

Reflexology

足裏観察（形）

①足裏全体の形

その人の身体の構成を示す

その人の気質（性格や行動パターンなど）を表す

色と併せて見ていくことで、エネルギー状況も読み取れる

代表的な形

・四角

身体…がっしりしている

気質…安定感がある、周りに流されにくく、口の堅いタイプ

・三角

身体…かかとが小さく、足先が広い

気質…上半身にエネルギーが多く、情報に敏感で、発信したいタイプ

②内側アーチ

脊柱の反射区と相関、形も脊柱の生理的彎曲と一致することが多いと言われている

外反母趾の好発部位を第7頸椎と一致させ、以後胸椎、腰椎、仙骨と骨をたどり、その形状を見ていく

アーチ下の筋肉を脊柱起立筋の反射区と考え、そこに出現するシワや硬さなども併せて見ていくことで、深い症状の一致を見、変形の原因や変形のもたらす影響が読み取れる

③指の形、方向、長さ

性格に近いその人の主な気質を読み取る

足指の長さ

足裏側で第一関節の下のシワから指の付け根の長さ

- ・ 2本長く、2本短い指

両極の感性を持つ

仕事等で効率よく、その感性を使い分けている方が多い

器用な人、世渡り上手な人が多い

- ・ 短い指

文系を得意としている人に多い

直感力に優れ、自己の感性の赴くままにことを進めていきたいタイプ

百聞は一見に如かずで、まず先に行動や感情が先に出てしまう

理論は苦手

- ・ 長い指

理系を得意としている人に多い

好奇心旺盛で、物事の理を追求しまし

解決がなされないと納得できないタイプ

裏付け論や取り扱いについての説明が必要

足指の形、方向、長さ

足裏を正面から見て、足指の縁の形

原則、第二指の形がメインの気質

優先順位は人差し指 > 小指、親指は見ない

・ 丸い指先

優しく、穏やかで、人との争いを嫌うタイプ

細かいことにこだわらない、大らかさの半面、おっとりし過ぎていたり、大雑把な部分がある

発想力が豊かでアイデアに富む、感性型のアイデアマン。

・ 四角い指先

キッチリと、真面目で、物事を論理的に考えるタイプ。

比喩、抽象表現よりもデータや裏付けを好みます。

自分の中の物差しもしっかり持っているので、時に許容範囲が狭い一面も。

・ 三角の指先

話術に長けていて、話題に事欠かない方の指です。

2本ある人は、教えることや物事の説明が上手といわれ、先生や営業職が向いています。

3本ある人はサービス精神が旺盛で、話し好きです。

機転が効くので、行動派、もしくは姉御肌に見られ頼られやすいでしょう。

・ 楕円の指先

あまり自己主張をせず、控えめなタイプ。

やや地味に映るが、場の空気を読むことに長ける、バランス的存在。素直とも言えるが自分の意見がない人とも思われがち。

※ほとんどの方が、様々な形で4本の指が構成されています。その配分を考えて読んでみて下さい。

足指の伸びている方向

5本の指をつま先側から見るのと、足裏側から見るのことで判断します

- ・（足裏側から見て）全てがまっすぐ上方向に平行に伸びている

真面目で一本気な性格だが、物事をバランスよく、スムーズにこなせる人

- ・ 5本の指の延長が1点を目指していて先細り

これと決めたらそれしか見えなくなり、公私混同しやすいタイプ。集中力があると言えばあるが、執着気質の一面もある

- ・ 5本の指が扇状に広がっている

多方面に興味があり、拘束されることを嫌う。自由なマイペース型

- ・ 前後左右すべての方向にあちこち指が向いている

いろいろなことに好奇心旺盛で、熱しやすく冷めやすい、気の多い浮気症、ガラッと全く違う分野に転職したり、恋愛もタイプが定まらないことが多い

- ・ 親指と4本の指が離れ、間が大きく空いている

オンとオフの切り替えが上手く、きちんとやりくりの出来ている人、時間にも正確、プライベートをあまり語りたがらないタイプ

- ・ 指を曲げている

本来の自分をさらけ出すことのできない、自信のない人

- ・ 正面から見ると真っ直ぐ、足先から見ると前後にずれている

職業は変えないけれど、よく職場を変えてしまう、もしくはその職の幅を広げようとアンテナを張り、意欲的にスキルアップを図るタイプ、恋は多いけれど、いつも同じような人を選ぶことが多い

頭痛タイプ

偏頭痛

症状

- ・ 間欠的に起こる(4～72時間持続)
- ・ 週2～月1回程度起こる(生理前など)
- ・ ズッキンズッキンと頭の片側に脈打つような強い痛み
- ・ 吐き気や嘔吐、光や音が気になる等の症状を伴うことがある
- ・ 動くと痛みが悪化する

要因

何らかの原因、チョコやアルコールなどの食品(ポリフェノールによる血管拡張や興奮刺激性など)や人工甘味料、光、たばこの煙、睡眠不足、薬剤、月経によるホルモン変動、ストレス、気候などによりセロトニン分泌が低下し、神経ペプチドが増加。その結果動脈が拡張し、周囲の感覚神経を刺激するとともに、血管自体が炎症を引き起こし、頭痛となる

対処

- ・ 暗く静かなところでの休息
- ・ トリプタン系薬剤の投与
- ・ 要因の排除(刺激物をせっしゅしない、ストレスをためない、音や光の刺激を避ける、よく眠るなど)
- ・ 血管収縮のためのクーリング
- ・ 少量のカフェイン摂取(コーヒーや緑茶など。ただし飲み過ぎは×)

緊張性頭痛

症状

- ・ 持続型(毎日～1ヶ月に15日程度)
- ・ 痛みが30分～7日間持続
- ・ 頭の両側か頭全体、後頭部がギューッと締め付けられたり、重苦しい鈍痛
- ・ 吐き気はあっても実際には吐かない
- ・ 肩こり、めまいを伴うことがある

要因

「うつむき」や「前かがみ」といった無理な姿勢が続いた結果。首すじや肩、後頭部の筋肉が収縮し、「筋肉のこり」を招く。その結果硬く、凝った筋肉が神経を圧迫し頭痛を引き起こすと考えられる。また、精神的ストレスも筋肉を収縮させることがわかってきている。

対処

- ・ 心身ともにリラックス
- ・ 投薬(解熱鎮痛薬、筋弛緩薬、抗うつ薬、ビタミン剤など)
- ・ 筋肉や全身の温め、弛緩、血行促進。マッサージなど

群発性頭痛

症状

- ・ 1～2ヶ月集中して毎日起こる
- ・ 15～3時間ほどの持続時間
- ・ 頭の片側が痛み、眼の奥がえぐられる様な感覚を伴う
- ・ 目の充血や、鼻水を伴う
- ・ 耐え難い痛み、じっとしてられない痛み

要因

発生は血管の拡張刺激とされている。短期持続性の一側頭痛と流涙・鼻漏などの自律神経症状を伴うのが特徴。他にも次のような説がある

- 1.視床下部に起源を求める説
- 2.神経ペプチドなどの変化による、三叉神経と血管との関係から説明しようとする説
- 3.内頸動脈の周囲に起源を求める説

対処

- ・ 頭痛期間中は絶対の禁酒
- ・ 酸素吸入
- ・ 他症状の対処、特に目の症状に対するケア。クーリングなど。

代表的な腰痛

椎間板ヘルニア

病態

- ・ 脊柱のクッション役をしている椎間板の中心にある髄核が弾力性を失い、繊維輪を破って飛び出し神経を圧迫した結果起こる。
- ・ 原因は、加齢や背骨への負荷等。
- ・ 飛び出した髄核が神経を圧迫し、痛みや痺れなどの症状が出現
- ・ 好発部位は腰椎4～5番の間、腰椎5番と仙骨1番の間

症状

- ・ 腰から足先にかけて痺れや痛み、筋力の低下など(出現部位により症状は異なる)
- ・ 脊髄神経(神経根)を圧迫するため、坐骨神経痛などの症状を引き起こす
- ・ ひどい場合は排尿障害が出る

腰椎分離症(すべり症)

病態

- ・加齢や過負荷等により靭帯組織や椎間板が劣化し、腰椎がずれる(すべる)ことで痛みが発症
- ・腰椎分離症とすべり症は症状・原因が似ているが違う病気
- ・腰椎分離症は椎骨棘突起が折れてしまい腰痛が起こる
- ・脊椎すべり症は椎骨がすべることで起こる

症状

- ・激痛を起こすことはほぼない
- ・なんとなく痛い、違和感があるような痛み
- ・長時間同じ姿勢でいると痛い、連続して同じ動作を続けるのが辛い
- ・運動中にいきなり腰が抜けたようになる

腰椎捻挫(ぎっくり腰)

病態

- ・「急性腰痛」「椎間捻挫」はぎっくり腰とも呼ばれ、いきなりグキッという衝撃と共に、腰が強烈な激痛に襲われるもの
- ・腰椎が瞬間的にずれてしまい、腰椎を支える筋肉が負荷に耐えきれずに炎症を起こしてしまう
- ・主な原因は、筋肉疲労、骨盤の歪み、いきなりの過剰負荷と言われている

症状

- ・鋭い痛みを伴う腰痛
- ・片側の腰痛
- ・背部に近い高い位置で起こることが多い

脊柱管狭窄症

病態

- ・ 脊柱管は背骨にある脊髄中枢神経の通り道のこと
- ・ 姿勢や労働により背骨が歪んだり、骨粗鬆や髄核の老化等により脊柱管が狭くなり、神経を圧迫して腰痛や痺れを引き起こす

症状

- ・ 歩いていると徐々に下肢が重たくなったり痺れる
- ・ 痛みを感じて歩けなくなることがある
- ・ 腰を後ろに反らせたり、真っ直ぐに立っている状態だと腰痛が悪化、前かがみになると痛みが楽

その他の腰痛

病態

- ・ 整形外科的に問題のない場合、内臓由来の腰痛が起こることがある
- ・ 内臓からの圧迫や、炎症などによる神経への刺激等もある

症状

- ・ 腰痛と共に、腹部に不快感を感じている
- ・ 差し込むような痛みを感じる時がある
- ・ ウエストなど、脇腹側に痛みが出ることもある