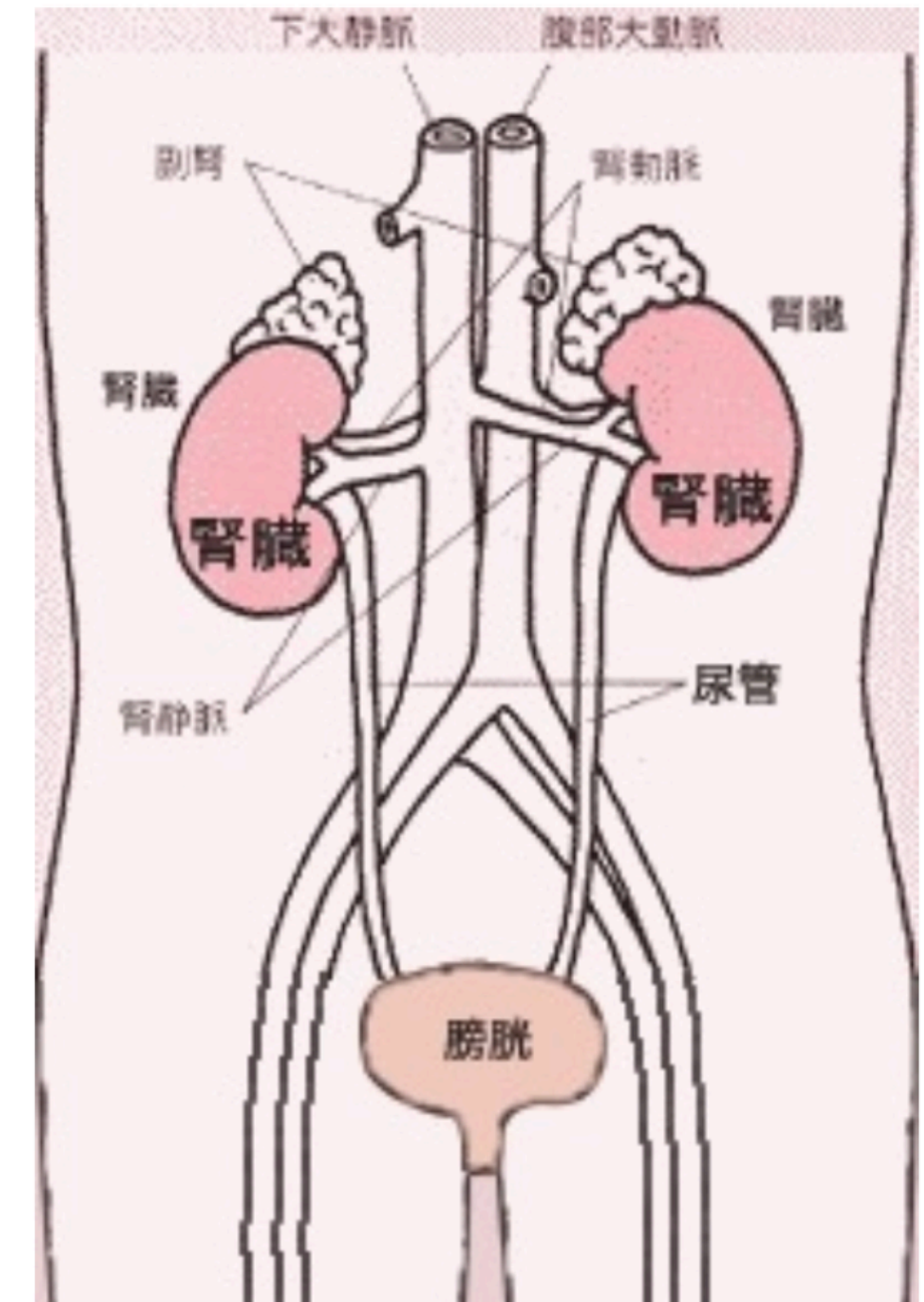
左卵巣/精巣静脈は、

左腎静脈に入ってから下大静脈に入るため影響を受けやすい。

右卵巣/精巣静脈は直接、下大静脈に入る。

ゆえに左腎臓は、うっ滞症状を生殖器の影響で起こることが多い。

他にも結腸が悪影響を引き起こすこともあるので、注意が必要！





オステオパシーにおける

腎臓アプローチ

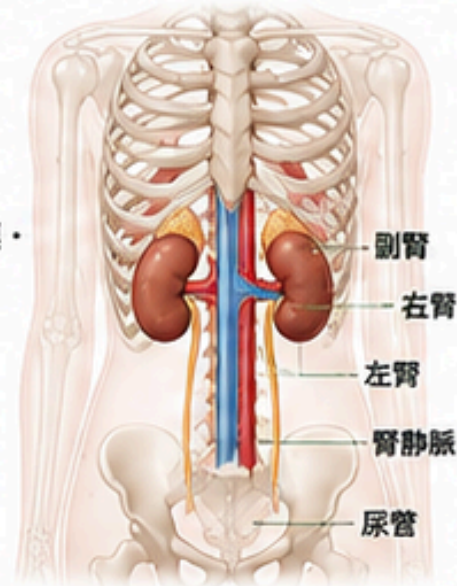
適応となる症状・疾患まとめ

腎臓は血液のろ過・老廃物の排泄・体液バランスの調整・ホルモン分泌など、生命維持に欠かせない重要な臓器です。

腎臓の可動性や周囲組織との連動性が低下すると、血流・リンパ流・神経・体液循環が滞り、様々な不調や疾患の原因となることがあります。

1 腎臓の位置と解剖

- ・左右の腰の後方、脊柱の両側の第12胸椎～第3腰椎の高さに位置
- ・右腎は肝臓の影響でやや低い
- ・脂肪被膜に包まれ、腎筋膜・腹膜・周囲臓器と連結
- ・腎動脈・腎静脈・尿管・神経が腎門部を出入りする



ポイント

腎臓は呼吸や姿勢、横隔膜・腰方形筋・腸腰筋・大腰筋などの動きに伴い、わずかに上下・内外に可動します。

2 腎臓の主な機能

- 血液のろ過・老廃物の排泄（尿の生成）
- 体液（電解質・水分）のバランス調整
- 血圧の調整（レニン・アンジオテンシン系）
- 赤血球の産生を促進（エリスロポエチン分泌）
- 骨の健康維持（ビタミンD活性化）
- 酸塩基平衡の維持

3 腎臓アプローチの目的と特徴

- ☑ 腎臓の可動性を回復し、血流・リンパ流・神経の循環を改善する
- ☑ 周囲組織（横隔膜・筋膜・腸腰筋・大腰筋・腰方形筋・内臓）との連動性を高める
- ☑ 自律神経（特に交感神経）の過緊張を緩和する
- ☑ 腎機能のサポートと体液バランスの正常化を促す
- ☑ 全身のデトックス機能とホルモンバランスをサポートする

アプローチの特徴



腎臓への直接的な圧迫は避け、間接的なアプローチや周囲組織へのリリースを中心に行います。

4 腎臓アプローチが有効な症状・疾患



泌尿器系の症状

- ・慢性腎臓病（CKD）のサポート
- ・腎盂腎炎・膀胱炎の再発
- ・尿の出が悪い・残尿感
- ・頻尿・夜間頻尿
- ・むくみ（特に下肢・顔面）
- ・尿の泡立ち・濃い・臭い

腎臓の血流・リンパ流改善により排泄機能とむくみの軽減をサポート。



循環・血圧関連

- ・高血圧・低血圧の調整サポート
- ・血流不良・冷え
- ・立ちくらみ・めまい
- ・動悸・息切れ

腎臓は血圧調整に関与するため、循環の安定化に寄与します。



全身症状・慢性疲労

- ・慢性的な疲労感・だるさ
- ・朝起きられない・エネルギー不足
- ・集中力の低下・頭がぼーとする
- ・免疫力の低下・風邪をひきやすい
- ・アレルギー体質・炎症体質

腎機能の低下や老廃物の蓄積が全身の不調を引き起こす要因に。



内臓・消化器系

- ・消化不良・胃もたれ
- ・便秘・下痢の繰り返し
- ・腹部膨満感・ガスだまり
- ・肝機能の低下（間接的影響）

腎臓と消化器は密接に関連し、内臓の動きの改善にも有効。



筋肉・骨格系

- ・慢性腰痛・腰の重だるさ
- ・肋骨下縁（下部肋骨）の圧痛
- ・股関節・骨盤の不調
- ・姿勢不良による腰部の緊張
- ・筋膜の癒着・可動性低下

腎臓は筋膜や骨格との連動が強く、腰部・骨盤の可動性改善に有効。



ホルモン・内分泌関連

- ・副腎疲労・ストレス過多
- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・生理不順・PMSのサポート
- ・更年期症状の緩和サポート

腎臓はホルモン代謝に関与し、内分泌バランスの安定をサポート。

5 臨床での評価ポイント



- ☑ 触診：腎臓の可動性・圧痛・周囲組織の緊張を評価
- ☑ 視診：姿勢・呼吸パターン・腰部の左右差を確認
- ☑ 問診：排尿・むくみ・疲労感・腰痛・冷えなどの有無を確認
- ☑ 関連性：横隔膜・腰椎・骨盤・内臓との連動性を評価

6 アプローチの効果



- ☑ 腎臓の可動性向上 → 血流・リンパ流の改善
- ☑ 老廃物の排泄促進 → むくみ・疲労感の軽減
- ☑ 自律神経のバランス調整 → ストレス反応の緩和
- ☑ 血圧・体液バランスの正常化
- ☑ 全身のエネルギー代謝と免疫機能のサポート

⚠ 注意点

- ・急性腎炎・腎結石・感染症が強い場合は医療機関の評価を優先する。
- ・強い圧迫や過度な操作は避け、呼吸に合わせた優しいアプローチを行う。
- ・全身のアライメント・内臓の動き・骨盤のバランスを考慮した総合的なアプローチが重要。

まとめ

腎臓アプローチは、泌尿器系の不調だけでなく、循環・自律神経・ホルモン・消化器・筋骨格系など全身に広く影響を与えます。可動性と循環を改善することで、自然治癒力を高め、全身のバランスを整える重要なオステオパシーのアプローチです。



膵臓リリース

内臓反射点

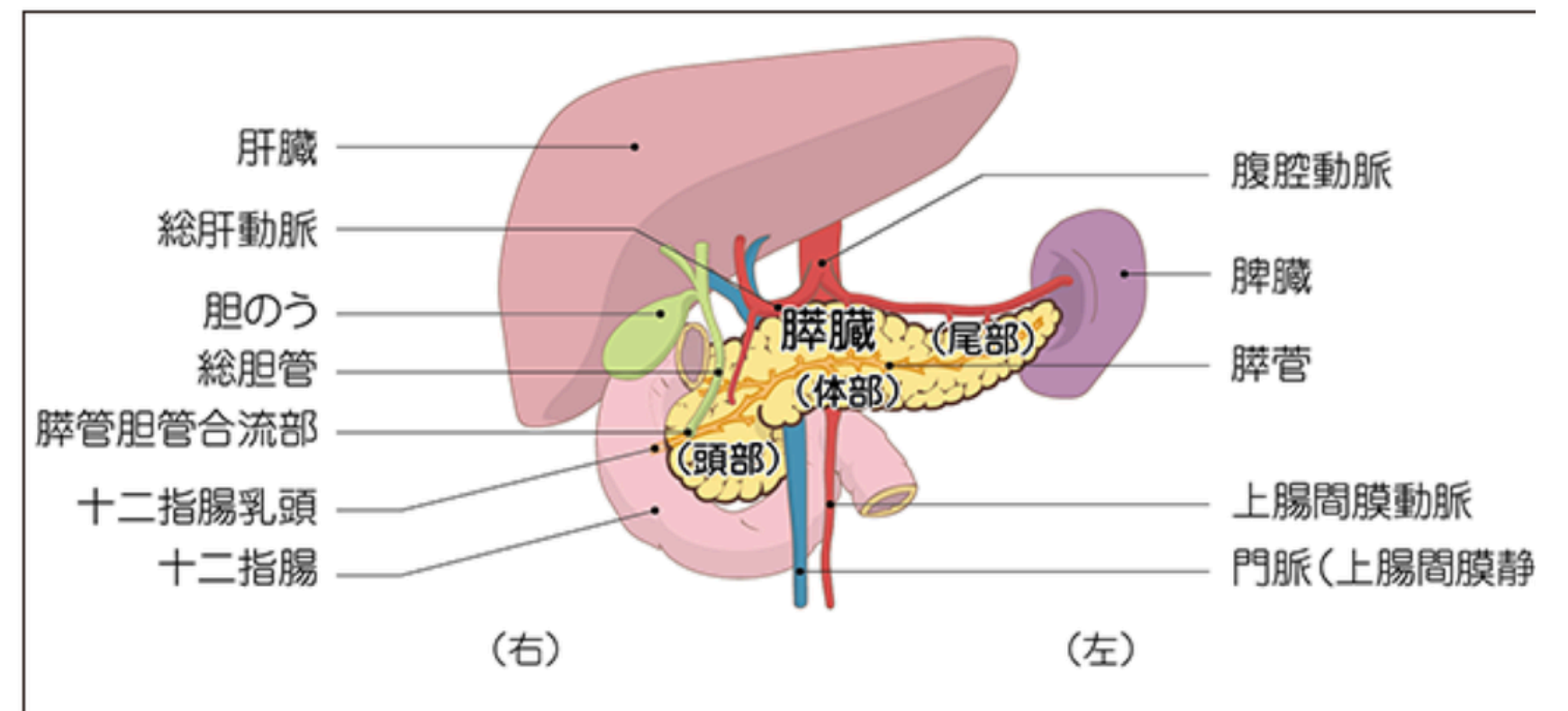
- ①上肢:右手の母指球中央
- ②肋骨:左第3肋骨内側

内臓評価

- ・ROM (両肩・腰部)

内臓治療

- ・膵臓リフト
- ・膵臓プレス



膵臓の解剖学

位置・構造・働きをわかりやすく解説

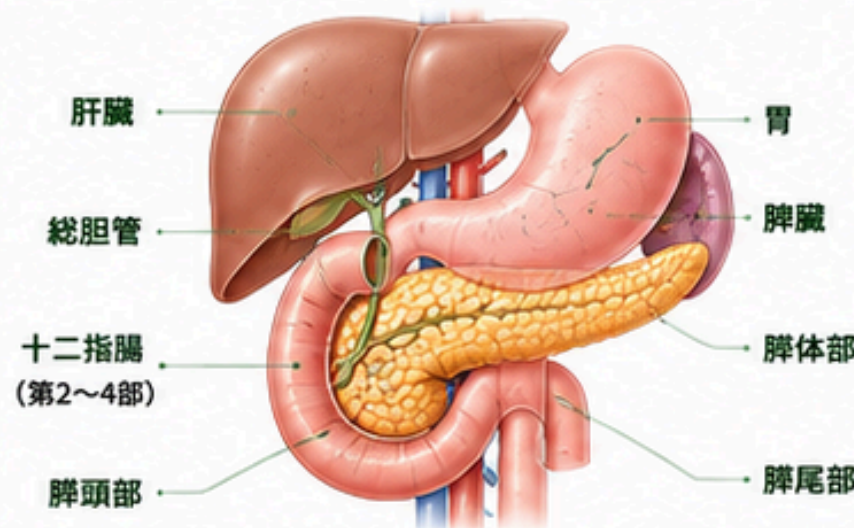
膵臓は胃の後方に位置する細長い臓器で、「消化酵素の分泌（外分泌）」と「ホルモンの分泌（内分泌）」という二つの重要な役割を担っています。

オステオパシーでは、周囲組織との連動性や可動性の評価・アプローチが重要です。



1 膵臓の位置と周囲臓器との関係

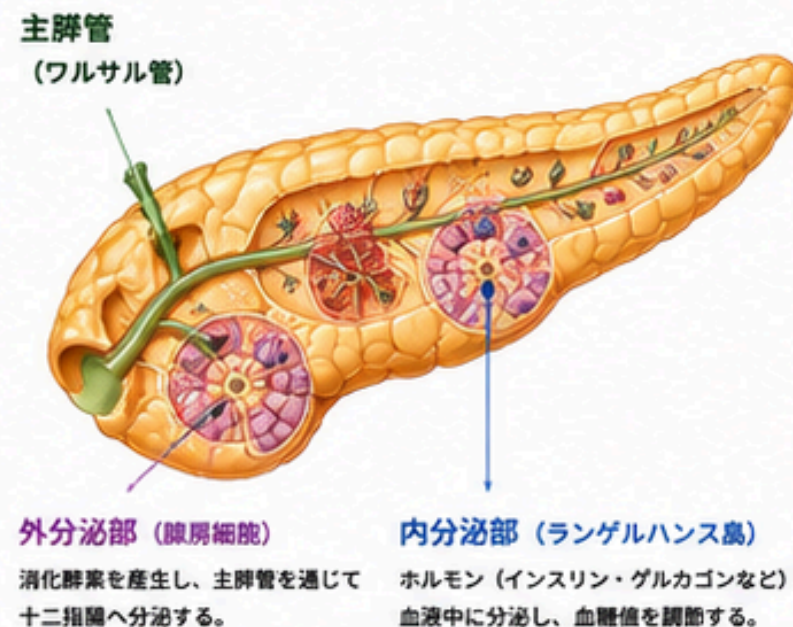
- ・膵臓は胃の後方、腹膜の後腹膜側に位置する。
- ・頭部は十二指腸のC字カーブに囲まれている。



ポイント

膵臓は後腹膜臓器であり、腹膜からの癒着が少なく、周囲への可動性が比較的保たれています。

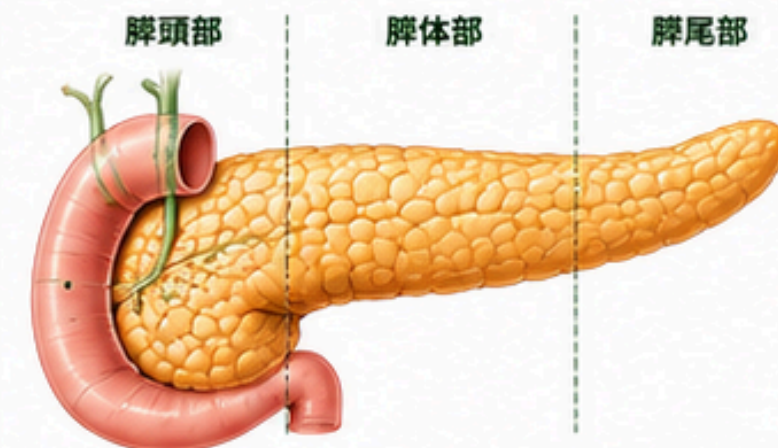
2 膵臓の構造（外分泌と内分泌）



構成比

外分泌部：約98% 内分泌部：約2%

3 膵臓の部位名称と特徴



膵頭部：十二指腸との関係が密接。胆管の合流部がある。
膵体部：胃の後方を横走り、脾動静脈の前方を通る。
膵尾部：膵臓に向かって細くなり、脾門部へ近接する。

臨床的ポイント

膵頭部の疾患は閉塞性黄疸を起こしやすく、膵尾部の疾患は膵臓に波及しやすいです。

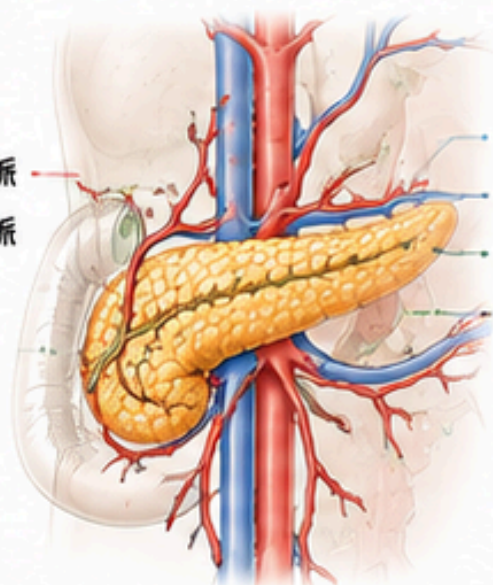
4 膵臓の血管支配

動脈

- ・膵前上膵十二指腸動脈
- ・膵後上膵十二指腸動脈
- ・膵大動脈枝
- ・脾動脈（尾部へ）

静脈

- ・膵十二指腸静脈
- ・膵静脈
- ・上腸間膜静脈へ流入



オステオパシーの視点

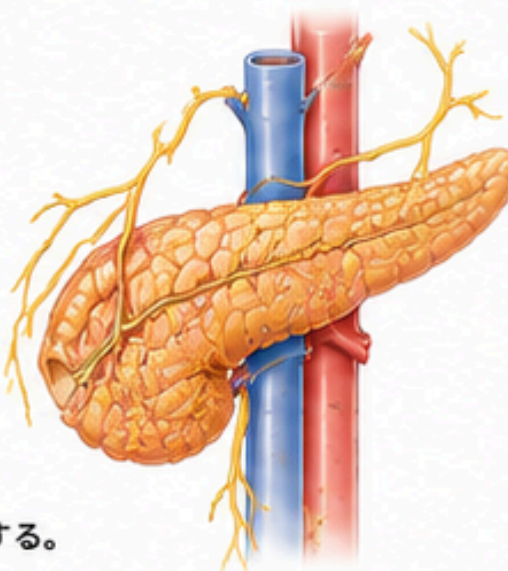
血流のうっ滞は膵の機能低下に影響するため、周囲組織の緊張や横隔膜の可動性チェックが重要です。

5 膵臓の神経支配とリンパ流

神経支配

- ・交感神経：T5〜T12（腹腔神経叢を介する）
- ・副交感神経：迷走神経（腹腔神経叢を介する）

→ 自律神経のバランスが膵臓の分泌や血流に影響する。



オステオパシーの視点

神経・リンパの流れの停滞は、膵の機能や周囲臓器のバランスに影響します。

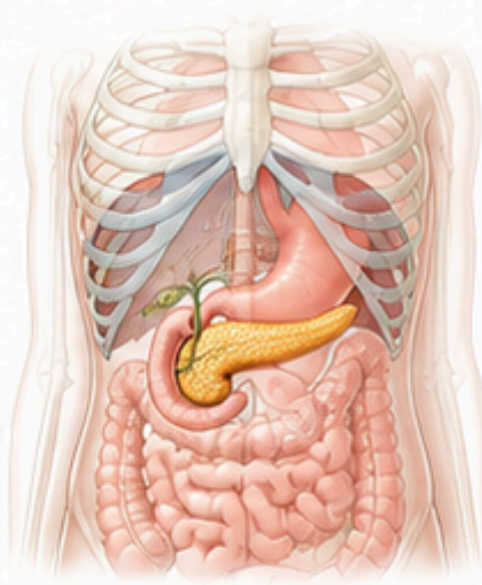
リンパ流

- ・膵周囲リンパ節
- ・脾門リンパ節
- ・腹腔動脈周囲リンパ節
- ・上腸間膜リンパ節

→ 炎症や腫瘍の拡がりに影響する経路。

6 オステオパシーでの評価ポイント

- ✓ 横隔膜の可動性（特に右脚・左脚）
- ✓ 胃・十二指腸とのモビリティ
- ✓ 膵臓との連動性
- ✓ 後腹膜の緊張や癒着の有無
- ✓ 内臓のリズム（呼吸性可動）
- ✓ 自律神経のバランス（交感・副交感）



まとめ

膵臓は消化と代謝の要。構造・血流・神経支配・周囲臓器との連動性を理解し、全身のバランスから評価・アプローチしていきましょう。



オステオパシーにおける 膵臓アプローチ

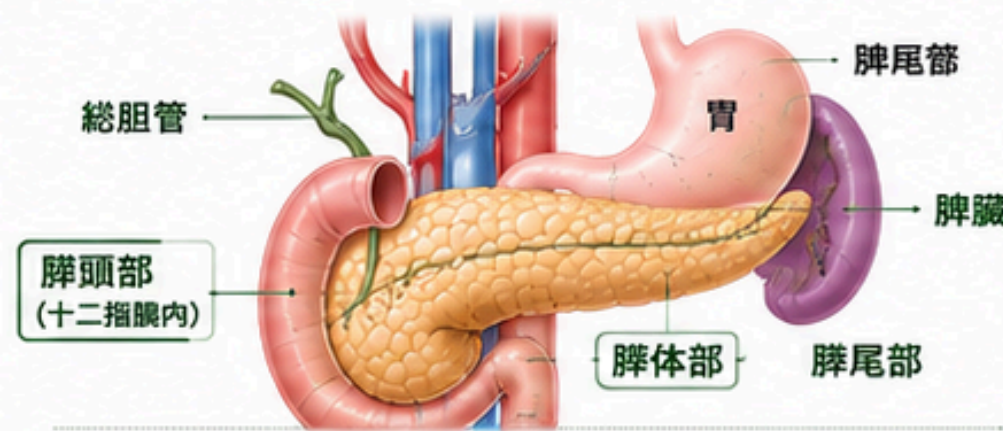
適応となる症状・疾患まとめ

膵臓の可動性や周囲組織との連動性が低下すると、消化・吸収・血糖調整・自律神経機能に影響を及ぼし、様々な全身症状を引き起こします。

オステオパシーでは、膵臓の動きと周囲の循環・神経・臓器のバランスを整えることが重要です。

1 膵臓の位置と解剖

- ・後腹膜に位置し、胃の後方にある。
- ・頭部は十二指腸のCループ内にある。
- ・尾部は脾臓に近接している。



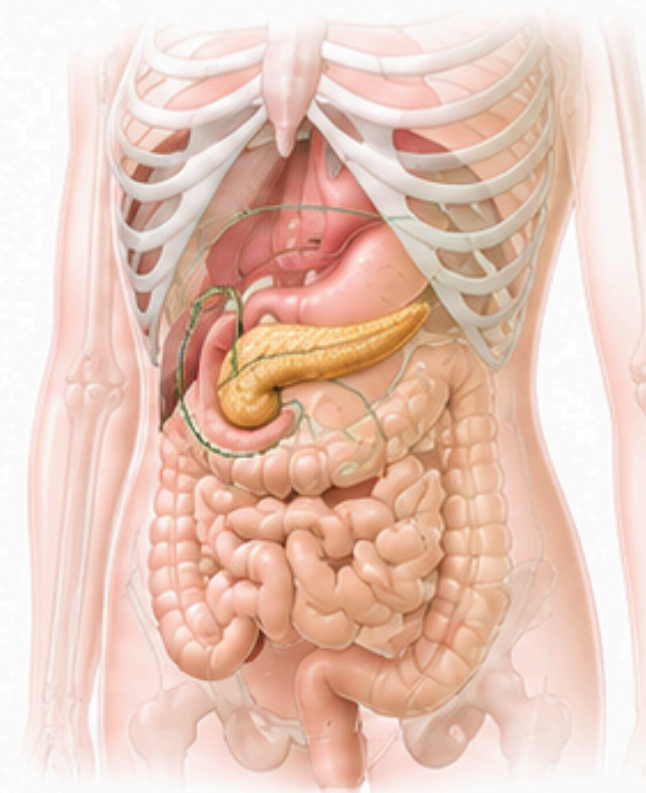
内分泌機能 (ホルモンの分泌)

ランゲルゼツ島を形成し、血糖値を調整する。

- ③ インスリン (血糖値を下げる)
- ③ グルカゴン (血糖値を上げる)

3 膵臓に関連するオステオパシー的特徴

- ☑ 後腹膜との癒着や線維化により可動性が低下しやすい。
- ☑ 周囲臓器 (胃・十二指腸・脾臓・肝臓など) との連動性が重要。
- ☑ 自律神経 (迷走神経・交感神経) の影響を受けやすい。
- ☑ 血流やリンパ流の停滞が機能低下の原因となる。



4 膵臓アプローチが有効な症状・疾患

消化器系の症状



- ・消化不良・食後のもたれ
- ・膨満感・ガス
- ・胃痛・胃もたれ
- ・下痢と便秘を繰り返す (IBS様)
- ・脂っこい物で症状が悪化

⇒ 膵臓の消化酵素分泌や消化管との連動性の低下が原因に。

代謝・血糖関連



- ・血糖値の乱高下
- ・低血糖症状 (冷や汗・動悸・ふらつき)
- ・耐糖能異常・境界型糖尿病
- ・インスリン抵抗性
- ・糖尿病の補助的アプローチ

⇒ インスリン・グルカゴン分泌や血糖調整機能のサポートに有効。

内分泌・ホルモン関連



- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・生理不順・PMS
- ・更年期症状の増悪
- ・副腎疲労との関連
- ・甲状腺機能低下症との関連

⇒ 膵臓は他の内分泌臓器と密接に関与し、全身のホルモンバランスに影響。

全身症状・その他



- ・慢性的な疲労感・倦怠感
- ・集中力の低下・脳のぼーっと感
- ・頭痛・肩こり・背部痛 (膵臓部の関連痛)
- ・肌荒れ・吹き出物
- ・免疫機能の低下・アレルギー傾向

⇒ 膵臓の機能低下は全身の炎症・免疫・エネルギー代謝に波及。

関連疾患



- ・慢性膵炎・急性膵炎の既往
- ・膵機能低下 (外分泌・内分泌)
- ・脂肪肝・胆石症との合併
- ・クローン病・潰瘍性大腸炎との合併
- ・自己免疫疾患との関連

⇒ 病態の改善や再発予防のサポートとして有効。

5 臨床での評価ポイント



- ☑ 膵臓の可動性 (頭部・体部・尾部の動き)
- ☑ 周囲組織 (後腹膜・腸間膜・横隔膜・肝臓・脾臓) との連動性
- ☑ 圧痛や硬結の有無・呼吸や姿勢との関連性
- ☑ 内臓マニピュレーションによる反応の確認

6 アプローチの効果

- ☑ 膵臓の可動性向上 → 消化・吸収機能の改善
- ☑ 血流・リンパ流の改善 → 代謝・免疫のサポート
- ☑ 自律神経のバランス調整 → ストレス反応の軽減
- ☑ 全身のエネルギー代謝とホルモンバランスの安定



まとめ

膵臓アプローチは、消化・代謝・ホルモン・免疫の要である膵臓の機能をサポートし、全身のバランスを整える重要なアプローチです。症状だけでなく、根本原因にアプローチすることが大切です。

脾臓リリース

内臓反射点

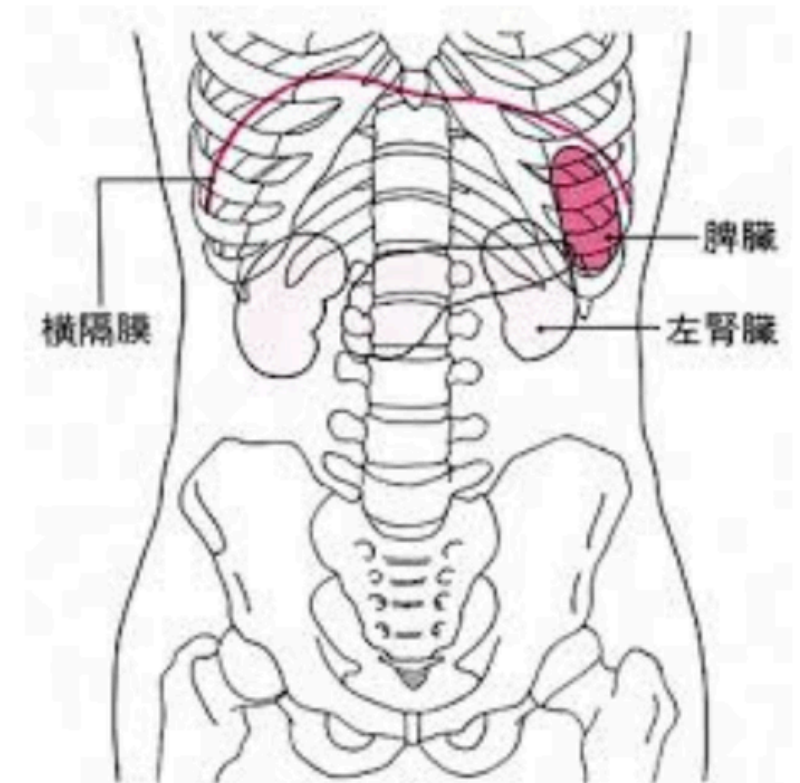
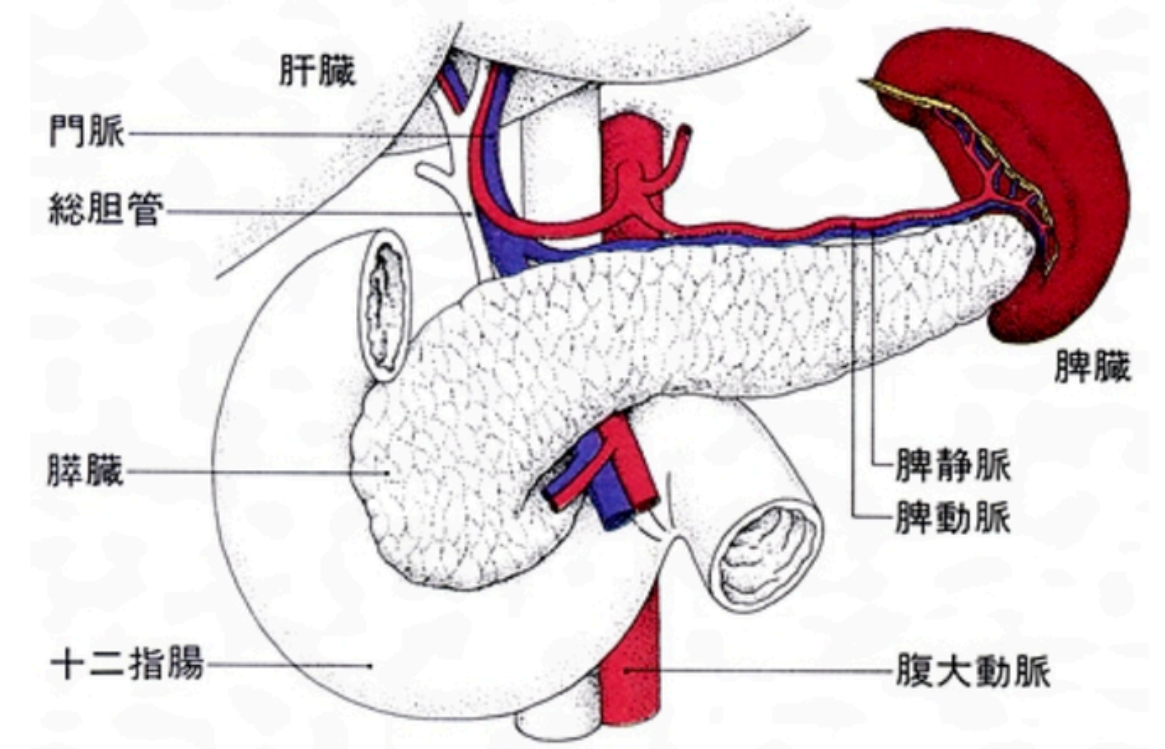
- ①左母指水かき
- ②左恥骨
- ③TFL

内臓評価

- ・ROM（左肩、左頸部）

内臓治療

- ・脾臓リリース
- ・脾臓リフト



脾臓の解剖学

位置・構造・血流・機能をわかりやすく解説

脾臓はリンパ組織と血液のフィルターとして重要な役割を担う臓器です。

左季肋部（左上腹部）の奥に位置し、胃の後方・左側に接しています。

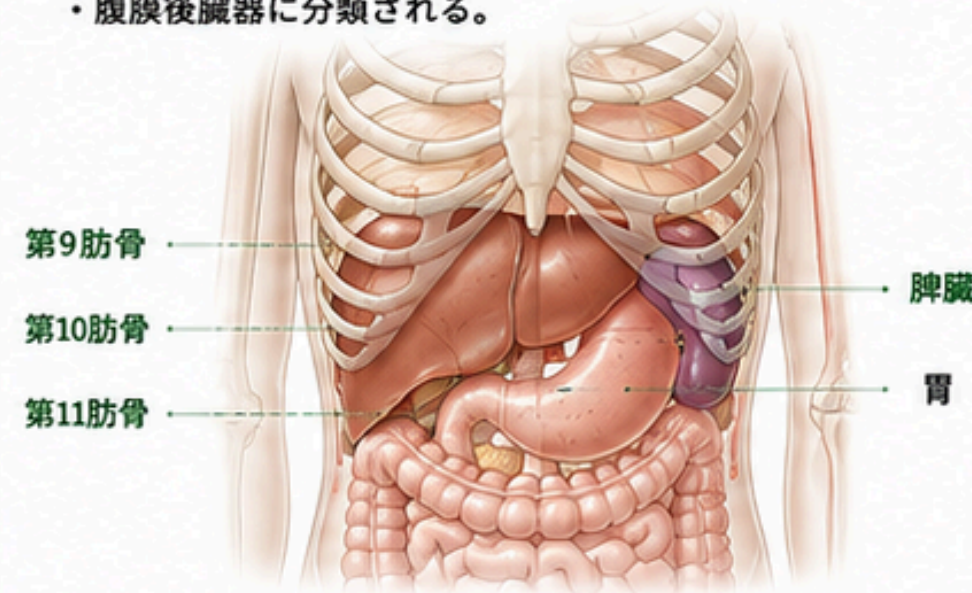


主な機能

- ・血液の濾過（老廃赤血球の除去）
- ・免疫応答の調整
- ・血液の貯蔵（血球の貯蔵庫）

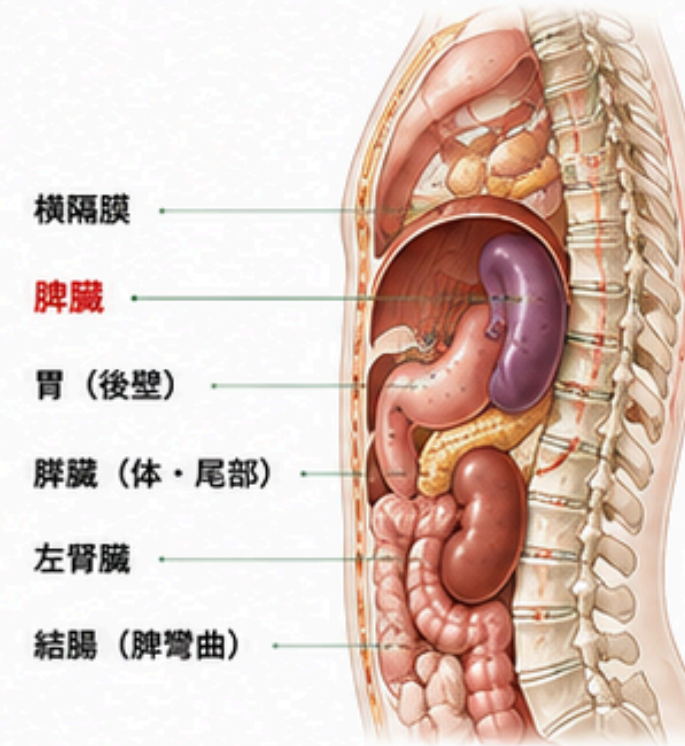
1 脾臓の位置（体表からのイメージ）

- ・左季肋部に位置し、胃の後方・外側にある。
- ・第9～第11肋骨の深部に存在する。
- ・腹膜後臓器に分類される。



触診の目安：左季肋部深部に触れることがあり、吸気でやや下方へ動く。

2 周囲臓器との位置関係（左側面図）



脾臓は胃の後方・外側にあり、膵臓の尾部と接する。

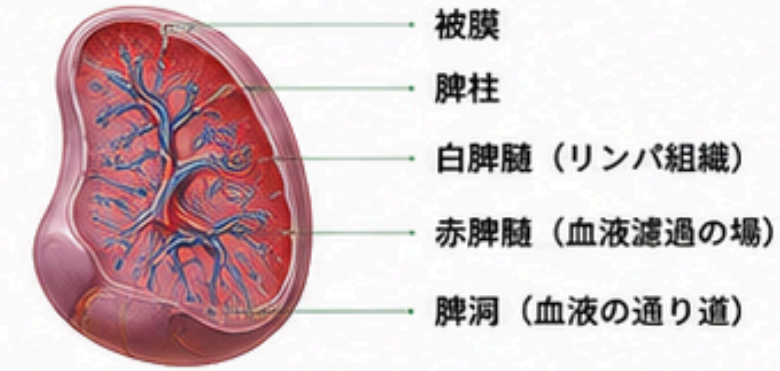
3 脾臓の形態と構造

形態

- ・大きさ：長径 約11～14cm
- ・重さ： 約150～200g
- ・形状： ソラメ状



構造（断面図）



被膜から脾柱が内部へ延び、白脾髄と赤脾髄により構成される。

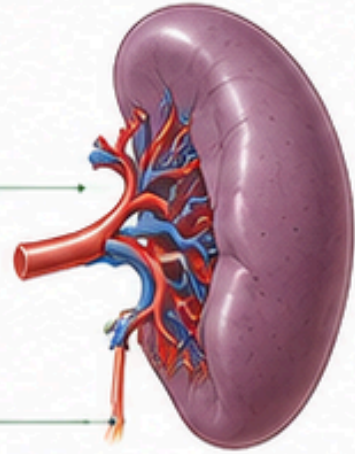
4 脾臓の血流

動脈

脾動脈（腹腔動脈の枝）

静脈

脾静脈 → 門脈へ合流

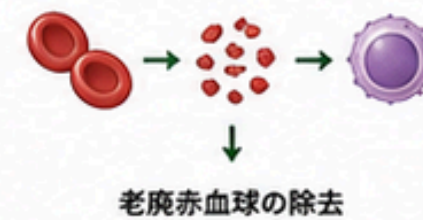


脾動脈から酸素豊富な血液が入り、脾静脈を通して門脈系に合流する。

5 脾臓の主な機能

① 血液の濾過作用

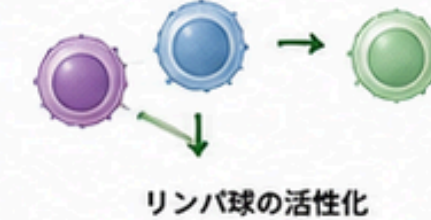
老廃赤血球や異常赤血球を脾洞で分解・除去する。



脾臓は「血液のフィルター」「免疫の調整」「血液の貯蔵庫」という3つの重要な役割を持つ。

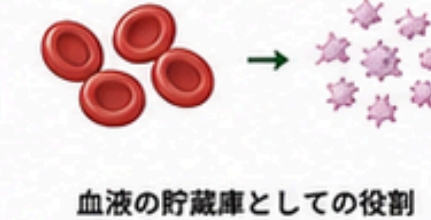
② 免疫応答

白脾髄でリンパ球を活性化し、抗原に対する免疫を調整する。



③ 血液の貯蔵

赤脾髄に多くの赤血球や血小板を一時的に貯蔵する。



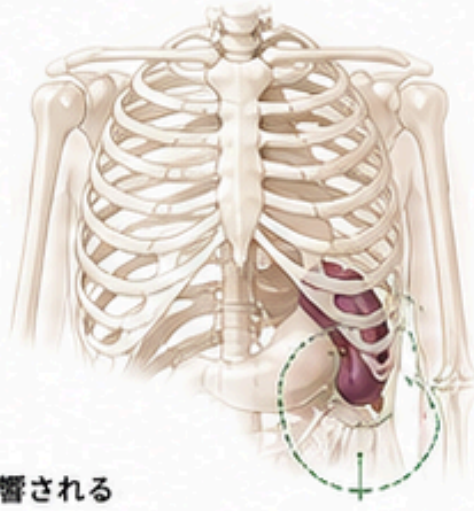
6 臨床とオステオパシーの視点

臨床でのポイント

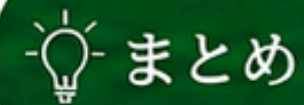
- ・脾機能亢進：貧血、血小板減少、白血球減少
- ・脾腫：感染症、肝疾患、血液疾患などでみられる
- ・外傷リスク：左季肋部の打撲で損傷しやすい

オステオパシーの視点

- ・脾臓の可動性は横隔膜・肋骨・胃・膵臓との関係に影響される
- ・横隔膜や左肋骨の制限は脾臓の動きを制限する
- ・脾臓への血流・リンパ流の改善は全身の免疫・血液循環に寄与する



左季肋部の深部に位置する脾臓



- ☑ 脾臓は左季肋部の深部に位置し、胃の後方・膵臓の尾部と隣接している
- ☑ 血液を濾過し、免疫応答を調整し、血液を貯蔵する重要な臓器である
- ☑ 脾臓の可動性は横隔膜・肋骨・周囲臓器との連動で変化する
- ☑ オステオパシーでは、構造的アプローチと循環の改善が脾臓機能のサポートにつながる

☆ ポイント

- ・脾臓は第9～第11肋骨の深部、左季肋部に位置する
- ・脾動脈から栄養を受け、脾静脈を通して門脈へ流れる
- ・血液の濾過・免疫・貯蔵の3つの機能を持つ
- ・構造的制限の改善が脾臓の働きと全身の健康に影響する



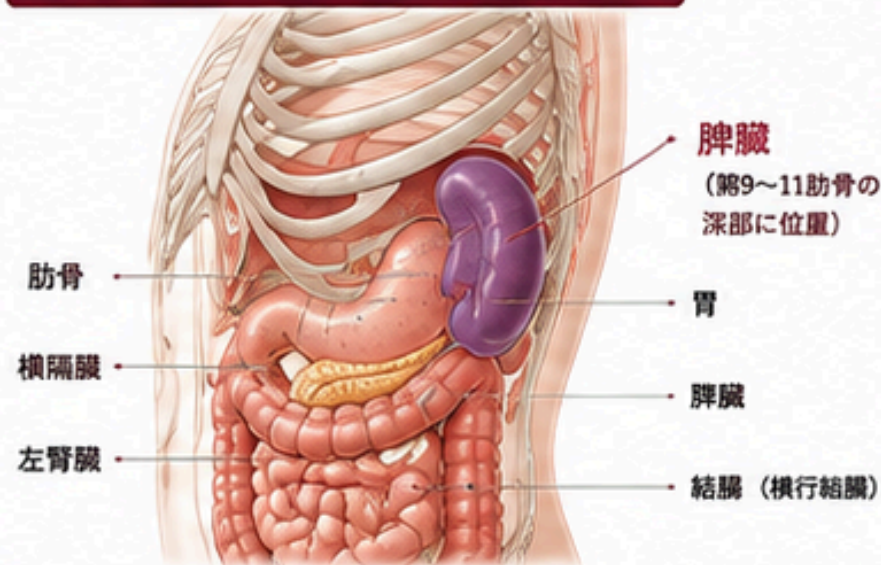
脾臓アプローチ

適応となる症状・疾患まとめ

脾臓は血液のフィルターとして、免疫・血液貯蔵・古い血球の破壊などを担う重要な臓器です。

脾臓の可動性低下や血流・リンパの停滞は、全身の不調や免疫バランスの乱れに大きく関与します。

1 脾臓の位置と解剖（左側面図）



左季肋部の深部に位置し、横隔膜・胃・左腎臓・横行結腸と密接に関係しています。

2 脾臓の主な機能

- ✓ 血液のフィルタリング（老廃赤血球の除去）
- ✓ 免疫応答の調整（リンパ球の活性化・抗体産生の補助）
- ✓ 血液の貯蔵（血液量の調整）
- ✓ 血小板・白血球の供給
- ✓ 胎児期における造血作用



3 脾臓のオステオパシー的特徴

- ・横隔膜・肋骨・胃・結腸・腎臓との可動性に影響を受けやすい。
- ・呼吸・姿勢・内臓間の緊張により、可動性や血流が低下しやすい。
- ・脾臓の機能低下は、免疫低下や疲労、血液循環の問題に波及する。

✿ アプローチの目的

脾臓の可動性回復と血流・リンパ流の改善を通じて、免疫機能・血液循環・全身のエネルギー状態をサポートする。

4 脾臓アプローチが有効な症状・疾患

↓ 免疫・炎症関連

- ・風邪をひきやすい・治りにくい
- ・慢性的な炎症（扁桃炎・副鼻腔炎・中耳炎など）
- ・アレルギー疾患（花粉症・アトピー・気管支喘息など）
- ・自己免疫疾患のサポートケア（リウマチ・膠原病など）
- ・慢性感染症（EBウイルス・ヘルペスなど）

💧 血液・循環関連

- ・貧血（特に鉄欠乏性貧血・溶血性貧血）
- ・血小板減少・白血球減少
- ・血液の粘度が高い・血流が悪い
- ・生理の過多・過長
- ・内出血しやすい・あざがしやすい
- ・冷え・手足の末端の血行不良

🍲 消化器・代謝関連

- ・左季肋部の張り・圧迫感・痛み
- ・胃もたれ・食後の重だるさ
- ・慢性便秘・ガス・腹部膨満感（特に横行結腸との関連）
- ・肝機能の低下（脾臓と肝臓の血流バランス）
- ・代謝の低下・疲れやすい

🧠 全身症状・疲労関連

- ・慢性的な疲労感・だるさ
- ・集中力の低下・ブレインフォグ
- ・めまい・立ちくらみ
- ・朝起きられない・眠りが浅い
- ・気分の落ち込み・不安感
- ・プレッシャーやストレスに弱い

👩 婦人科・ホルモン関連

- ・生理痛・生理不順
- ・PMS（月経前症候群）
- ・子宮内膜症・子宮筋腫のサポート
- ・更年期症状（ホットフラッシュ・動悸・不眠など）
- ・不妊症のサポート

✓ 臨床での評価ポイント

- ・左季肋部の圧痛・硬さ・可動性の確認
- ・肋骨（第9～11肋骨）・横隔膜・腹膜との関連性を評価
- ・呼吸パターン・姿勢・骨盤のバランスも合わせて観察



6 アプローチの効果

- ✓ 脾臓の可動性向上 → 血流・リンパ流の改善
- ✓ 免疫機能の正常化 → 炎症・アレルギーの緩和
- ✓ 血液循環の改善 → 貧血・冷え・疲労感の軽減
- ✓ 消化器機能のサポート → 腹部の張り・便秘の改善
- ✓ ホルモンバランスの安定 → 婦人科症状の軽減

⚠️ 注意点

- ・急性期の感染症・外傷・脾腫が強い場合は医療機関での評価を優先する。
- ・強い圧迫や過度な操作は避け、呼吸に合わせた優しいアプローチを行う。
- ・全身のアライメント・内臓の連動を考慮した総合的なアプローチが重要。

まとめ

脾臓は「血液の浄化と免疫の要」。その機能低下は、全身の不調に深く関与します。オステオパシーで脾臓の可動性と循環を整え、自然治癒力を高めるサポートをしていきましょう。



子宮・卵巣リリース

内臓反射点

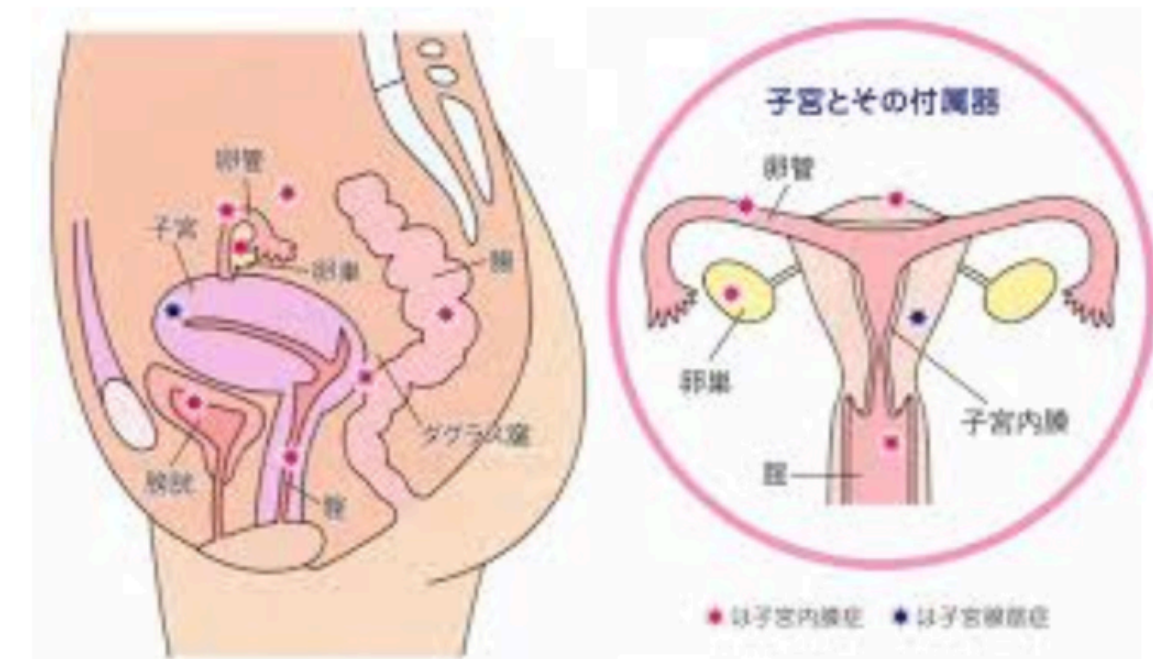
- ・ 右第一中手骨と第 2 中手骨の交点
- ・ 左右第 4 肋骨外側
- ・ 左右PSISの 1 横指下
- ・ TFL

内臓評価

- ・ ROM（膝倒し）
- ・ 下腹部の硬さ

内臓治療

- ・ 子宮、卵巣リリース

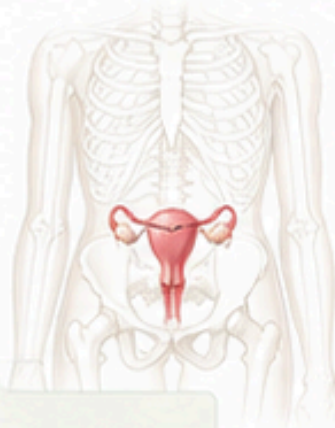




子宮の解剖学

位置・構造・周囲組織との関係をわかりやすく解説

子宮は女性骨盤内の中央に位置し、妊娠・出産の場となる重要な臓器です。周囲の臓器や靱帯、血管、神経と密接に関わり、オステオパシーではその可動性や循環の改善が、全身の健康や女性特有の症状に大きく影響します。

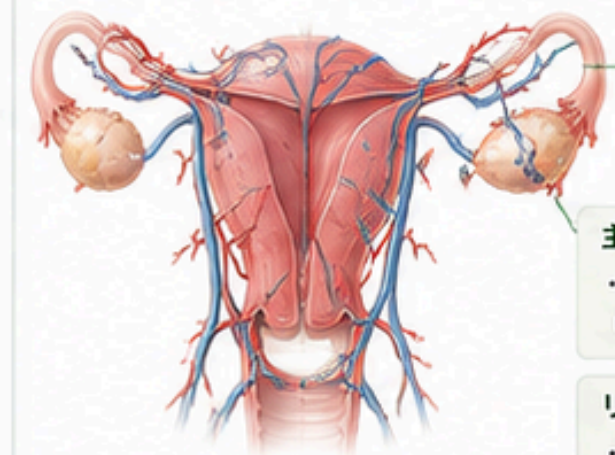


子宮の基本情報

- ・ 大きさ：長さ 約7~8cm / 幅 約5cm / 厚さ 約2.5cm
- ・ 重さ：約60~100g (個人差あり)
- ・ 形態：洋梨形の筋性臓器 (内部は内膜・筋層・漿膜の3層構造)
- ・ 主な機能：月経・妊娠の維持・分娩における収縮

4 子宮の血管とリンパ

骨盤内の豊富な血管網によって栄養され、静脈腫は骨盤うっ血の原因にもなります。



主な動脈 (骨盤内)

- ・ 子宮動脈
- ・ 卵巣動脈
- ・ 陰動脈
- ・ 内陰部動脈

主な静脈

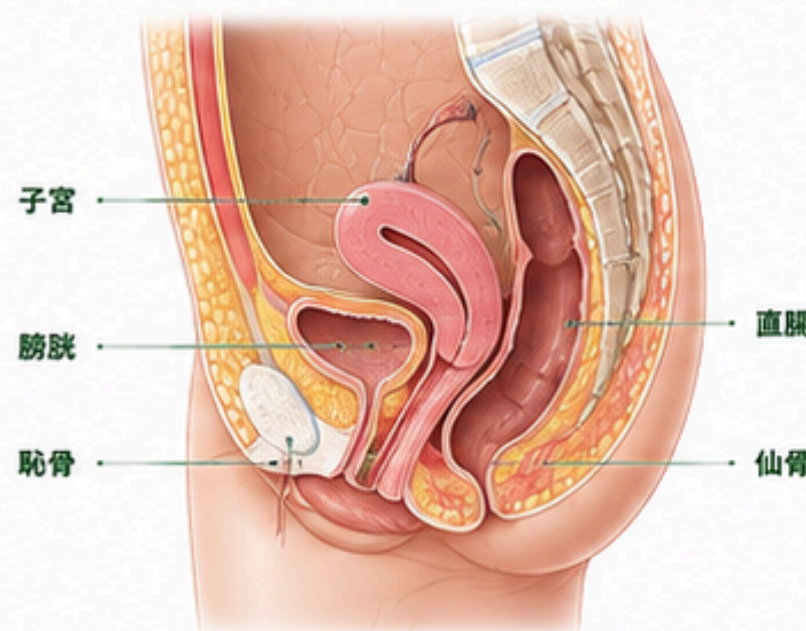
- ・ 子宮静脈叢 → 卵巣静脈 → 内腸骨静脈へ (骨盤静脈叢はうっ血しやすい部位)

リンパ流

- ・ 子宮傍リンパ節 → 総腸骨リンパ節
- ・ 鼠経リンパ節へ

1 子宮の位置 (骨盤内での位置関係)

子宮は骨盤内の中央に位置し、膀胱の後方・直腸の前方にあります。

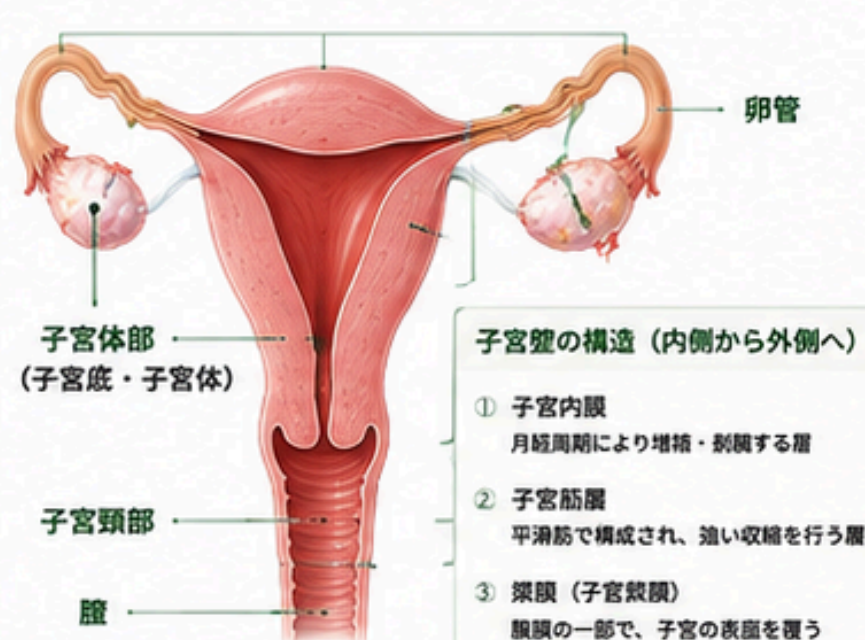


ポイント

軽度前傾・前屈した位置にあり、加齢や出産により位置や可動性が変化する。

2 子宮の構造

子宮は大きく分けて「子宮体部」と「子宮頸部」からなります。



子宮壁の構造 (内側から外側へ)

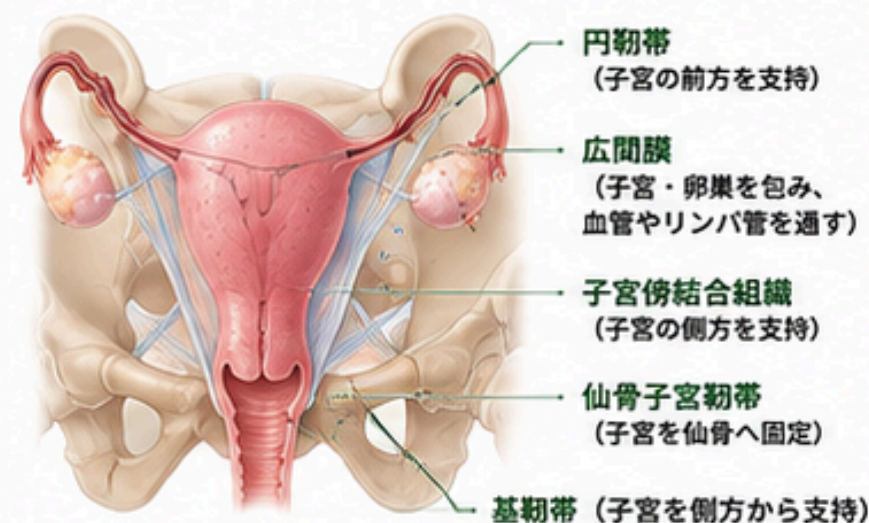
- ① 子宮内膜
月経周期により増殖・剥離する層
- ② 子宮筋層
平滑筋で構成され、強い収縮を行う層
- ③ 漿膜 (子宮漿膜)
漿膜の一部で、子宮の表面を覆う

ポイント

子宮頸部は膣とつながり、子宮体部は卵管とつながる。

3 子宮の支持組織 (靱帯)

子宮は靱帯によって支えられ、一定の位置を保っています。



ポイント

靱帯や筋層の緊張や癒着は、子宮の可動性低下や症状の原因になるため、オステオパシーでのアプローチが有効。

5 子宮の神経支配

自律神経が主に支配しており、内臓痛や機能に関与します。

交感神経 (T10~L2)

- ・ 子宮動脈の収縮
- ・ 子宮の弛緩抑制
- ・ 痛覚の伝達

経路

胸腹神経 →
下腹神経 →
子宮神経叢

副交感神経 (S2~S4)

- ・ 子宮の収縮促進
- ・ 血流の増加
- ・ 排尿・排便の調整

経路

骨盤内臓神経 →
子宮神経叢

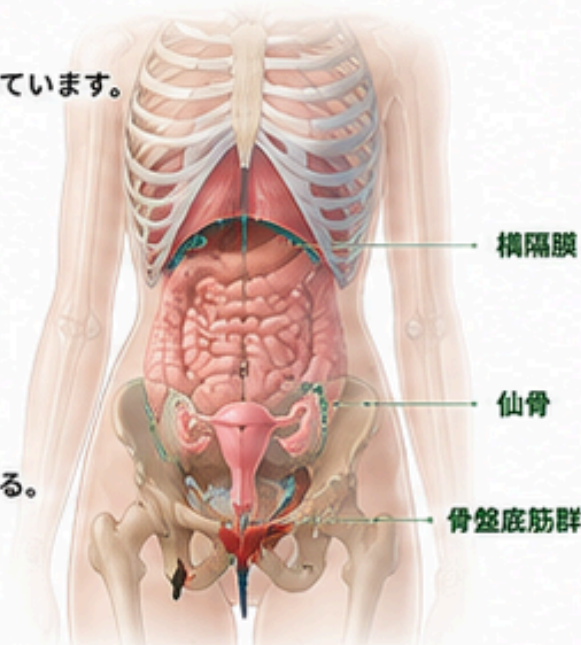
ポイント

自律神経のバランスの乱れは、月経痛・不妊・PMS・筋腫などの要因に。

6 オステオパシーの視点

子宮は周囲組織とのバランスの中で可動し、全身の構造・循環・神経とつながっています。

- ✓ 子宮の可動性低下は、靱帯や筋層の緊張・癒着により起こる。
- ✓ 骨盤内の循環不良は、月経痛・PMS・不妊・慢性炎症の原因に。
- ✓ 横隔膜・仙骨・骨盤底筋との連動性を評価することが重要。
- ✓ 内臓マニピュレーションにより、血流・リンパ流・神経の改善を促す。
- ✓ 全身の構造的バランスの調整が、ホルモンバランスや症状の改善につながる。



まとめ

子宮は骨盤内の中央に位置し、膀胱・直腸と隣接しながら、靱帯・血管・神経によって支えられています。その可動性や循環のバランスが崩れると、女性特有の症状が現れやすくなります。オステオパシーでは、構造・循環・神経の包括的な評価とアプローチが、子宮の機能サポートに不可欠です。

チェックポイント

- ✓ 子宮の位置・可動性を触診で確認
- ✓ 周囲組織 (靱帯・筋層・骨盤底) の緊張を評価
- ✓ 横隔膜・仙骨・自律神経との連動性を意識する
- ✓ 循環・神経の改善を通じて、内臓機能の回復をサポートする

関連する症状

- ・ 月経痛
- ・ 不妊
- ・ PMS
- ・ 子宮筋腫
- ・ 骨盤内うっ血
- ・ 慢性疲労
- ・ 腰痛・骨盤痛
- ・ 自律神経の乱れ

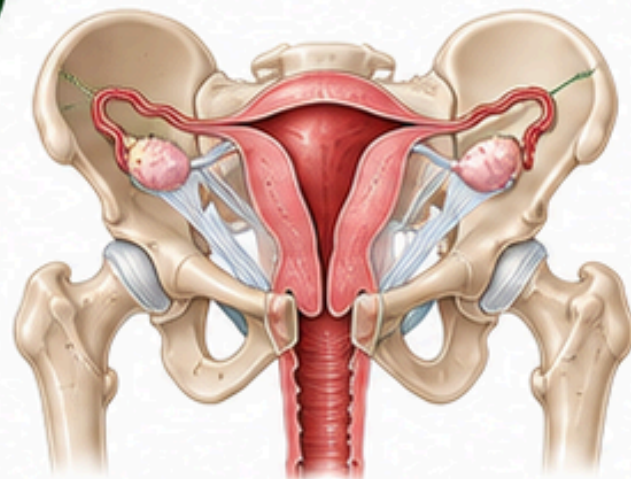




オステオパシーにおける 子宮アプローチ

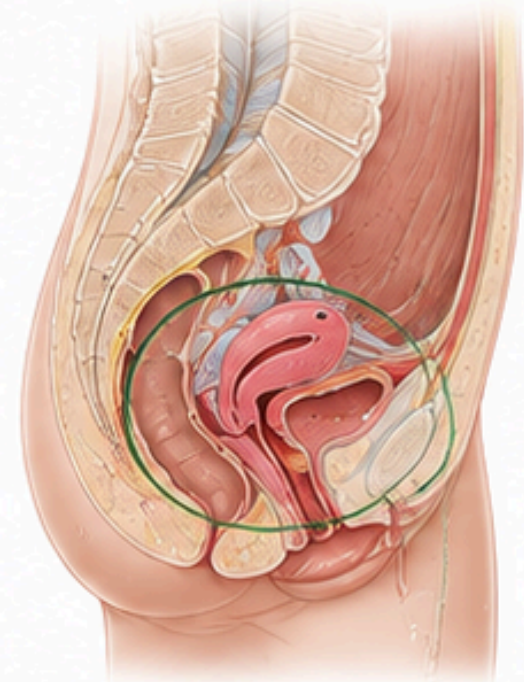
適応となる症状・疾患まとめ

子宮の可動性や血流・リンパ流の改善は、
全身のバランスと女性特有の不調の緩和に
つながります。



子宮アプローチが有効となる主な考え方

- ☑ 子宮の可動性低下・位置異常・癒着による周囲組織の緊張
- ☑ 骨盤内の循環不良（血流・リンパ流・静脈還流の停滞）
- ☑ 自律神経の乱れ（交感神経優位・副交感神経の低下）
- ☑ 内臓の相互連関による機能低下（腸・膀胱・骨盤底筋群など）
- ☑ ホルモンバランスの乱れと関連する症状



1 婦人科系の症状・疾患

- ☑ 月経痛（生理痛）
- ☑ 月経不順・PMS（月経前症候群）
- ☑ 子宮内膜症
- ☑ 子宮筋腫
- ☑ 卵巣機能の低下・排卵障害
- ☑ 不妊症・妊活サポート
- ☑ 更年期症状（ホットフラッシュ・不眠・イライラなど）
- ☑ 産後の子宮復古不全・骨盤の不調
- ☑ 経血量の異常（過多・過少）

2 泌尿器・消化器系の関連症状

- ☑ 頻尿・尿意切迫感
- ☑ 膀胱炎・過活動膀胱
- ☑ 便秘・下痢・ガスだまり
- ☑ IBS（過敏性腸症候群）
- ☑ 骨盤内臓器の重だるさ・圧迫感
- ☑ 腰痛・仙骨部痛（骨盤内のうっ血・緊張による）

3 全身症状・自律神経系の不調

- ☑ 慢性的な疲労感・倦怠感
- ☑ 冷え性・むくみ
- ☑ 頭痛・肩こり
- ☑ 睡眠障害（寝つきが悪い・途中で目が覚める）
- ☑ 不安感・イライラ・気分の落ち込み
- ☑ めまい・耳鳴り・動悸（自律神経の乱れによる）

4 姿勢・運動器系の関連症状

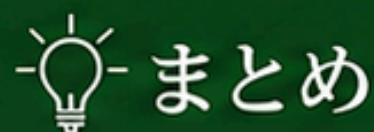
- ☑ 骨盤の歪み・左右差
- ☑ 股関節痛・鼠径部の違和感
- ☑ 恥骨結合の痛み
- ☑ 仙腸関節の不調・腰痛
- ☑ 太もも・内転筋の緊張や張少

子宮アプローチの目的

- ① 子宮の可動性を回復し、周囲組織との癒着を改善
- ② 骨盤内の血流・リンパ流・静脈還流を促進
- ③ 自律神経のバランスを整える
- ④ ホルモンバランスの改善をサポート

注意点

- ・急性の炎症、悪性腫瘍、妊娠初期などは医療機関と連携し慎重に対応する。
- ・内臓アプローチは、常に全身の評価とバランスを重視する。



まとめ

子宮は骨盤内の中心的臓器であり、全身の機能と密接に関わっています。

オステオパシーによる子宮アプローチは、婦人科系の不調だけでなく、自律神経・消化器・泌尿器・姿勢などの改善にもつながります。