

【TOTALCARE アプローチ協会 メルマガ特典】

自律神経障害改善テクニック・アプローチマニュアル



TCA

TOTALCARE アプローチ協会

【冷え性に対する治療方法について】



【冷え性の種類】

①下半身型

足は冷えるが、手などの上半身は冷えず、30代から中高年の男女に多く見られ、冷え症の中でもこのタイプに当てはまる人がもっとも多い。冷えのほかに痛みやしびれを伴う場合は、閉塞性動脈硬化症や脊柱管狭窄症が原因として考えられます。

②四肢末端型

手や足の先から冷えるタイプで、いわゆる「末端冷え性」と呼ばれます。痩せ形でダイエット志向の強い10代～20代の若い女性に多く、冷え症の代表的なタイプと言えます。食事量の不足や運動不足が原因で熱生産量が少なくなり、体温低下を防ぐために交感神経が優位になり、血管が収縮することで、冷えが起こります。

③内蔵型

手足や皮膚の表面は暖かくても、体幹深部の体温は低いタイプ。
30代以上の中高年の男女に多く見られ、
特に消化管が冷えているので、腸にガスが溜まって腹部に膨満感が出やすくなります。
また、交感神経よりも副交感神経が優位になるため、
寒さに対する血管の収縮反応が弱く、
四肢末端型とは逆に熱が放出されやすくなって体温が低下します。

④全身型

全身が冷えるタイプです。
冷え性の中ではめずらしいケースですが、
年齢に関わらず発症します。
原因は基礎代謝の低下、食事量不足、運動量不足、慢性的なストレス、
不摂生などによる体力低下などで、
極端に熱生産量が少ないことに起因します。
また、甲状腺機能低下症によって全身が冷えている場合もあるため、
必要な場合は病院の受診が必要となります。

【冷えの原因】

・食事摂取量不足

摂取カロリー・消費カロリーが低下すると生産する熱の量が現症します。

・運動不足、筋肉量の減少

単純に運動をすることでカロリーを消費して熱を生産することができます。
筋肉量の減少はそのまま熱生産の低下につながりますが、
筋肉の量だけでなく、使えている筋の量も重要となります。
筋の量は同じでも、硬結や筋の滑走不全で使えている筋組織が減少すれば
当然筋が作り出せる熱量も現症してしまいます。

一番熱を作り出せる筋の状態は、
伸縮を自在にコントロールできる状態です。
筋は収縮でも弛緩でもATPを使用します。そして収縮をすることで
血液・リンパ液を循環させるので熱・循環を作り出せる
筋・関節運動連鎖を意識することが冷え性に対抗する体づくりの大切なポイントになります。

【その他にも】

- ・ ストレス
- ・ 不摂生
- ・ 喫煙
- ・ 高血圧
- ・ 高コレステロール血症
- ・ 糖尿病による動脈硬化

運動不足や不摂生、喫煙や高血糖などはすべて血液の質や血管の柔軟性を低下させ、抹消血流に影響を与えます。

赤血球は、血液中に腸から漏れ出た、糖・脂質・たんぱく質や有害物質によって血球同士がくっついてしまい、末梢血管を通ることができなくなります。(ルロー)血球の状態が悪いと末梢の細い血管を通ることができなくなり、末梢栄養が低下することで神経系の異常感覚として冷えを感じやすくなってしまいます。

また日常的に冷たい水分を取り続けることも深部体温の低下につながりやすくなります。

適度な冷水はミトコンドリアを活性化してくれますが、度を越えた冷水の摂取は代謝能力を低下させ、細胞の活動を低下させてしまいます。

効率的に細胞にエネルギーを送れなくなると基本的に熱生産は低下してしまうので、血質、特に赤血球の質にも注意しましょう。

【冷え性改善に対する筋膜・内臓アプローチ】

①【冷え性に対する内臓アプローチ】

■免疫系(肝臓・脾臓・胸腺・腸)、循環器系(腎臓・心臓)をメインにアプローチしていく。

①肝臓治療

肝臓は、「沈黙の臓器」とも呼ばれており負担がかかっていることに気づきにくい臓器です。

肝臓の役割としては、体内での熱生産に非常に関与しています。

基礎代謝の話で言えば、38%が筋肉、12%が肝臓、胃、腸がそれぞれ8%、脾臓が6%、心臓4%と内臓なのの中でも熱生産に非常に関与するのが肝臓です。

体温は、1℃上がるだけで3～6倍免疫力に差が出るとも言われております。
肝臓の機能が下がることは、体温と免疫力を下げるメインの内蔵とも行っていいですね!!

肝臓治療：https://www.youtube.com/watch?v=jc_RRPSmzXg

②脾臓治療

先ほども話しましたが、体温が1度下がると免疫力に大きな変化が出てしまいます。

体温が1度下がると、白血球の働きが30%低下します。

脾臓の役割としては、人間の約4分の1集まっているリンパ器管であり免疫応答の場所でもあります。

また、古くなった赤血球を破壊し鉄分を取り出し新しい赤血球の材料を作る役割も持っています。

③胸腺

胸腺は、老化しやすい内臓であり70歳で脂肪組織に変換しますが
代替医療の内臓治療は、70歳超えて脂肪組織に変化しても治療すべきです。
リンパ球の産出、増殖に関与し10歳代がピークです。

④小腸・大腸治療

7割の免疫力が腸が関与しているとも言われています。
腸には、免疫系細胞の約7割が大腸粘膜に集まっており免疫細胞を活性化するのが腸内細菌とも言われています。
ストレスがかかると、腸内細菌叢に変化が起きて免疫力が下がる要因になります。
ストレスは、肺、脾臓、腸、心臓などに悪影響を及ぼすので気をつけましょうね。

人間の身体は、体温36度5分以上が正常に働くようにできていますので内臓アプローチで体温を上げることから冷え性のアプローチを行っていきましょう!!

【浮腫に対する治療方法について】



【浮腫に対しての内臓治療について】

①腎臓治療

腎臓は、水分量の調節をする大事な臓器です。

腎臓の塩分調整・体外の排泄できていない場合はアプローチ必要。

②肝臓治療

浮腫といえば、アルブミンです。

アルブミンはタンパク質の一種で栄養を運んだり血管の浸透圧の調整を行っています。

アルブミン量が少ないと水分を血管に留めることができなくなってしまう浮腫ができやすくなってしまいますよ。

肝臓がこのアルブミンを合成する役割を持っています。そして、腎臓でろ過を行います。

結果、肝臓や腎臓に異常が出ると浮腫が出てしまうという流れです。

③心臓治療

心臓は全身に血流を送る重要な内臓です。

足などへは、心臓の圧力が弱いと遠すぎて上手く循環できてないということです。

足への浮腫みの場合は、心臓も疑うべきとなります。

④脾臓治療

人体最大のリンパ器官でもあります。

⑤小腸・大腸

免疫の7割は腸が関与していると言われています。

小腸・大腸アプローチ：<https://www.youtube.com/watch?v=7P-c63X83xo>

【頭痛治療について】



【頭痛が起きる筋肉は何があるのか？】

- ・板状筋・・・治療するだけで、脳脊髄液循環改善にもなります。
- ・後頭下筋・・・目の動きと関連しており、目線を動かすだけで後頭下筋が常に働いておられます。C1～2と関連あり脳脊髄液も関与。

- ・斜角筋・・・首の付け根、特に前部繊維を緩める！
- ・咬筋・・・側頭筋も硬くなってしまうリスクあり
- ・顎二腹筋・・・外頸動脈の圧迫から頭痛に
- ・肩甲胸郭関節・・・肩甲帯周囲の筋肉と関与 最後にやるとベスト！
- ・側頭筋・・・猫背⇒僧帽筋硬くなる⇒帽状腱膜硬くなる⇒側頭筋硬くなり循環障害からくる頭痛になるパターンがあり

後頭下筋アプローチ：<https://www.youtube.com/watch?v=FfnSr1sm3CY>

【内臓では、何が原因となるのか】

排泄障害である便秘や生理痛、天候、1次呼吸など様々な原因があります。

今回は、ストレスについて説明していこうと思います。

ストレスで頭痛になる方多いですね。

ストレスにより負担となる原因は副腎です。

副腎が悪くなると頭蓋骨（蝶形骨、側頭骨）の動きを制限して頭痛につながります。

副腎が悪くなる原因は？↓

- ・ストレス
- ・甘いもの取りすぎ
- ・たばこ
- ・コーヒーなど

副腎が疲労と関係しているホルモン3つ

①アドレナリン ②ノルアドレナリン ③コルチゾール

①アドレナリン……血糖値を上昇させたり心拍数や血圧を上げたり、痛覚を麻痺させる。抗ストレスホルモンとも呼ばれている。

②ノルアドレナリン……アドレナリンは各臓器に働きかけるが、神経伝達物質として作用する。

③コルチゾール……各ホルモンバランス調整、抗ストレスホルモン

【生理痛・PMS に対応する治療】



【まず、生理について！】

生理というのは、簡単に言うと「子宮の掃除」と考えていいと思います。あと、女性が妊娠を成立させる準備でもあります。排泄と生殖の機能を持ってるってことです。

解毒ってことですね。悪い油は、毒素をため込んでしまうので注意です。

★PMS（月経前症候群）＝生理が始まる2週間前に起こる心と体の不調の事ってことも覚えておいてくださいね！

※PMSの原因とは？→①黄体ホルモンの影響 ②セロトニンの低下 ③ビタミンやミネラル欠乏

注意点としては、食事やストレスでPMSがさらに悪化してしまう危険性があるので患者様への指導が必要…

★PMSの症状とは？

（身体面）下痢、頭痛、吐き気、便秘、食欲不振、浮腫みなど

（精神面）イライラ、集中力低下、興奮状態、不安が高まる、無気力など

★PMSの時期とは？

生理→卵胞期→排卵期→黄体期（ここがPMSの時期）→生理

まずは、期間です。しっかり正常な期間で生理が経過しているのか？短すぎないか？長すぎないか？など。痛みは？

正常な期間は、4～5日だと思ってください！なので、1、2日だと短すぎですし8日だと長すぎます…

では、内臓治療をする際にどのように考察すべきかを考えましょう！

●1日、2日で終わってしまう場合は、①排泄能力が低下して生理が早く終わってしまう… ②ホルモン（エストロゲン）の影響により子宮内膜が作られない…

●長い場合は、毒素が体中にたまっていることが多いですね。だから解毒をし続けなければいけないことが原因ですね！

あとは、出血です。出血量はどうなのか？出血の質はドロドロではないか？などを判断しましょう！

出血量が少ない場合は…排泄能力が低くなっておりエストロゲンの分泌がいかなくて子宮内膜が育っていないということになります。

出血量が多い場合は…毒素が多くて排泄物が多いということになります。

なので、期間と出血量である程度体の状態が分かります。

期間が長くて出血量が多い場合は、体中に毒素が溜まっている状態です…

期間が短くて出血量が少ない場合は、排泄能力が低くなっているということです…

そこから、栄養指導や内臓治療の考察につなげることがベストになります！

臨床上一番生理痛で多い原因は、毒素です。

先ほども話した通り毒素が溜まっているため、期間が長くなってしまったり痛みが強く出血量も多い状態となってしまいます。

【生理痛改善のための生活指導】

食生活やストレスの指導も非常に重要となります！

特に脂質ですね…

これらが肝機能を低下させホルモン代謝異常やエストロゲンも過剰となってしまいます…
そして、痛みや期間、出血量の変化を起こしてしまいます！

【生理痛改善のための治療とは？】

- ①内臓治療の前に子宮周りの腰椎や骨盤、股関節などの骨格治療や周囲の筋膜調整（大腰筋、横隔膜、腸骨筋など）も必要です。
- ②子宮、卵巣の栄養血管である腹部大動脈や総腸骨動脈などのアプローチも必要となってきます！
- ③子宮、卵巣自体の内臓治療が必要+肝臓から腸を介しての子宮圧迫を防ぐために肝臓リフト。他にも子宮周りの腸や膵臓治療なども必要となってきます。
- ④下垂体治療によるエストロゲンの分泌を促すことも必要です。

子宮アプローチ：<https://www.youtube.com/watch?v=Ks4SA6SwDAE>

臀筋・仙腸関節アプローチ：https://www.youtube.com/watch?v=wKCCtPQE_CY&t=5s

【著者】



・名前：山口 拓也

・肩書き：

①ALL アプローチ協会 代表

<http://allapproach1.com>

②TOTALCARE アプローチ協会

<https://totalcareapproach.com>

③Therapist トータルコンサルティング

<http://therapistconsulting.com>

④たすき整体院 院長

⑤美容整体 蓮の花 代表

⑥ファスティングリード 代表

【代表のSNSはこちらから↓】

・YouTube チャンネル：

https://www.youtube.com/channel/UCez8KKXhrN1Fd9tq0mKxgbw?view_as=subscriber?sub_confirmation=1

・インスタグラム

<https://www.instagram.com/yamatakuya/>

・FB

<https://www.facebook.com/Totalcare%E3%82%A2%E3%83%97%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%81%E5%8D%94%E4%BC%9A-2216291295053335/>

・ツイッター

<https://twitter.com/A3sG9Y0vznzdM5Q>

・TOTALCARE YouTube チャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCf4C39zuweZjPXyGu6n7_Pg