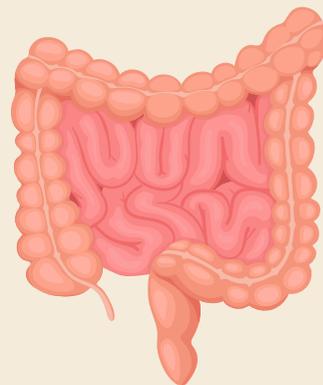


生理痛、PMS、冷え性、貧血に効く 腸マッサージについて



女性の身体の悩みの中でも特に多いのが. . .

- ・ 生理痛
- ・ PMS
- ・ 冷え性
- ・ 貧血



生理痛とPMS

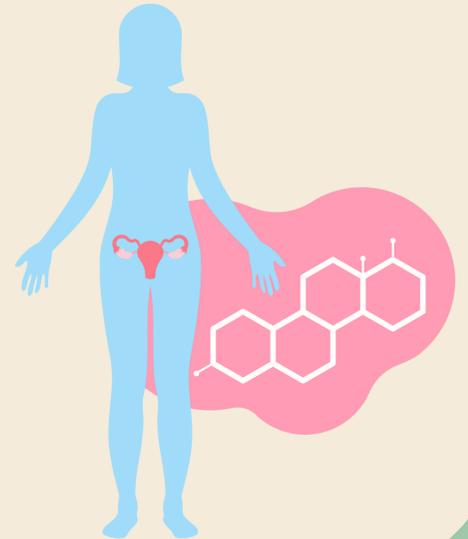
生理痛・PMS

PMS（月経前症候群）：生理が始まる2週間前に起こる心と身体の不調



PMSの原因

- 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



PMSの症状

< 身体面 >

下痢、頭痛、吐き気、便秘、
食欲不振、浮腫など

< 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

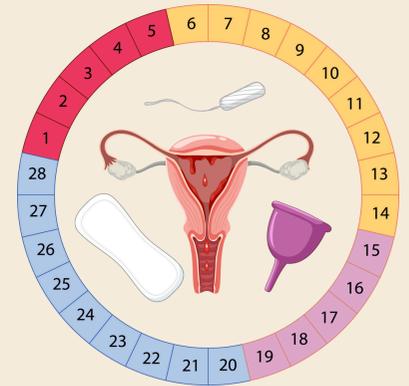


PMSの時期

生理 → 卵胞期 → 排卵期 → **黄体期** → 生理



ここが**PMS**



生理痛の対策

問診で生理の期間を聞く

< 正常 > : 4~5日

< 短い > : 1~2日

< 長い > : 8日



生理痛の対策

・生理が短い（1,2日）の場合

- ①排泄能力の低下により生理が早く終わる
- 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



生理痛の対策

- ・ 生理が長い（8日）の場合

毒素が身体中に溜まっている



生理痛の対策

出血量が**少ない**：排泄能力が低くなり、エストロゲンの分泌低下により子宮内膜が育たない

出血量が**多い**：毒素が多くて排泄物が多い



生理痛改善のためには

食生活やストレスの指導

特に、脂質過多の食事を改善する必要がある！

※肝機能が低下しホルモン代謝異常や
エストロゲンの過剰を促す



生理痛改善の治療

股関節や骨盤周りの**筋膜調整**：大腰筋、横隔膜、腸骨筋

内臓治療：子宮周りの腸や肝臓、膵臓

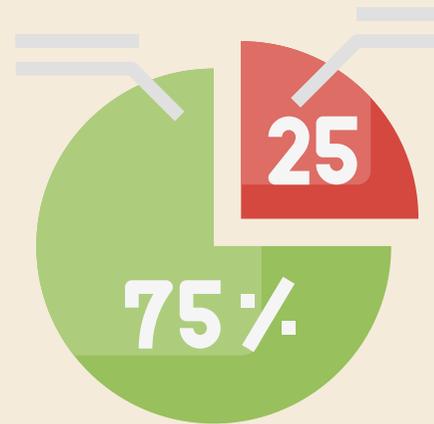


冷え性

冷え性

診断基準や決まった病名はない。

男女比：女性 7 割、男性 1 ～ 3 割



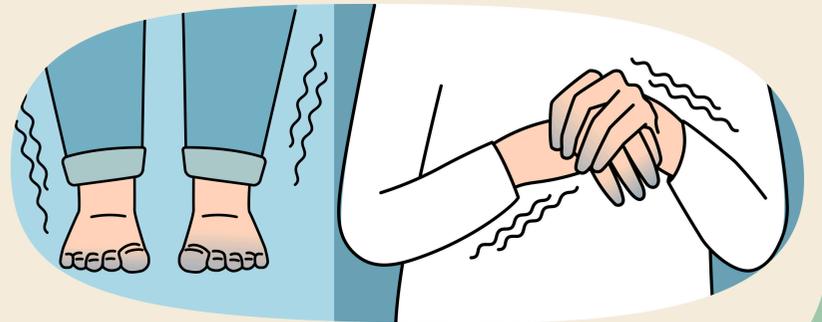
冷え性の種類

- ① 抹消血管収縮型冷え性
- ② 内臓型温度低下型冷え性
- ③ 甲状腺温度低下型冷え性
- ④ 循環不良型冷え性
- ⑤ 皮膚温度上昇型（血管拡張型）冷え性

冷え性の種類

① 抹消血管収縮型冷え性

抹消の循環が影響し抹消の手足が冷える。



冷え性の種類

②内臓型温度低下型冷え性

内臓や下肢の温度が冷える、上半身のほてりもある



冷え性の種類

③甲状腺温度低下型冷え性

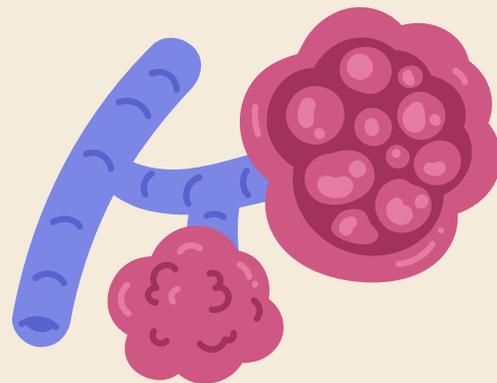
基礎代謝そのものが低下しており低体温や徐脈となる。



冷え性の種類

④循環不良型冷え性

低血圧、貧血、ドロドロ血液による循環の悪さ



冷え性の種類

⑤皮膚温度上昇型（血管拡張型）冷え性

皮膚温度が上昇するが寒く感じる冷え性

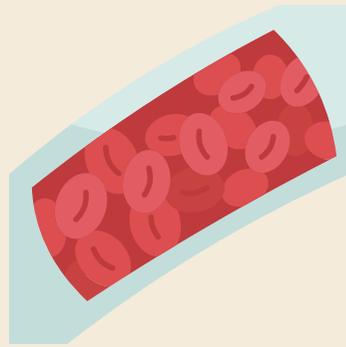


冷え性の原因

筋肉が血管を圧迫



→ 循環不全



→ 冷え性



冷え性の治療

冷え性改善には、スカルパ三角や腸腰筋の筋緊張をほぐすことが重要！！

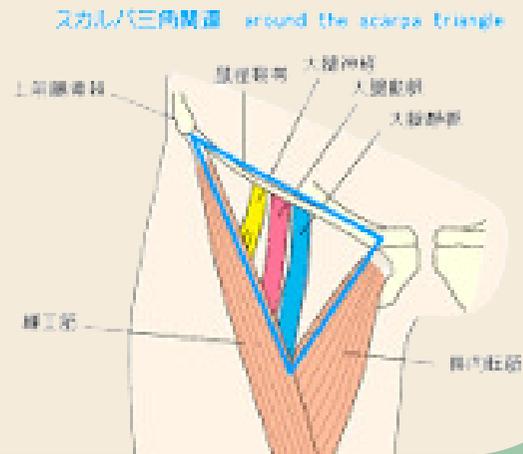


冷え性の治療：スカルパ三角

構成する筋肉：長内転筋、縫工筋、鼠径靭帯

何が通るの：大腿動脈、大腿静脈、大腿神経

※大腿動脈・大腿静脈の圧迫：冷え
大腿神経の圧迫：痺れ



冷え性の治療：腸腰筋

大腰筋、腸骨筋付近の脈管には、
腰動静脈、腸腰動静脈、総腸骨動静脈、
外腸骨動静脈があり大腿動静脈に続いている。



大腰筋や腸骨筋による圧迫で冷え性になる



冷え性の治療：腸

腸の曲がり角「回盲」「上行結腸曲」「下行結腸曲」「S状結腸曲」「胃・横行結腸曲」は固くなりやすく盲腸、肝臓、脾臓などの臓器と密接に関わっている。



腸の曲がり角が圧迫されて血流が悪くなり冷え性になる

貧血

貧血

血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少なくなった状態

ヘモグロビン量：男性13mg/dl、女性11mg/dl



貧血の症状

めまい、息切れ、顔面蒼白、倦怠感、
疲れやすい、集中力の低下など



貧血の種類

①鉄欠乏性貧血

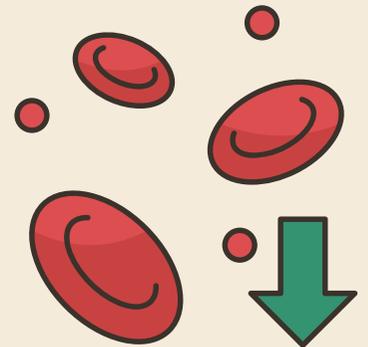
女性の10～20%にみられ、赤血球数の減少より、ヘモグロビンやヘマトクリットが減少している。



貧血の種類

②悪性貧血

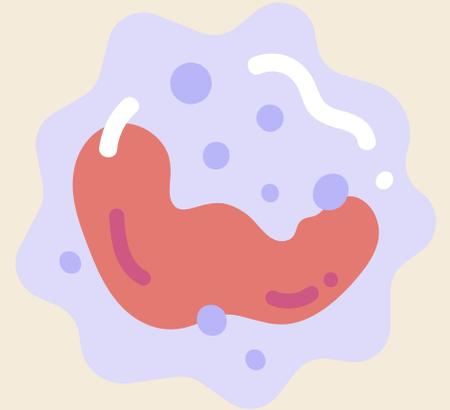
ビタミンB12や葉酸不足によって起こる。
赤血球数やヘモグロビンの減少が多い。



貧血の種類

③ 溶血性貧血

稀な貧血。赤血球が早く壊れる。



貧血の種類

④再生不良性貧血

治りにくい貧血。赤血球以外に白血球や血小板も壊れる。



貧血の原因（女性）

生理による出血量が多い→貧血



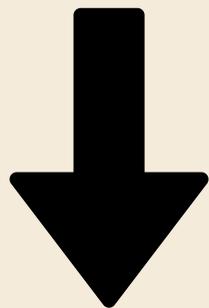
貧血の原因（女性）

貧血の改善には生理による
出血量を減らすことが重要！！



食生活の改善や子宮周りの血流向上

生理痛・PMS・冷え性・貧血



腸や股関節周り（腸腰筋）の
筋肉へのアプローチが重要

腸腰筋リリース

大腰筋

- ・ 起始； 浅頭：Th12—L4椎体及び肋骨突起
深頭：全腰椎の肋骨突起
- ・ 停止；小転子
- ・ 作用；股関節屈曲 0° ：骨頭を求心位にする
股関節屈曲 $\sim 45^{\circ}$ ：脊柱の前弯（直立）
股関節 $45^{\circ}\sim$ ：股関節屈曲の求心性収縮



腸骨筋

起始；腸骨內側面・腸骨窩、下前腸骨棘

停止；大腿骨小轉子

(小轉子約 2 cm 下方)

作用；股關節屈曲、外旋、內旋



腸腰筋リリース

①背臥位で股関節屈曲位にする。

②臍から4横指のところを、
指先や指を屈曲した手背で
呼吸に沿って押し込んでいく



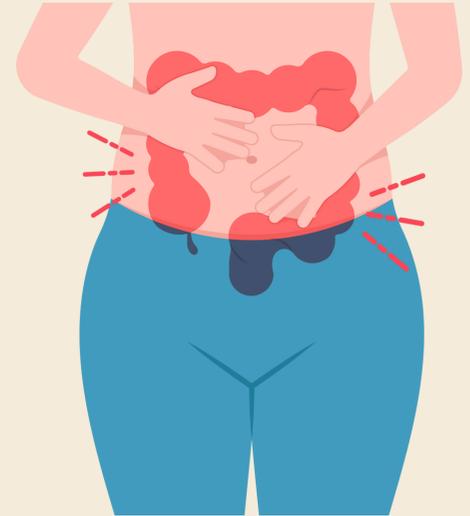
※奥の方にあるので無理やり押さないように！！

腸マッサージ

腸マッサージの対象

< 腸マッサージを行った方がよい人 >

- ・便秘がち
- ・おなかにガスがたまりやすい
- ・腹部の膨満感がある
- ・冷え性
- ・ストレスがたまっている
- ・代謝機能の衰えを感じる
- ・生理痛がある



腸マッサージ適応外

< 腸マッサージを行わない方が良い人 >

- ・ 妊娠中や出産して間もない
- ・ 胆石や腎臓結石がある、疑いがある
- ・ 腹部や生殖器などに炎症がある
- ・ 重度のヘルニアや重度の腰痛がある
- ・ 腹部に潰瘍（かいよう）がある、疑いがある



腸マッサージのやり方

- ① マッサージ前に両手を温める。
- ② 臍に両手を当てて深呼吸しながら、均等にスポンジを押しするようなイメージで3cm程おなかを押しただまま10秒数える。
- ③ 手のひら全体で右腹部肋骨（ろっこつ）の下を均等に3cm程押しして10秒数えた後、波立たせるようにもみこむ。
右腹部をスタートにして時計回りにマッサージする。

腸マッサージのやり方

④②と③を同じように左部分も行う。

⑤両脇腹に親指が背中に、4指が腹部に来るように手を当て肋骨の真下から腰骨に向かって10回もみこみながら腰骨まで移動する。

⑥臍に両親指を当てて、4指を腰骨に当たる位置に置きハの字になるイメージで当てて優しく10回もみこむ。

腸マッサージのやり方

⑦手のひらで臍の近くを腸の形をイメージしながら時計回りに10回ぐるぐる押し流す。

※臍の真上は急所なので押さないように気を付ける。

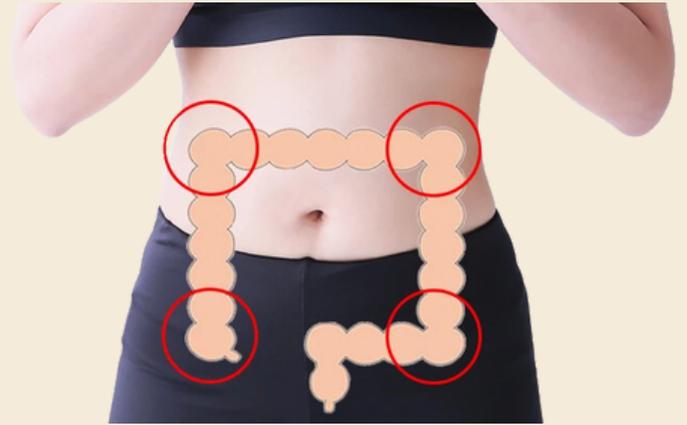
⑧下腹部を左から右へ便を移動させるように10回押し流す。

⑨両手のひらでみぞおちを中心に、親指がみぞおちに来るように広げて、手のひら全体で膀胱（ぼうこう）の所まで10回押し流す。

腸マッサージのやり方

注意点

- ・ 腸マッサージは時計回りに行う。
- ・ 妊娠中は優しくさする程度にとどめる。
- ・ みぞおちとおへそは急所なので押さない。
- ・ 指のピンポイント圧は行わない。



ポイント

- ・ 決して、強く押さない。気持ちの良い感じで押していく
- ・ 痛みが少しでも出たら、また、何か体調の不良を感じたら中止する

最後に

いかがでしたか？女性の様々な悩みも紐解いていければ
筋肉の硬さを緩めたり、腸を動きやすくすることで
血流が改善して症状も改善していきます。
一つのヒントとして活用していただければ幸いです。

