

鍼灸・整体・リハビリテーション

はじめ

# 鍼灸院

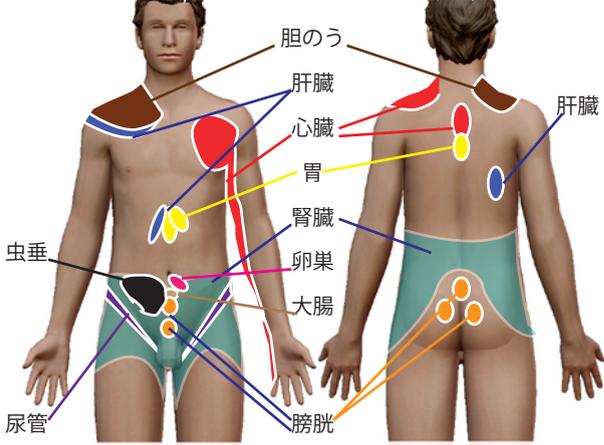
Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

# はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1 0595-44-6776

一鍼灸院 検索

## 体表における内臓の関連痛



**その痛みは本物ですか？**  
肩こり、腰痛、膝の痛み…。痛みを感じると、「一般的なには、「痛みのある場所＝悪い場所」と捉えがちです。しかし、切り傷や捻挫などの怪我や関節の痛みを除いて、「痛みのある場所」と「悪い場所」は一致しないことが多いのです。

**内臓の関連痛**  
「冷たいかき氷を食べると頭が痛くなる」これは喉の奥の三叉神経がかき氷によって刺激され、「頭がいたい」といった間違った信号を脳に送ることにより起こります。これは「内臓―体性反射」と呼ばれる反応で、喉の奥の神経と、こめかみや後頭部の神経が同じ脊髄を通じて脳に信号を送ることから起こる間違いです。他にも、心臓の病気による左肩・腕、みぞおち

等々の痛み、脾臓や十二指腸による背部の痛みなどがあります。内臓の関連痛は、血液検査や画像検査で異常が見つかからない時点でも出ることがあり、関連する部位の痛みやこりが出た場合は一度は疑ってみる必要があります。

**筋肉の関連痛**  
筋肉は、実に70%が遠隔部に痛みやこりといった症状を出すことで知られています。前腕や腰部の筋膜に引つ張られて肩にこりや痛みを起こしたり、首や肩甲骨の緊張が下腿に痺れを出すこともあります。姿勢や日常動作との関連が大きく、痛みが出る動作を見つけ出し、痛む部位との筋膜の関連を見つけて出すことで原因の特定が可能です。

**心因性の痛み**  
来院される患者さんの中には、「30年間ずっと痛い」「全身が痛くて痺れて眠れない」といった訴えをされる方もいらっしゃいます。そうした痛みの原因のひとつに精神的な要因があります。不安や怒りなどの心理状態が無意識のうちに続く、それと向き合うことを避けるために特定部位の虚血状態を作り、痛みを引き起こしているといわれています。



筋膜は、全身をクモの巣の様に包み込み、それぞれの筋膜が関連し合っています。カラダでは、足の筋膜が肩の筋膜を引っ張るといった事が日常的に起こっているのです。



**福島保養キャンプ in みえ**  
～自然食と美杉の里山暮らし体験～  
期間：7月22日(水)～31日(金)  
場所：津市美杉町 旧太郎小学校

福島保養キャンプは、原発事故の影響を受けている福島およびその近隣県の方々の保養を目的としたキャンプです。  
放射能の不安から解放されると共に、被曝を低減し、心とカラダをリフレッシュしてもらいたい、という思いで実施します。  
このキャンプは、みなさまからの寄付で運営されています。ご協力をお願いします。  
・募金・ボランティア・食材寄付など  
詳しくは、「福島保養キャンプ in みえ」のホームページをご覧ください。



いかがでしょうか？  
全体、生活全般を見直してみてもいいかもしれません。  
このように、自分が感じる痛みや不快感は、様々なものに左右され、曖昧で不確実な感覚です。もし、あなたが現在痛みを抱えているのであれば、「痛みのある場所」だけに注目をしないで、「痛みを引き起こす原因」に目を向けて、カラダ

## DIFAR森の音楽祭 Festival De Musica En El Bosque



美杉町「杉の森」にて、NPO 法人ディファル主催の森の音楽祭を開催します。  
今年もフォルクローレ(南米山岳地帯の音楽)を中心に、個性豊かなミュージシャンが演奏を行います。大自然の中で川遊びや流しソーメン、南米料理なども用意しており、家族連れで楽しめる音楽祭です。  
日時：8月2日(日) 11:00～15:00  
場所：美杉町レークサイド君が野上流山中  
参加費：500円(中学生以下無料)

※雨天時の連絡や、準備の都合上、事前予約をお願いしています。詳しくはホームページでご確認ください。(http://difar.jp)