

自律神経障害に対応できる 頭蓋仙骨療法実践ZOOMセミナー ～触診・評価・施術ポイントを徹底解説～



ALLアプローチ協会
代表 山口拓也

セミナー講師 自己紹介

23歳：作業療法士をしながら
週末開業（病院・老健・訪問リハ）



24歳：重症向けのお客様向けの整体院を開業



24歳の後半：ALLアプローチ協会を設立
（全てのアプローチを伝授）



25歳：美容系のセミナー事業をスタート
（小顔矯正・骨盤矯正・アロマ）



26歳：コンサル系の事業をスタート



29歳：オンライン整体をスタート
（ノマドワーカー）



30歳：受講生と株式会社セラピストライフを設立

◆[代表プロフィールの詳しい詳細はこちらをクリック](#)



事務連絡

- セミナー時間は、19時～22時を予定しております
- 途中で5分程度休憩を挟みます（トイレ・水分補給）
- 質問はセミナー中によりしくお願い致します。（コース受講生以外）
- 電波などが悪い方は、アーカイブ動画からでも学習可能です。
- チャットでの質問も可能となります
- 特典資料などはアーカイブの専用サイトから閲覧可能です
- ALLアプローチ協会は、交流会などやっておりますので皆様のご参加お待ちしております



[ALLアプローチ協会の交流会・旅行企画はこちらをクリック](#)

本日の目的

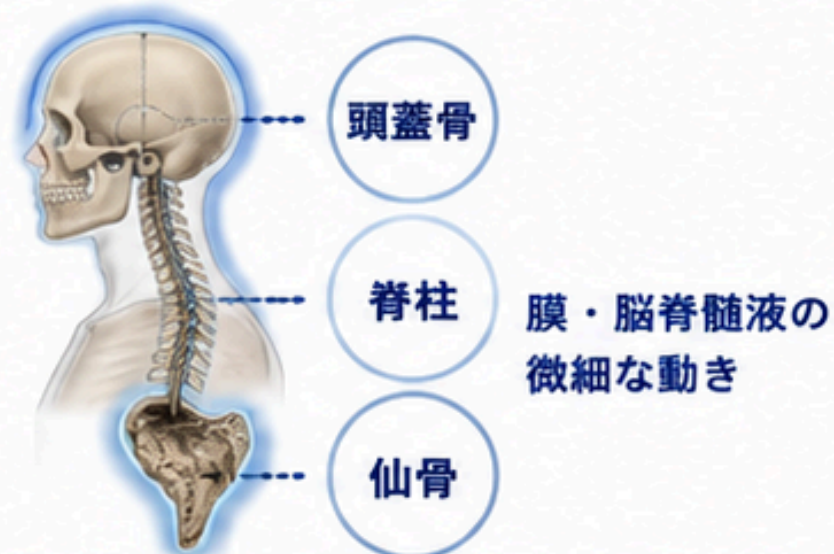
- 頭蓋仙骨療法の基礎を理解する
- 頭蓋仙骨療法に必要な触診技術を習得する
- 自律神経障害に対する評価ができる
- 頭蓋仙骨リズムの習得
- 頭蓋テクニックの一部習得
- セルフケア指導の習得



頭蓋仙骨療法とは？

定義

頭蓋骨・脊柱・仙骨と、それらを包む膜・
脳脊髄液のわずかな動きを、優しいタッチで
評価・調整し、身体本来の**自己調整力**を
引き出す徒手療法です。



目的

骨を動かすことではない
神経系・結合組織にかかるストレスを軽減し、
自己調整力（ホメオスタシス）が
働きやすい状態へ導くこと。

でも、なぜ「頭」を触るだけで身体が変わるのか？

実は… **脳は全身をコントロールする“司令塔”**だからです。



💡 これらはすべて
脳と神経系が
コントロールしています。

⚠️ だから身体だけを
緩めでも、
司令塔が緊張した
ままだと、**症状が
戻る**ことがあります。

頭蓋仙骨療法は、**神経系が働きやすい環境**を整え、身体本来の**自己調整力**を引き出すことを目指します。

脳脊髄液 (Cerebrospinal Fluid : CSF) とは？

脳脊髄液とは、脳と脊髄を満たしている透明な液体です。

成人では約150mL存在し、1日に約500mLが産生・吸収され、常に新しく入れ替わっています。

① 脳脊髄液とは



② 脳脊髄液の主な役割



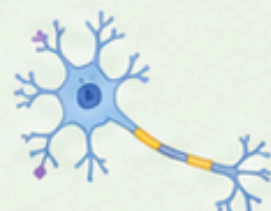
① 脳と脊髄を守る (クッション)

転倒や衝撃から脳を保護する。



② 栄養を運ぶ

神経細胞へ酸素や栄養素を届ける。



③ 老廃物を回収する

脳で発生した老廃物を回収し排出する。

※睡眠中にはこの働きが活発になることが分かっています。



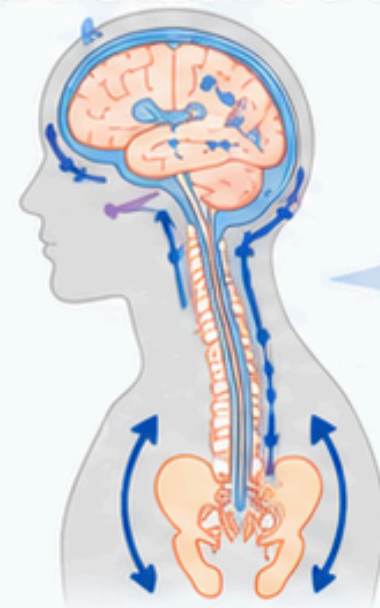
④ 脳内環境を一定に保つ

神経細胞が正常に働くための環境を維持する。



③ 頭蓋仙骨療法との関係

頭蓋仙骨療法では、頭蓋・硬膜・仙骨の動きを評価することで、脳脊髄液が循環しやすい環境を整えることを目的とします。



優しいタッチで
評価・調整

※「脳脊髄液を直接流す」のではなく、
循環しやすい環境づくりを目指します。

受講生が一番興味を持つ話

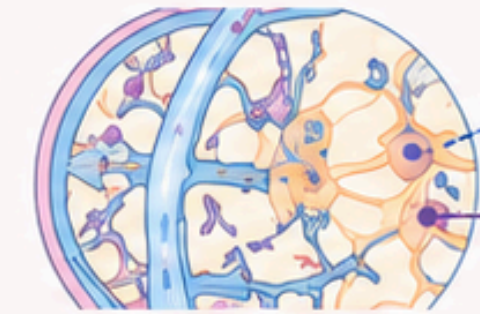
「脳にはリンパ管がない」は昔の話！

長年、「脳にはリンパ管が存在しない」と言われていました。

しかし現在では、脳には『グリンパティックシステム (Glymphatic System)』という老廃物を排出する仕組みがあることが分かってきました。

グリンパティックシステムの特徴

- ✓ 深い睡眠中に活発になる
- ✓ 脳脊髄液を利用して老廃物を洗い流す



脳脊髄液が
通る
老廃物が
排出される

臨床とのつながり

睡眠の質の悪化、慢性的なストレス、自律神経の乱れなどでは、脳脊髄液や脳内環境にも影響が及び、神経系が十分に働きにくくなることが考えられます。

睡眠の質の低下 + 慢性的なストレス + 自律神経の乱れ

神経系が十分に働きにくくなる可能性

頭蓋仙骨療法では、このような神経系が働きやすい環境づくりを目的に評価・施術を行います。

脳脊髄液 (CSF) の大切なポイント

脳脊髄液は、私たちの生命活動を支える“見えない重要な液体”です

① なぜ1日約500mLも作られるのか？

脳脊髄液は約150mLしか存在しませんが、
1日に約500mLが**産生・吸収**され、
約3～4回も**入れ替わ**っています。

存在量
約150mL



産生・吸収量
約500mL/日



身体はこれだけのエネルギーを使って、
脳と神経を守ろうとしています。

② 脳は水に浮いている

脳の重さ
約1400g



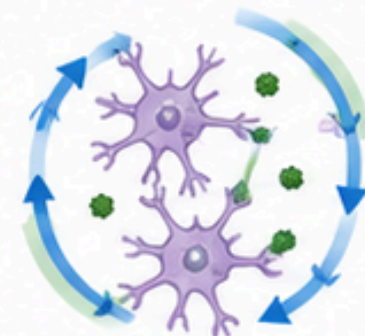
脳脊髄液に浮くことで
実際に受ける重さは
約50g程度



脳脊髄液がなければ、脳は自分の重さで
神経や血管を圧迫してしまいます。

③ 睡眠中に脳は“掃除”している

睡眠中は「**グリンパティックシステム**」が活性化し、
脳脊髄液が神経細胞の間を流れて、老廃物を排出します。



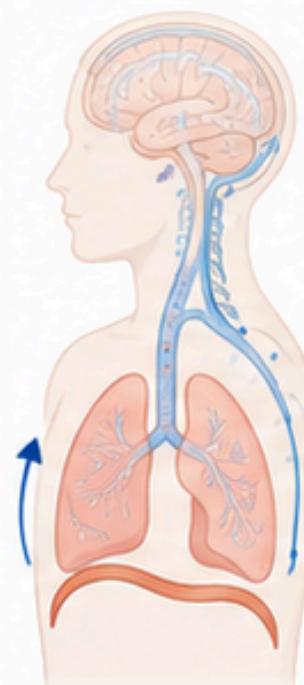
→ 脳脊髄液が流れる

← 老廃物を排出



睡眠不足は老廃物の蓄積につながり、
脳疲労や自律神経の乱れの原因に。

④ 呼吸で脳脊髄液の動きが変化する



深い呼吸

↓
横隔膜が動く

↓
静脈還流が変化

↓
脳脊髄液の
動きに影響

ポイント

脳脊髄液は心拍だけでなく、
呼吸によっても動いている
ことが研究で示されています。

呼吸・迷走神経・
自律神経とのつながりが
非常に深い！

⑤ 硬膜は頭から仙骨までつながっている

頭蓋骨

↓
硬膜

↓
脊髄

↓
仙骨



硬膜は頭蓋内から仙骨まで
一体となってつながっています。

頭だけでなく仙骨も
神経系の一部として考えるのが
頭蓋仙骨療法の考え方です。

脳脊髄液の豆知識

✓ 約150mLしか存在しない

✓ 約500mL / 日も作られる

✓ 1日3～4回入れ替わる

✓ 脳を約1400g→約50gまで軽くする

✓ 深い睡眠中に老廃物を排出する

✓ 呼吸によって動きが変化する可能性がある

✓ 頭蓋から仙骨まで一つのシステムとして働く



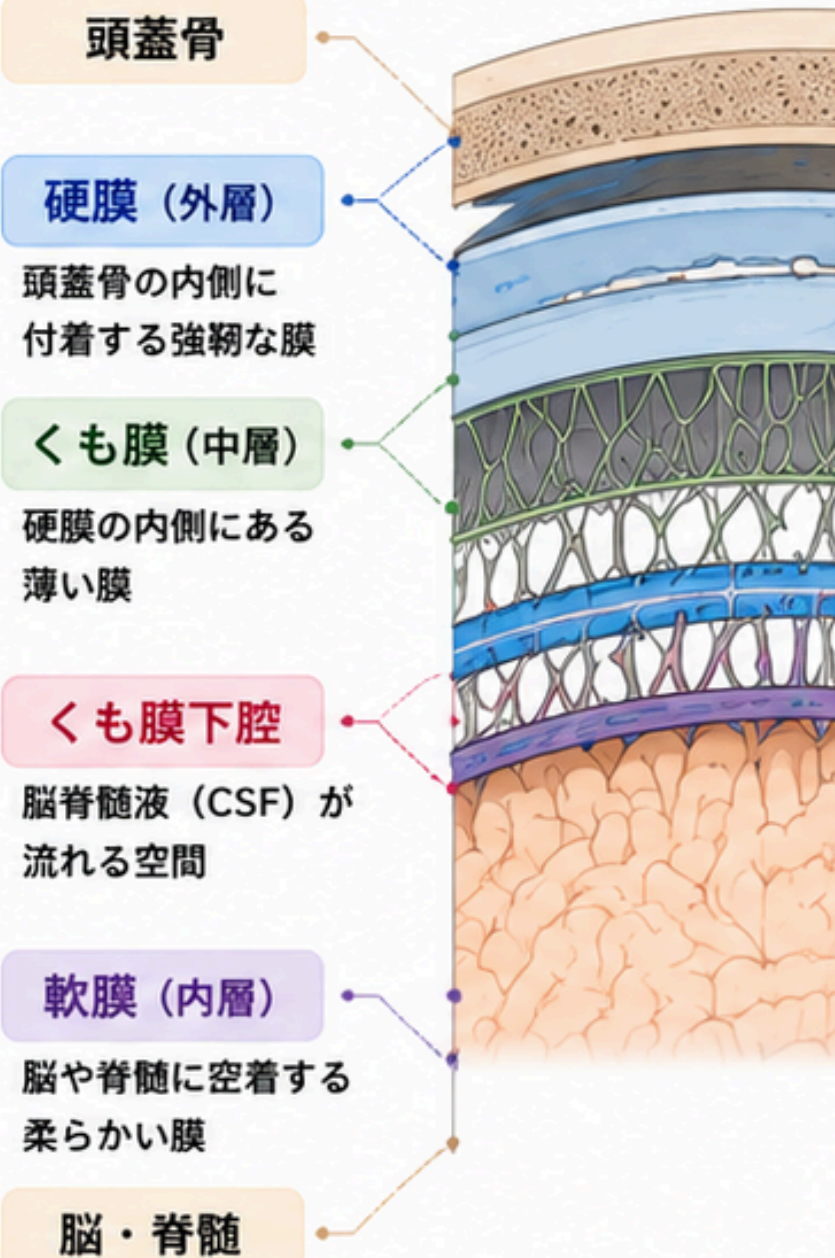
※ 脳脊髄液の循環と頭蓋仙骨療法の関係については、現在も研究が進行中の分野です。

施術が脳脊髄液の流れを直接改善すると断定するのではなく、**神経系が動きやすい環境づくりを目指します。**

脳脊髄液の解剖学と循環

～脳脊髄液が流れる仕組み～

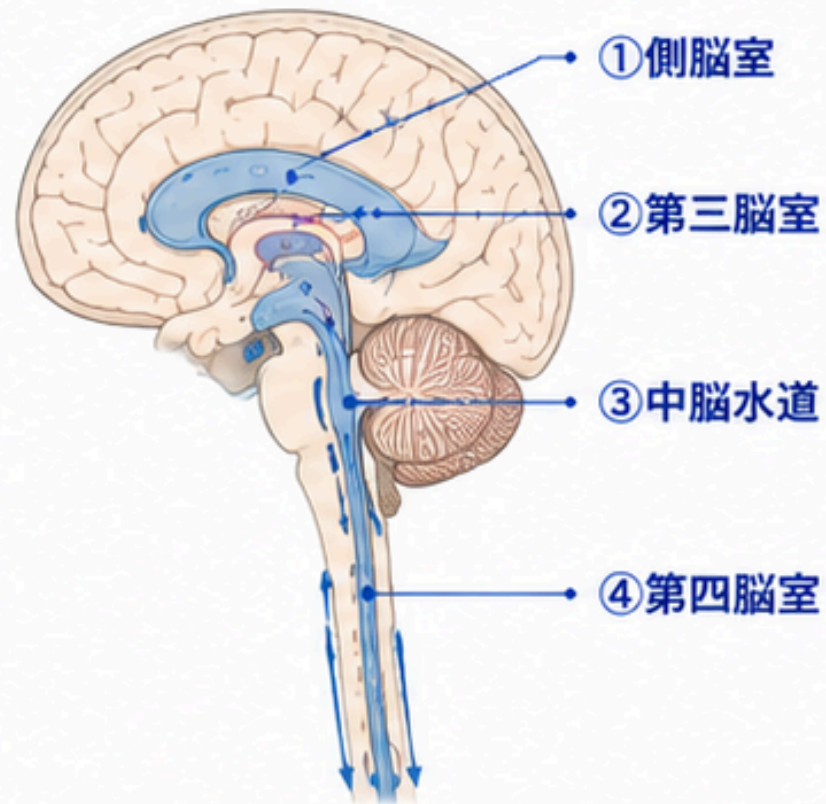
① 髄膜の3層構造



ポイント：脳脊髄液（CSF）は「くも膜下腔」を流れています。

② 脳室（CSFの産生場所）

脳室は脳の中にある空洞で、ここで脳脊髄液が作られます。

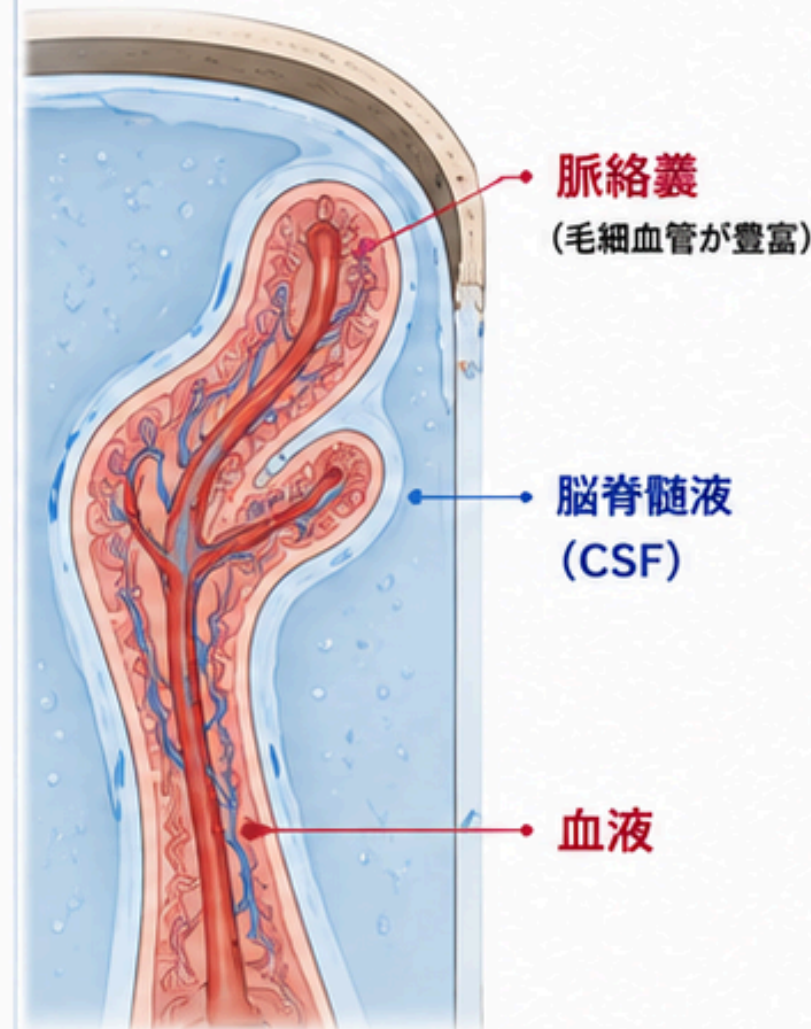


脳脊髄液の産生からくも膜下腔への流れ

①側脳室 → ②第三脳室 →
③中脳水道 → ④第四脳室 →
くも膜下腔（脳と脊髄を包む）

③ 脈絡叢（CSFの産生）

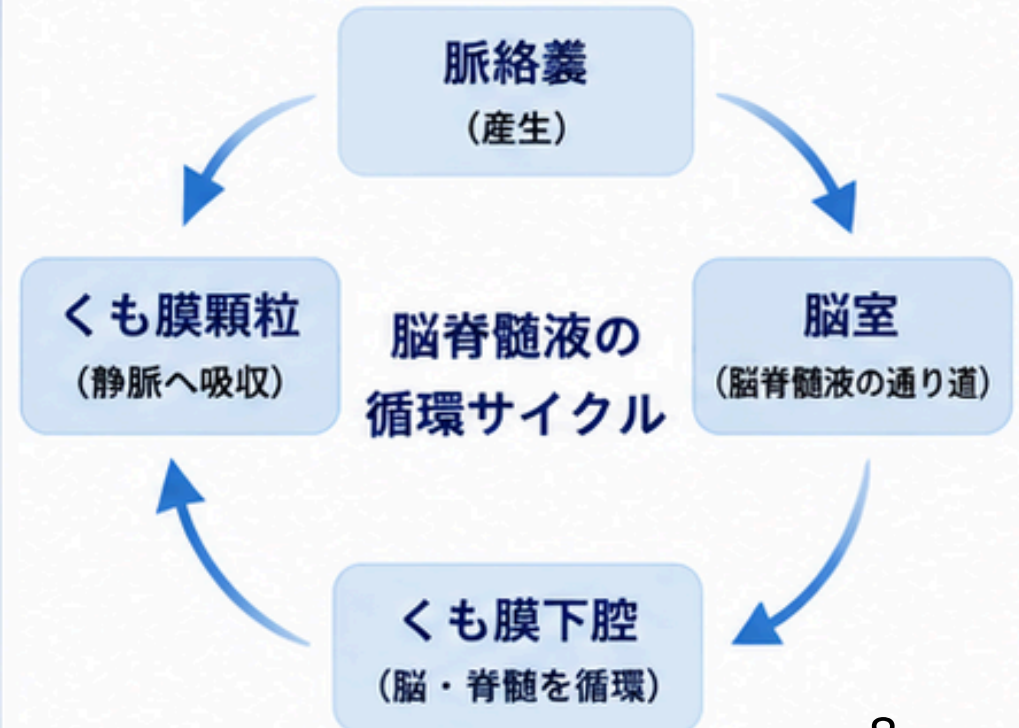
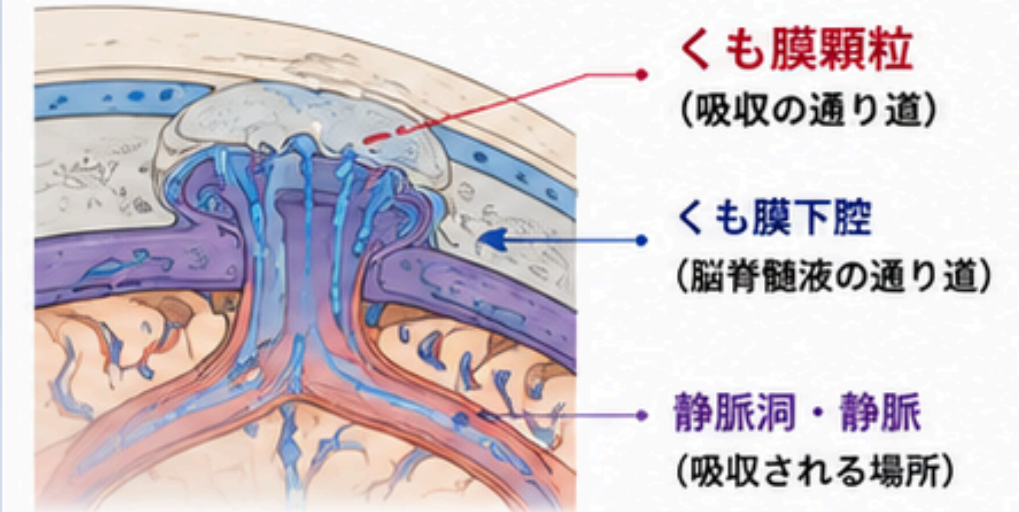
脳室内にある脈絡叢で、血液から脳脊髄液が作られます。



血液 → 脈絡叢 →
脳脊髄液（CSF）

④ 吸収される場所と循環

くも膜顆粒から静脈に吸収され、再び循環を繰り返します。



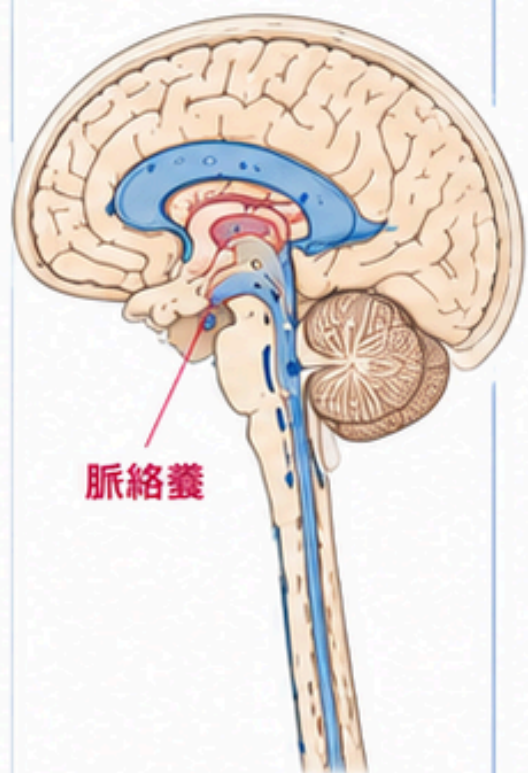
脳脊髄液 (CSF) の循環と心臓への戻り方

脳脊髄液は、脳と脊髄を守り、栄養を運び、老廃物を回収する“**生命維持に不可欠な液体**”です。

脳脊髄液の循環（産生 → 循環 → 吸収）

① 産生（脈絡叢）

脳の中にある脈絡叢で血液から脳脊髄液が作られます。



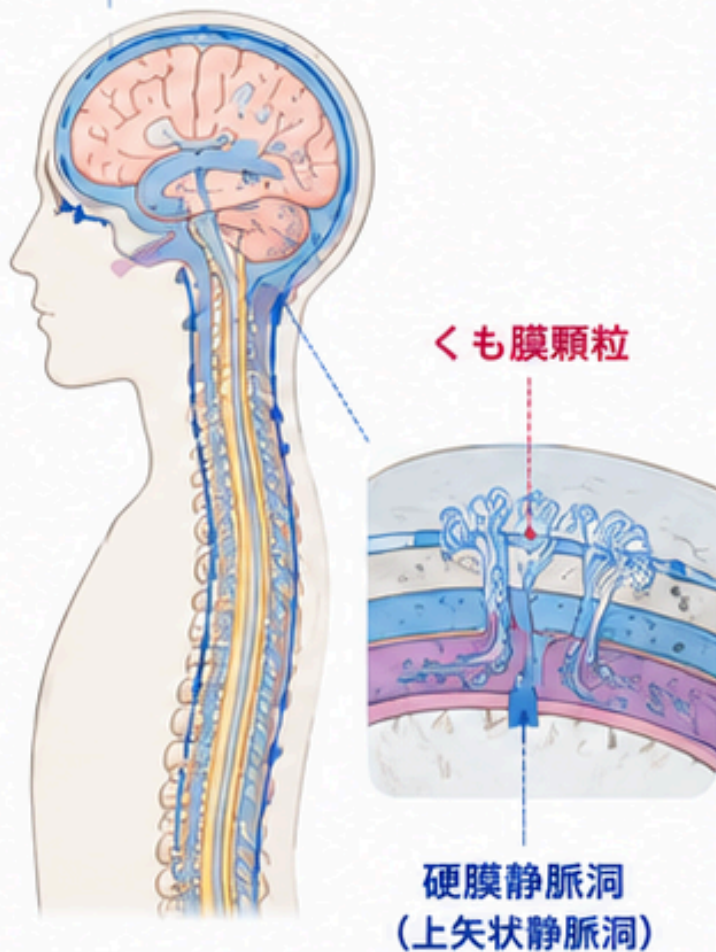
② 脳室を流れる

脳室（側脳室 → 第三脳室 → 中脳水道 → 第四脳室）を順番に流れます。



③ くも膜下腔を循環

第四脳室からくも膜下腔に流れ出て、脳と脊髄の周りを循環します。



吸収された後の流れ（静脈経路）

① 硬膜静脈洞（上矢状静脈洞）

② 横静脈洞

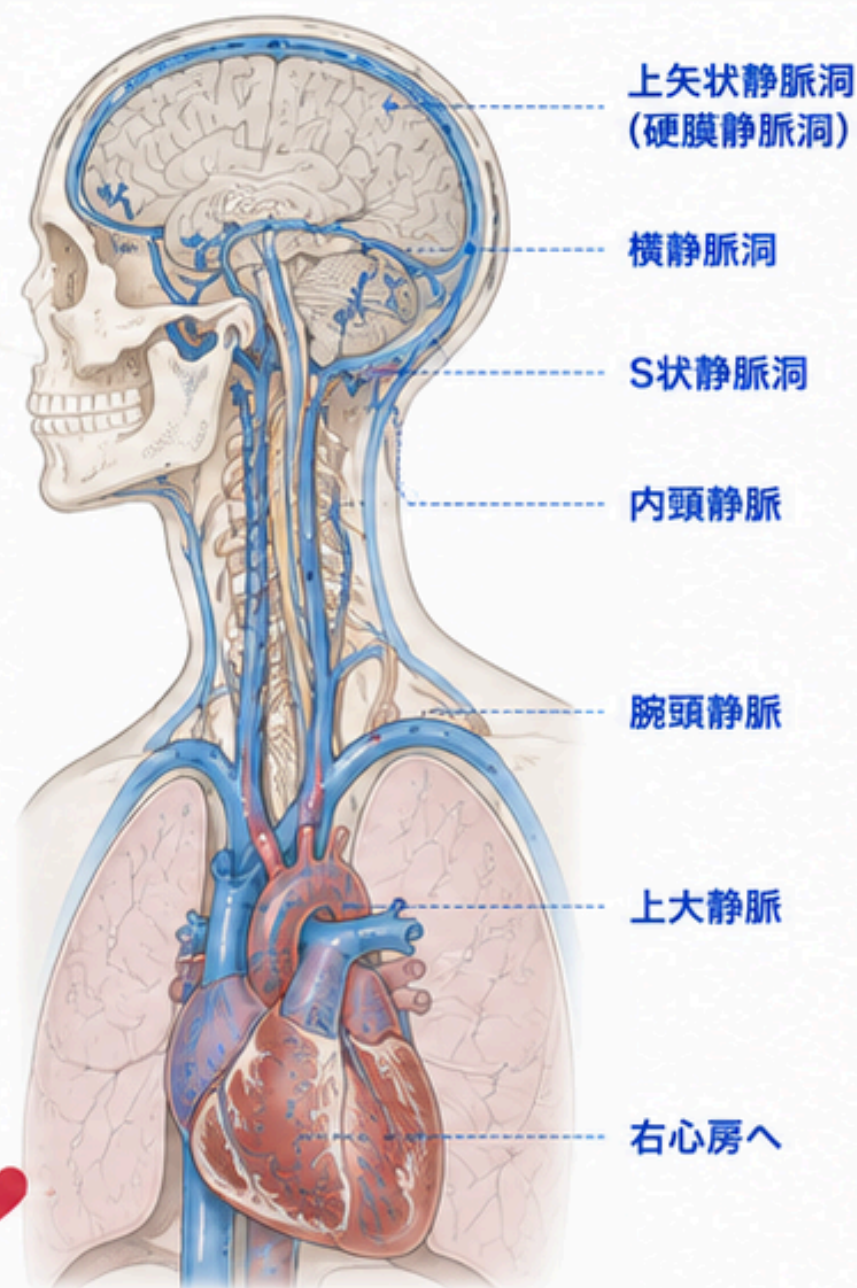
③ S状静脈洞

④ 内頸静脈

⑤ 腕頭静脈

⑥ 上大静脈

⑦ 右心房（心臓へ）



全体の循環サイクル



- ・ 脳脊髄液は、くも膜顆粒から硬膜静脈洞に吸収され、静脈血と合流します。
- ・ その後、内頸静脈 → 上大静脈を経て、右心房（心臓）へ戻ります。
- ・ 最終的には肺で酸素化され、全身の血液循環の一部として再び脳脊髄液の産生に関わります。

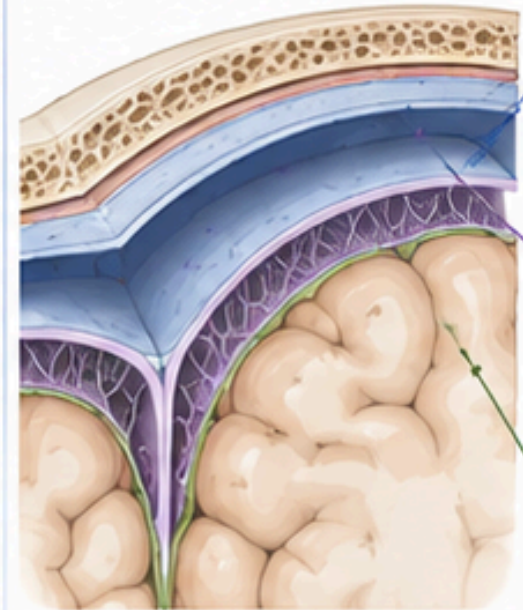
▶ 臨床とのつながり

脳脊髄液の循環は、心拍だけでなく呼吸や姿勢、硬膜・周囲組織の緊張の影響も受けています。頭蓋仙骨療法では、神経系が働きやすい環境づくりを目的に評価・アプローチを行います。

⑩ 硬膜システムについて ～頭蓋から仙骨までつながる連続したテンセグリティ構造～

硬膜は脳・脊髄を保護し、頭蓋骨や仙骨に付着しながら、神経・血管・脳脊髄液の機能を支えている

① 硬膜の構造（3層構造）



硬膜（外層）

- ・最も外側の丈夫な膜
- ・頭蓋骨の内面と強固に癒着
- ・周囲の硬膜ひだを形成

くも膜（中間層）

- ・網目状の構造
- ・脳脊髄液が流れるくも膜下腔を形成

軟膜（内層）

- ・脳表面に密着
- ・血管や神経に密接に関与

硬膜の主な付着部

- ① 頭蓋骨の内面
鶏冠・内後頭隆起・側頭骨岩様部 など
- ② 椎管（脊椎の内面）
- ③ 仙骨（S2～S4）
後仙骨孔を通じて硬膜嚢が付着

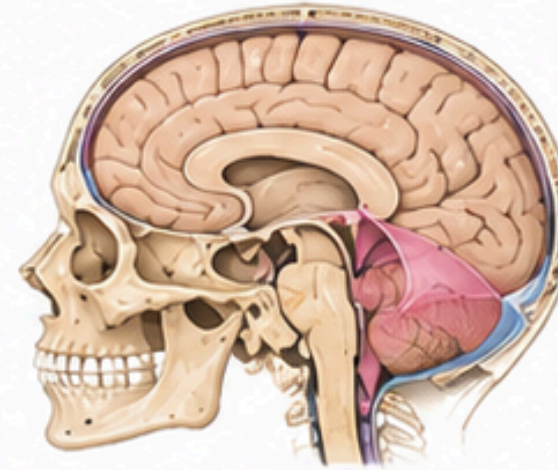


硬膜は頭蓋内のテンセグリティ（張力連続体）システムの中心であり、頭蓋・脳・脊髄・仙骨を一体としてつないでいる

② 硬膜ひだ（主要な硬膜システム）

テント（小脳テント）

- ・大脳と小脳を分ける半月状の硬膜ひだ
- ・側頭骨（錐体部）から後頭骨内面に付着

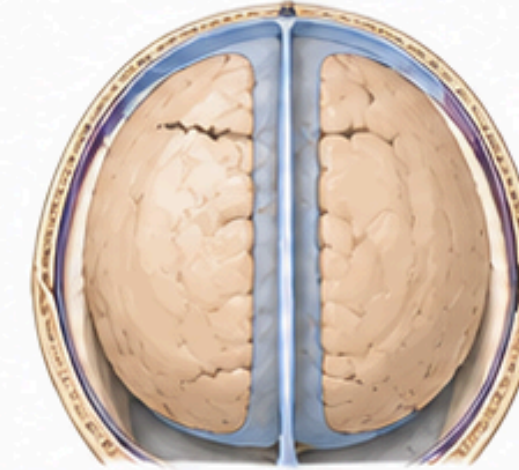


主な役割

小脳を支持し、後頭蓋窩の安定性を保つ
脳脊髄液の流れにも関与

大脳鎌（ファルクス・セレブリ）

- ・左右の大脳半球を分ける鎌状の硬膜ひだ
- ・前頭骨の鶏冠から後頭骨の内後頭隆起に付着

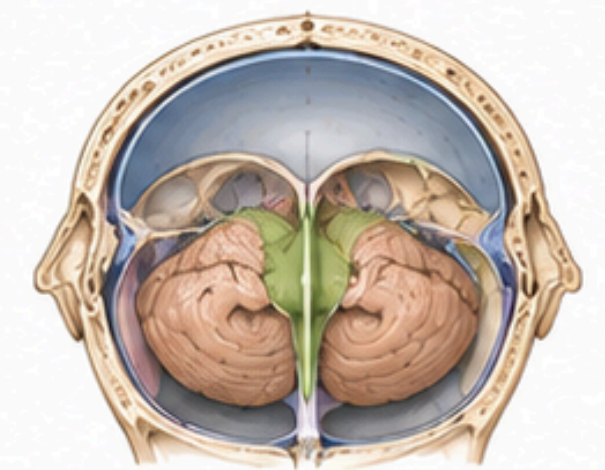


主な役割

大脳半球の間の協調性と安定性を保つ
上矢状静脈洞を支える

小脳鎌（ファルクス・セレベリ）

- ・小脳の正中を分ける小さな硬膜ひだ
- ・大後頭孔の辺縁と小脳テントに付着



主な役割

小脳半球の安定性を保ち、
脳脊髄液の循環に関与

③ 硬膜システムの連続性（頭蓋から仙骨へ）



頭蓋内の硬膜
頭蓋骨に付着

脊髄硬膜
椎管内を包む

仙骨付着部（S2～S4）
後仙骨孔から硬膜嚢が付着

ポイント

硬膜は頭蓋から仙骨まで連続し、
全身の筋膜・靱帯・骨格と
テンセグリティの関係でつながる



硬膜の緊張や制限は、脳脊髄液の流れ・
神経・血管・自律神経系の機能に影響を
与える可能性がある

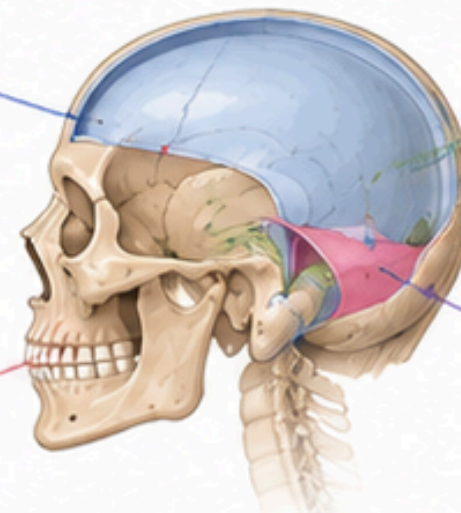
④ 臨床的な意義（自律神経との関連）

自律神経の調整

硬膜の緊張は迷走神経・
交感神経のバランスに
影響する

脳脊髄液の循環

硬膜ひだの制限は
脳脊髄液の流れを
妨げる可能性がある



頭痛・めまい

テントや大脳鎌の緊張は
頭痛・めまい・眼精疲労
に関与することがある

呼吸との関係

頭蓋の微細な可動性は
一次呼吸のリズムに
影響することがある

まとめ

硬膜は頭蓋仙骨療法における “中心的な連続体”

- ✓ 頭蓋骨に付着し、硬膜ひだを形成
- ✓ 脳を支持・保護し、脳脊髄液の循環を助ける
- ✓ 神経・血管を包み、自律神経に影響する
- ✓ 頭蓋から仙骨まで連続し、
全身のバランスに関与する



硬膜の評価とアプローチは、
自律神経調整の重要な鍵となる



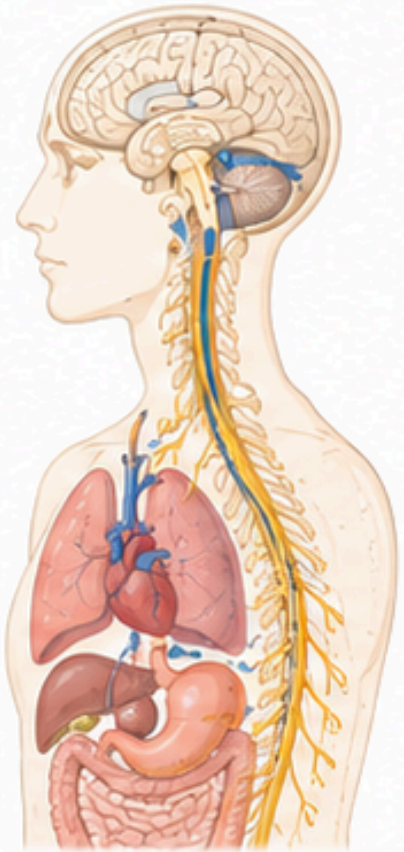
頭蓋・硬膜・仙骨は一つのユニットとして機能する。硬膜システムを理解することで、自律神経へのアプローチ精度が高まる。

頭蓋仙骨療法と迷走神経の関係 ～脳幹・頸静脈孔を中心に神経系の調和を目指すアプローチ～

迷走神経は「副交感神経の大黒柱」であり、脳幹から始まり内臓の働きを調節する重要な神経です。
頭蓋仙骨療法は、**頭蓋底・硬膜・上位頸椎・仙骨**の緊張を評価し、**迷走神経が働きやすい環境を整える**ことを目的とします。

① 迷走神経の解剖と機能

迷走神経（第X脳神経）は、延髄から起始し頭頭部を通り、胸部・腹部の多くの臓器を支配します。



- 起始** 延髄の神経核から起始
- ・疑核（Nucleus ambiguus）
 - ・迷走神経背側運動核（Dorsal Motor Nucleus）
 - ・孤束核（NTS）

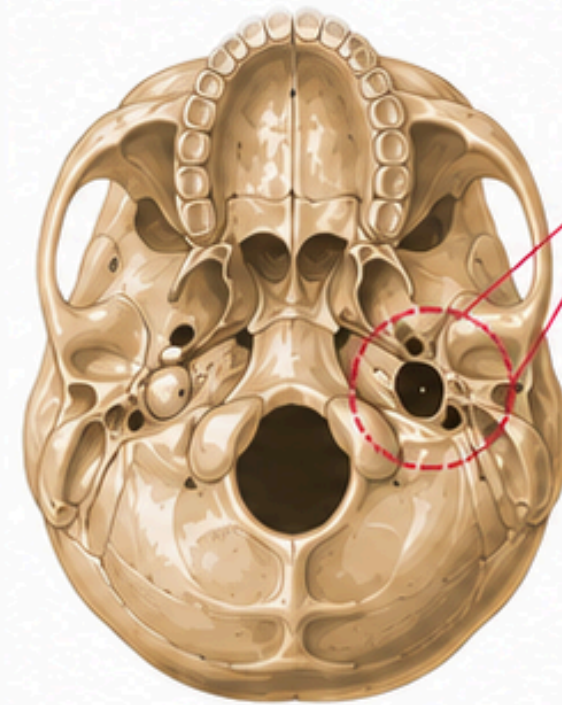
走行 頸静脈孔から頭蓋外へ出て頭部を下降し、胸部・腹部へ

主な機能

- 副交感神経の約75～80%を占める
- ・心拍数の低下
 - ・呼吸の調節
 - ・消化管の運動・分泌促進
 - ・炎症の抑制（コリン作動性抗炎症作用）
 - ・情動の安定、リラックス反応

② 頸静脈孔（Jugular Foramen）に注目

迷走神経は、頭蓋底の頸静脈孔から頭蓋外へ出ます。この部位の周囲には多くの重要構造が集まっています。



頸静脈孔（Jugular Foramen）

頸静脈孔を通る構造

- ・迷走神経（第X脳神経）
- ・舌咽神経（第IX脳神経）
- ・副神経（第XI脳神経）
- ・内頸静脈
- ・下錐体静脈洞
- ・交感神経叢

周囲組織との関連性

後頭骨・側頭骨・蝶形骨のわずかな緊張や可動性の低下が、頸静脈孔周囲の神経・血流・硬膜の滑走性に影響を及ぼす可能性があります。

③ 迷走神経の求心路と作用

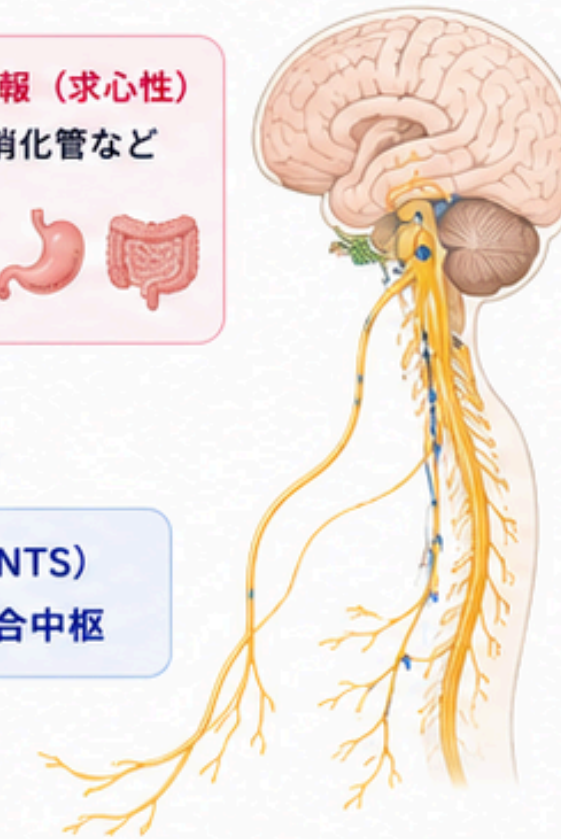
迷走神経の約80%は求心性線維で、内臓からの情報を脳へ伝えます。その情報は孤束核（NTS）に集まり、脳全体に影響を与えます。

内臓からの情報（求心性）

- 心臓・肺・消化管など



孤束核（NTS） 情報の統合中枢



影響を与える領域

- ・視床下部（自律神経中枢）
- ・青斑核（ノルアドレナリン調節）
- ・扁桃体（情動の調整）
- ・視床・島皮質（感覚統合）
- ・前帯状皮質 など

期待される作用

- ・副交感神経優位（リラックス）
- ・ストレス耐性の向上
- ・心拍変動（HRV）の改善
- ・睡眠の質の向上
- ・炎症の抑制 など

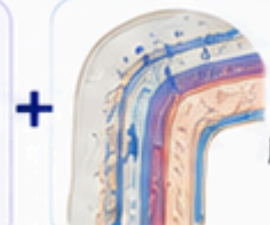
頭蓋仙骨療法との関連

頭蓋仙骨療法では、頭蓋底・硬膜・上位頸椎・仙骨を一つのシステムとして評価します。これらを整えることで、脳幹や迷走神経を含む神経系全体が働きやすい環境を目指します。



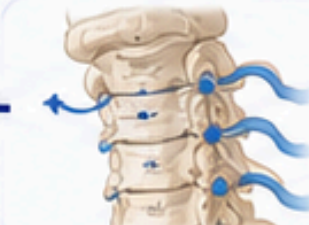
頭蓋底のバランス

後頭骨・側頭骨・蝶形骨の緊張緩和と可動性の改善



硬膜システムの調整

硬膜の緊張を緩め、脳脊髄液の循環・滑走性をサポート



上位頸椎の調整

環椎後頭関節（OA関節）やC1・C2の可動性改善により、神経・血流のストレスを軽減



仙骨とのつながり

硬膜は仙骨（S2）まで連続。全身のテンションバランスを
放緩 評価



神経系の
自己調整力を
引き出す環境へ



頭蓋仙骨療法は、解剖学的構造と神経生理学の理解に基づき、身体が本来持つ調和と自己回復力を引き出すためのアプローチです。

頭蓋骨の構造と主なポイント

～頭蓋仙骨療法で評価する頭蓋骨～

頭蓋骨の役割

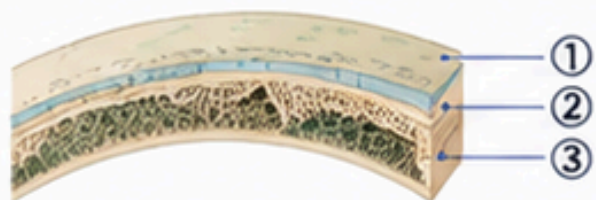
- ・ 脳を保護する
- ・ 脳脊髄液（CSF）の循環に関与
- ・ 呼吸運動（一次呼吸）に関与
- ・ 顔面や咀嚼の基盤となる
- ・ 感覚・神経・血管の通り道

頭蓋骨の特徴

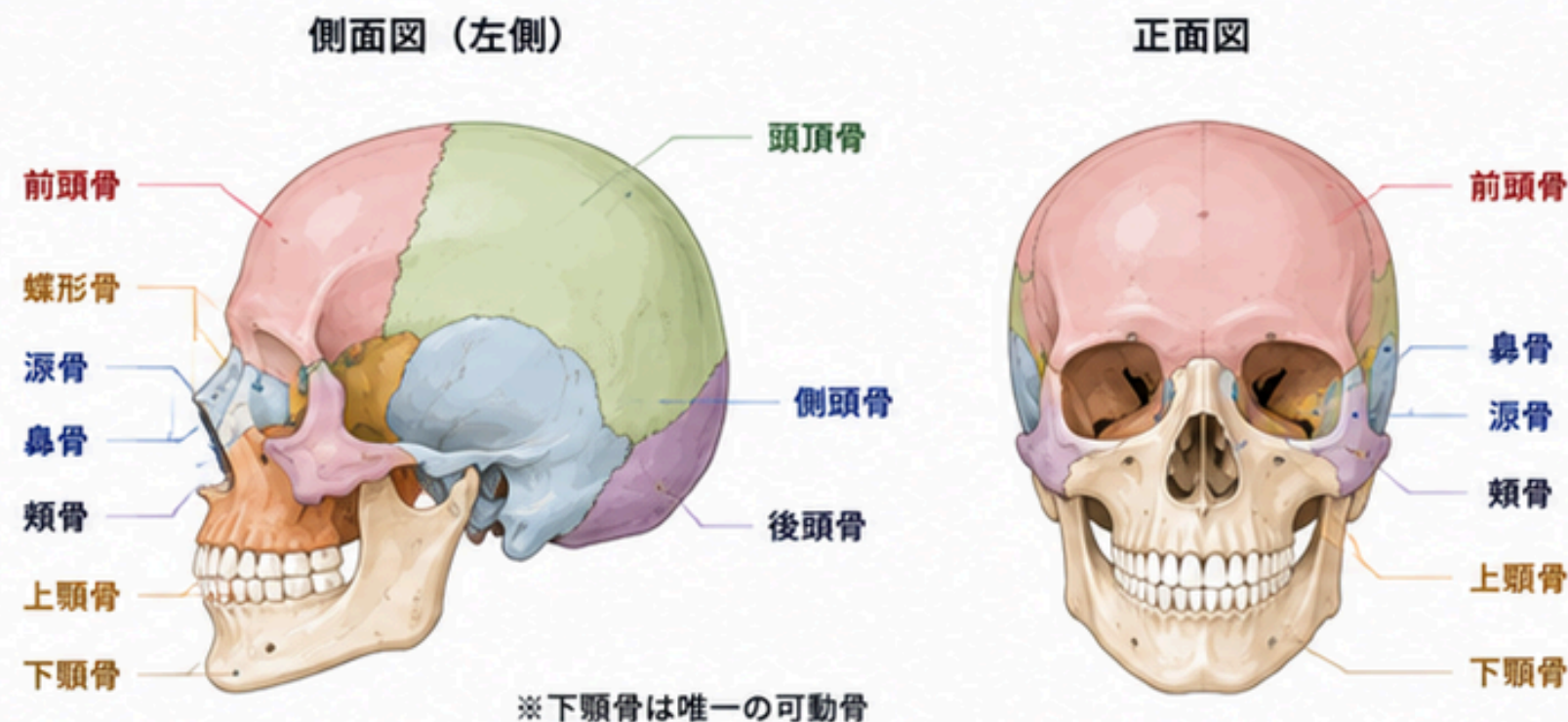
- ・ 22個の骨からなる（出生時）
- ・ 縫合により連結し、微細に可動する
- ・ 硬膜と密接につながり、一次呼吸に関与
- ・ ストレスや外傷で可動性が制限される

頭蓋骨の3つの層（外側から内側へ）

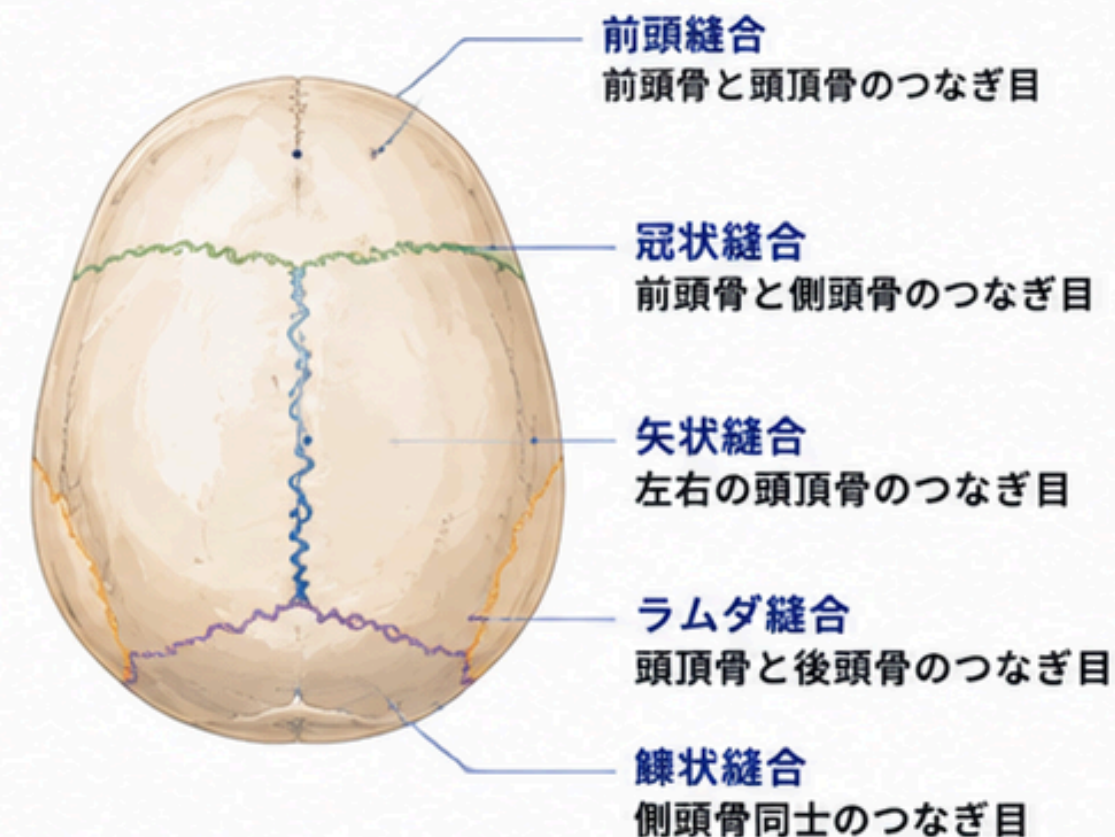
- ① 外板（外側の緻密骨）
- ② 板間層（スポンジ骨）
- ③ 内板（内側の緻密骨）



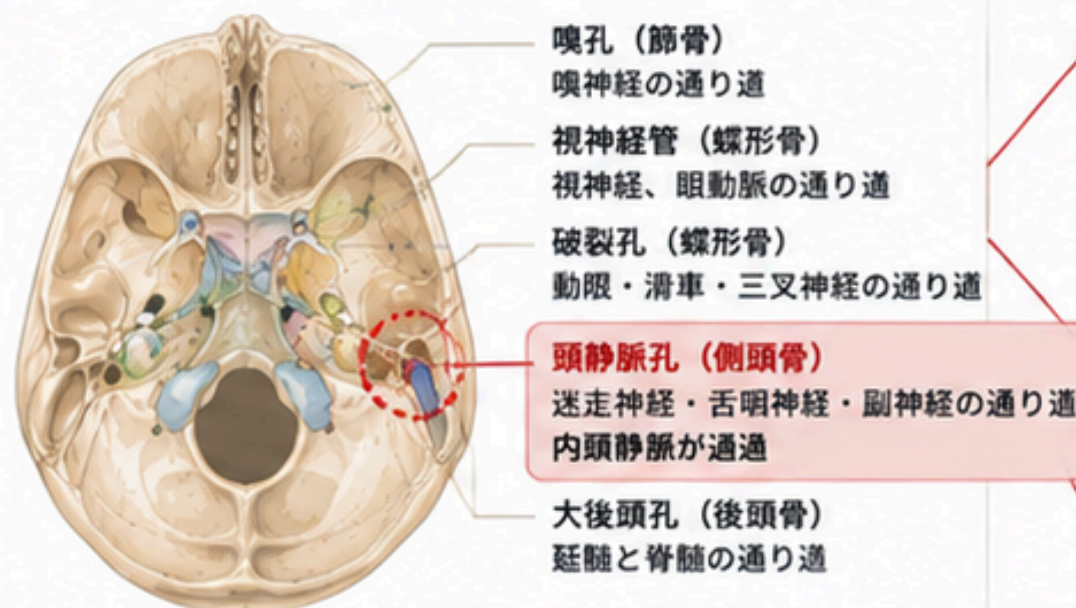
頭蓋骨を構成する骨（主要な15骨）



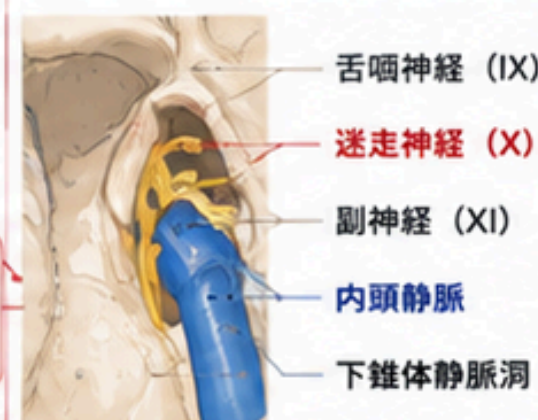
頭蓋骨の縫合（主な縫合）



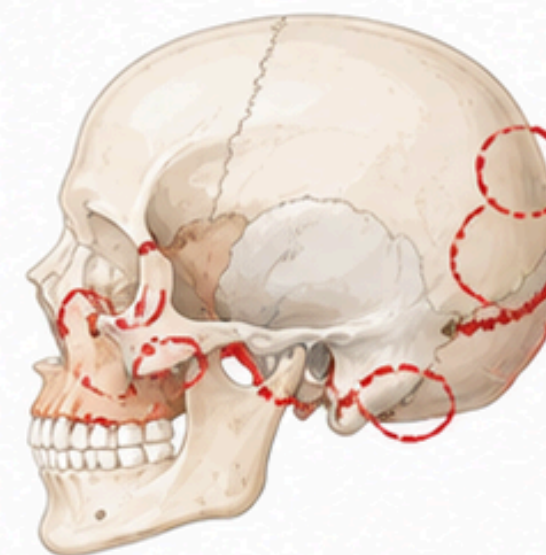
頭蓋底（下面図）－重要な開口部



頭静脈孔の拡大図（左側）



主な可動する部位（評価ポイント）



- ・ 頭頂骨の屈曲・伸展
- ・ 側頭骨の内外転・上下動
- ・ 蝶形骨の呼吸性変動
- ・ 後頭骨の屈曲・伸展
- ・ 頬骨の内外転
- ・ 上顎骨の微細な可動性
- ・ 縫合の微細な可動性



頭蓋骨は、脳・脳脊髄液・硬膜・仙骨と一体となって一次呼吸のリズム運動を生み出しています。
頭蓋仙骨療法では、頭蓋骨の可動性を丁寧に評価し、制限を解放することで神経系の機能をサポートします。

③ 頭蓋縫合の理解 ～各縫合の役割と臨床的ポイント～

縫合は頭蓋骨を連結し、微細な可動性を通じて頭蓋・脳・硬膜・神経系の機能に関与する

① 冠状縫合 (Coronal Suture)

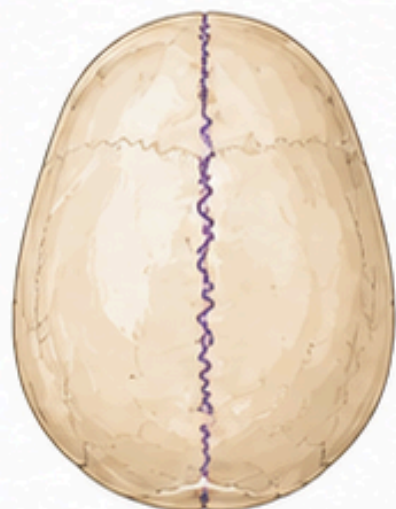


- ・前頭骨と頭頂骨をつなぐ縫合
- ↓
- ・前頭部の緊張
頭痛・眼精疲労
前頭筋・帽状腱膜との関連



前頭骨と頭頂骨の滑走性を評価する

② 矢状縫合 (Sagittal Suture)

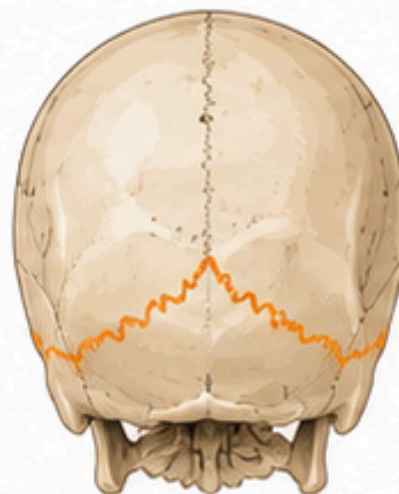


- ・左右の頭頂骨を連結する縫合
- ↓
- ・左右の頭蓋運動の
対称性に関与
・制限で左右差が生じる



左右差・左右の協調性を評価する

③ ラムダ縫合 (Lambdoid Suture)



- ・頭頂骨と後頭骨をつなぐ縫合
- ↓
- ・後頭骨の可動性に関与
脳幹・小脳との関係
後頭下筋群との関連



後頭骨の動きと後頭下筋群の緊張を評価

④ 鱗状縫合 (Squamosal Suture)



- ・側頭骨と頭頂骨の連結部 (側頭棘周囲)
- ↓
- ・顎関節・側頭筋
耳・聴覚
・頭静脈孔に近接
→ IX・X・XI 脳神経
(自律神経) に関与



側頭骨の動き・顎関節・耳の機能を評価

⑤ 前頭蝶形縫合 (Fronto-sphenoidal Suture)



- ・前頭骨と蝶形骨をつなぐ縫合
- ↓
- ・蝶形骨への入口
(Keystone Bone)
頭蓋全体との連結の
起点となる



蝶形骨の位置と動きの評価の入口となる

⑥ 蝶形後頭結合 (SBS : Sphenobasilar Synchronosis)



- ・蝶形骨と後頭骨の連結部
(頭蓋の中心)
- ↓
- ・一次呼吸 (屈曲・伸展) の
支点 (Fulcrum) とされる
頭蓋全体の運動を調整する
重要な部位



頭蓋の中心軸のバランスと一次呼吸を評価

⑦ 側頭後頭縫合 (Occipitomastoid Suture)



- ・側頭骨と後頭骨をつなぐ縫合
- ↓
- ・頭静脈孔に近接
→ IX・X・XI 脳神経
(自律神経) に関与
頭部の緊張に影響



頭静脈孔周囲の緊張と自律神経への影響を評価



臨床的な視点のまとめ

- ✓ 縫合は骨同士を連結するだけでなく、硬膜・筋膜・脳神経・血管を介して全身に影響する。
- ✓ 評価では、骨そのもののだけでなく、周囲組織との連結性・滑走性・テンションをみるのが重要。
- ✓ 蝶形骨 (Keystone Bone) と SBS を中心に、頭蓋全体の協調運動を考える。

覚えておきたい
ポイント

縫合
(連結)



骨の微細な可動性
(協調運動)



硬膜・筋膜・脳神経の
機能に影響



自律神経・呼吸・姿勢・
全身バランスに関与



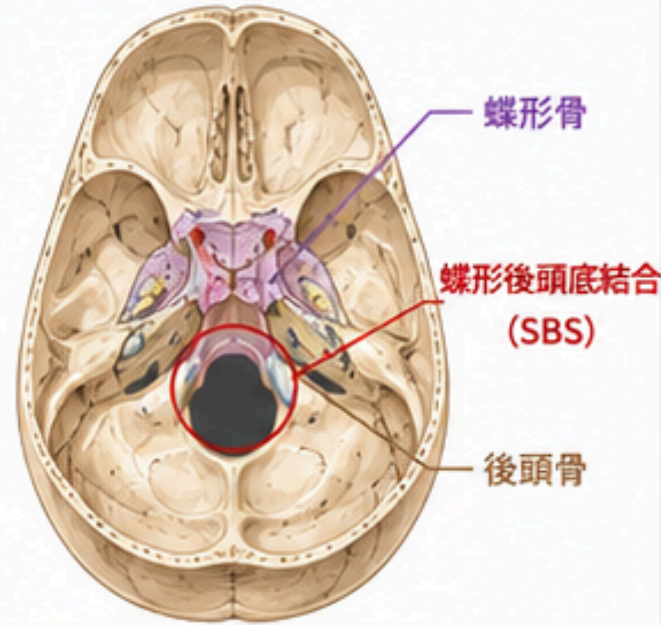
※一次呼吸の中心という考え方は理論に基づくものであり、科学的に確立された事実ではありません。

頭蓋仙骨療法で押さえておくべき 5つの重要ポイント

頭蓋の構造・脳神経・硬膜との関連を理解すると、自律神経へのアプローチが深まる

① 蝶形後頭底結合 (SBS)

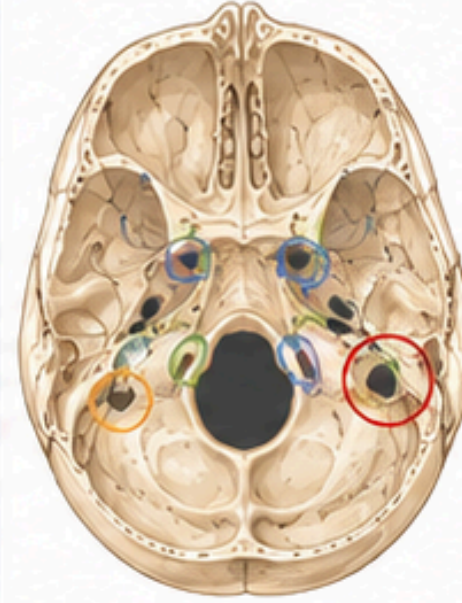
- ・蝶形骨と後頭骨の連結部
- ・頭蓋の中心に位置
- ・一次呼吸の屈曲・伸展運動の中心 (支点/Fulcrum)
- ・オステオパシーでは「頭蓋のハブ」とも呼ばれる



SBS が一次呼吸の支点となり、頭蓋全体の協調運動を生み出すと考えられている

② 頭蓋底と脳神経 (主な開口部)

開口部	通るもの (主な神経)	臨床的な関連
● 視神経管	視神経 (II)	視覚
● 上眼窩裂	III・IV・V ₁ ・VI	眼球運動・眼瞼の動き
● 正円孔	上顎神経 (V ₂)	顔面の感覚
● 卵円孔	下顎神経 (V ₃)	咀嚼筋・顎運動
● 頭静脈孔	舌咽神経 (IX) 迷走神経 (X) 副神経 (XI)	自律神経・心拍・消化・嚥下などに大きく関与
● 舌下神経管	舌下神経 (XII)	舌の運動

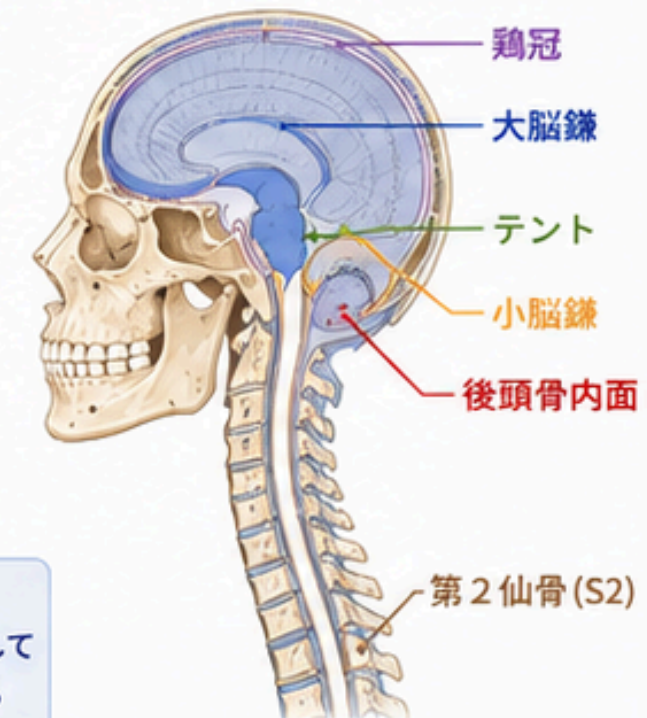


特に頭静脈孔は迷走神経 (X) が通り、自律神経の調整に重要な部位

③ 硬膜の付着部と硬膜システム

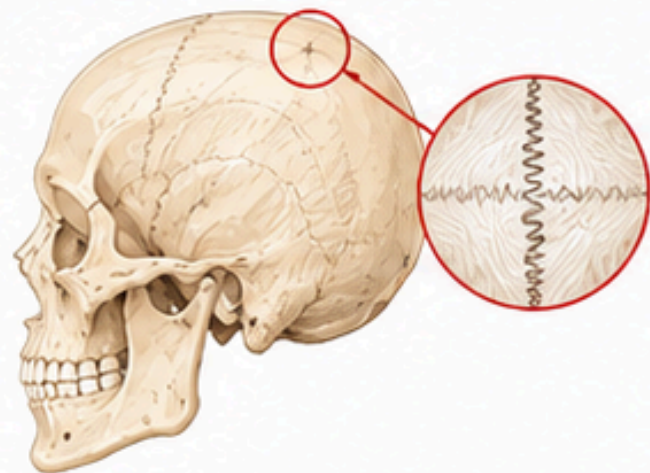
硬膜は頭蓋骨の内側に張り巡らされ、以下にしっかり付着している

- ・鶏冠 (前頭骨内面)
- ・大脳鎌 (頭頂骨)
- ・テント (側頭骨～後頭骨内面)
- ・小脳鎌 (後頭骨内面)
- ・後頭骨内面 (内後頭隆起周囲)
- ・第2仙骨 (S2)



頭蓋 → 硬膜 → 仙骨へと一つの連続したテンセグリティ構造として全身の張力バランスに関与している

④ なぜ頭蓋骨は動くと考えられているのか？



- ・縫合は完全に癒合しているわけではなく、線維性結合で構成されている
- ・加齢や外傷、ストレスなどにより、可動性は低下していく
- ・オステオパシーでは、微細な可動性 (モーション) を感じ取り、評価・調整を行う

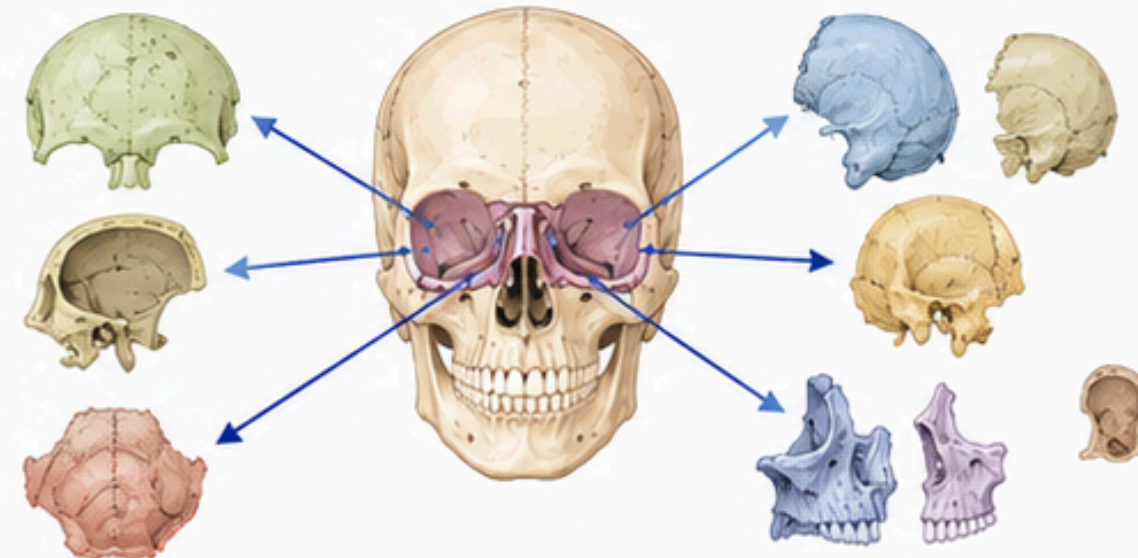


その可動性の大きさや臨床的意義については研究が続いており、頭蓋の微細な動きが全身に影響を与えられていると考えられている

⑤ なぜ蝶形骨が重要なのか？ (Keystone Bone: 頭蓋の要石)

蝶形骨は頭蓋の中心で、多くの骨と連結している

- ・前頭骨
- ・頭頂骨 (左右)
- ・側頭骨 (左右)
- ・後頭骨
- ・篩骨
- ・頬骨 (左右)
- ・上顎骨 (左右)
- ・涙骨・口蓋骨 など



そのため…

- ・頭蓋全体のバランスに大きく関与する
- ・ストレスや外傷の影響を受けやすい
- ・蝶形骨の調整は、頭蓋全体と自律神経系へのアプローチにつながる



蝶形骨 (Keystone Bone) を理解することで、頭蓋仙骨療法の効果をより高めることができる

一次呼吸 (Primary Respiration) とは？

頭蓋オステオパシーの根本概念

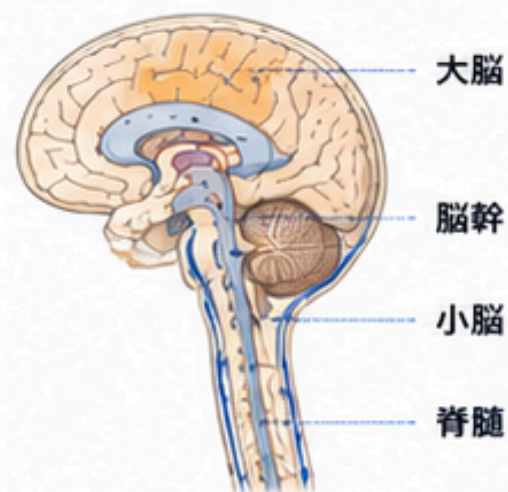
「生命は呼吸している。
それは肺ではなく、身体全体で起こっている。」
— William G. Sutherland, D.O.

サザーランドは「生命のメカニズムそのもの」を一次呼吸と呼びました。
一次呼吸は、肺呼吸よりも根源的な、身体すべての組織・器官を動かすリズムです。

一次呼吸を構成する5つの要素

① 脳・脊髄の固有運動

中枢神経系 (CNS) には、自律的に動くリズムが存在します。



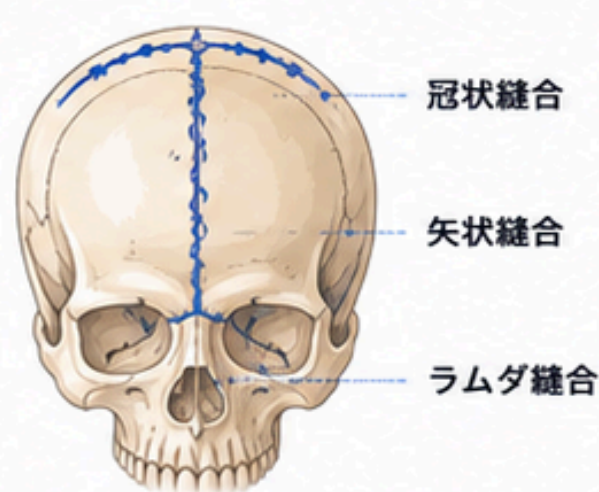
② 脳脊髄液 (CSF) のゆるやかな変動

脳室内で産生されたCSFが、頭蓋内～脊柱管内を循環し、圧の変動を生みます。



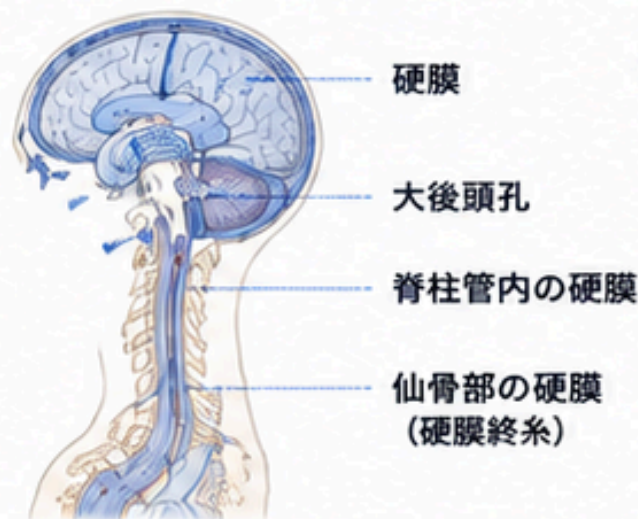
③ 頭蓋骨の関節 (縫合) の微細な可動性

頭蓋骨の縫合は、わずかな可動性を持ち、リズムに合わせて動いています。



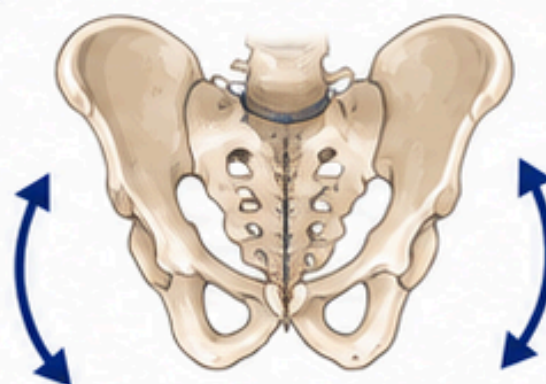
④ 硬膜を中心とした膜システムの張力変化

硬膜および膜システムは、全身の組織と連続しており、相互に張力を伝えます。



⑤ 仙骨のわずかな運動

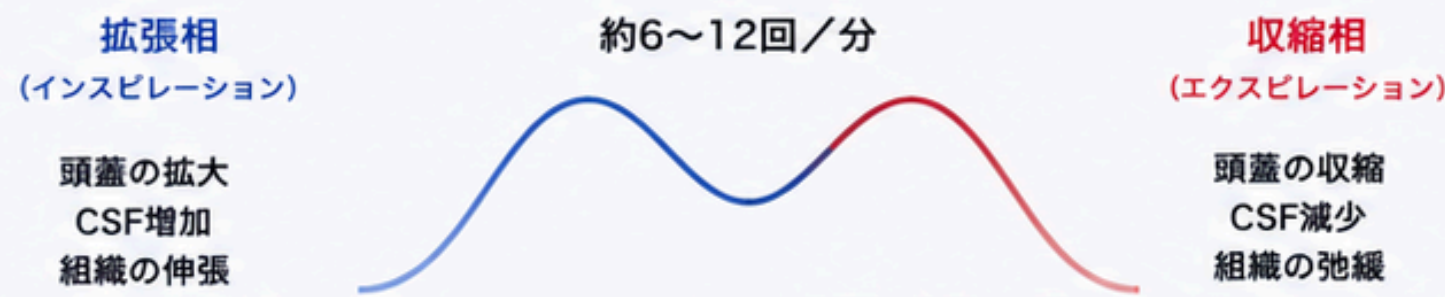
仙骨はわずかに伸展・屈曲し、頭蓋内リズムと連動して動いています。



一次呼吸の特徴

- 約6～12回／分の非常にゆるやかなリズム
- 全身に波及し、すべての細胞・器官に影響を与える
- 自律神経、ホルモン、循環、免疫などに関与する
- ストレスや外傷により、リズムやバランスが乱れる

一次呼吸のイメージ



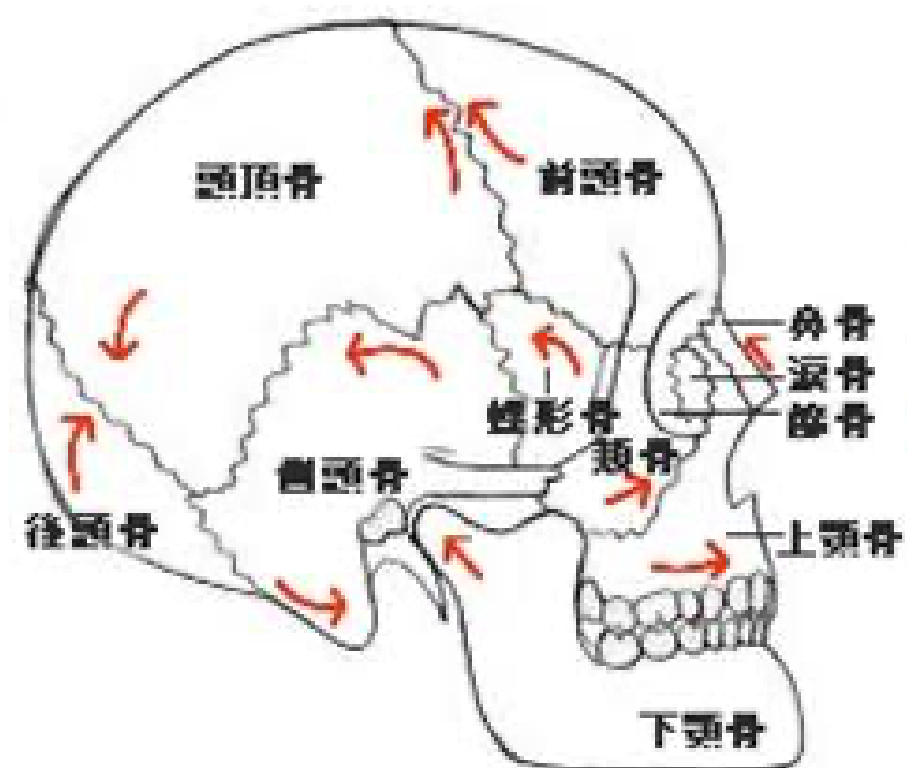
頭蓋仙骨療法の目的

一次呼吸のリズムとバランスを評価し、制限を解放することで、身体が本来持つ自己調整力 (ホメオスタシス) を最大限に発揮できるようサポートします。

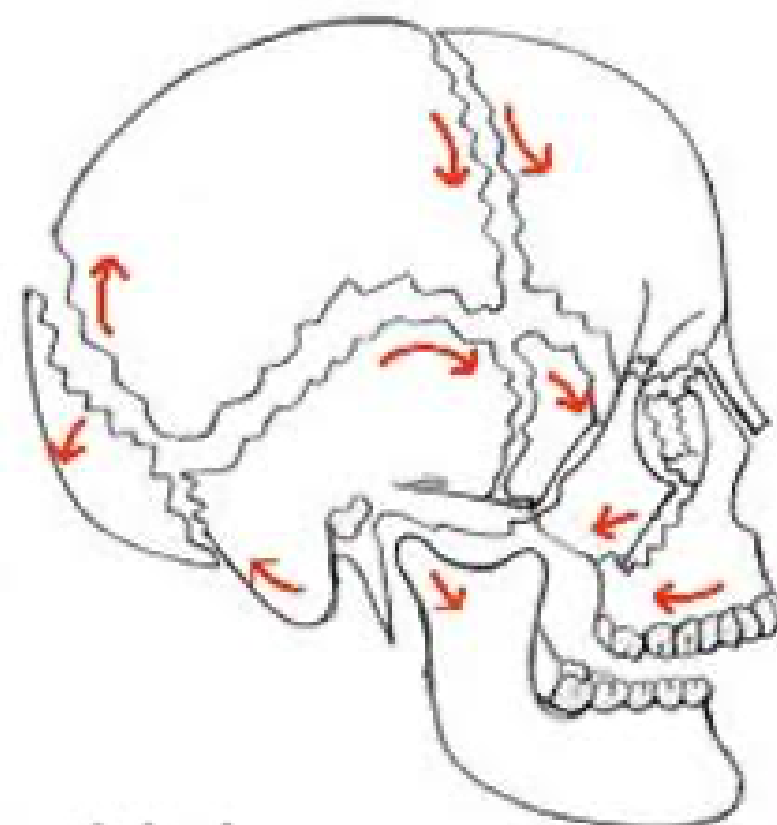


一次呼吸は、生命を支える「リズム」であり、頭蓋・脳脊髄液・硬膜・仙骨が一つにつながったダイナミックなシステムです。

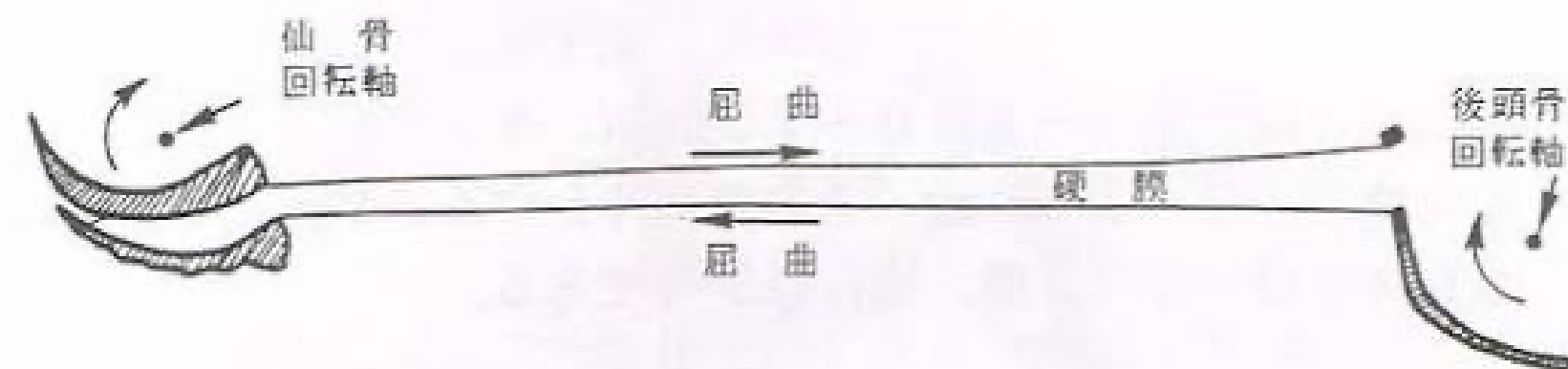
頭蓋骨の屈曲



頭蓋骨の伸展



頭蓋骨の動き方



後頭骨－仙骨の同時性のメカニズム

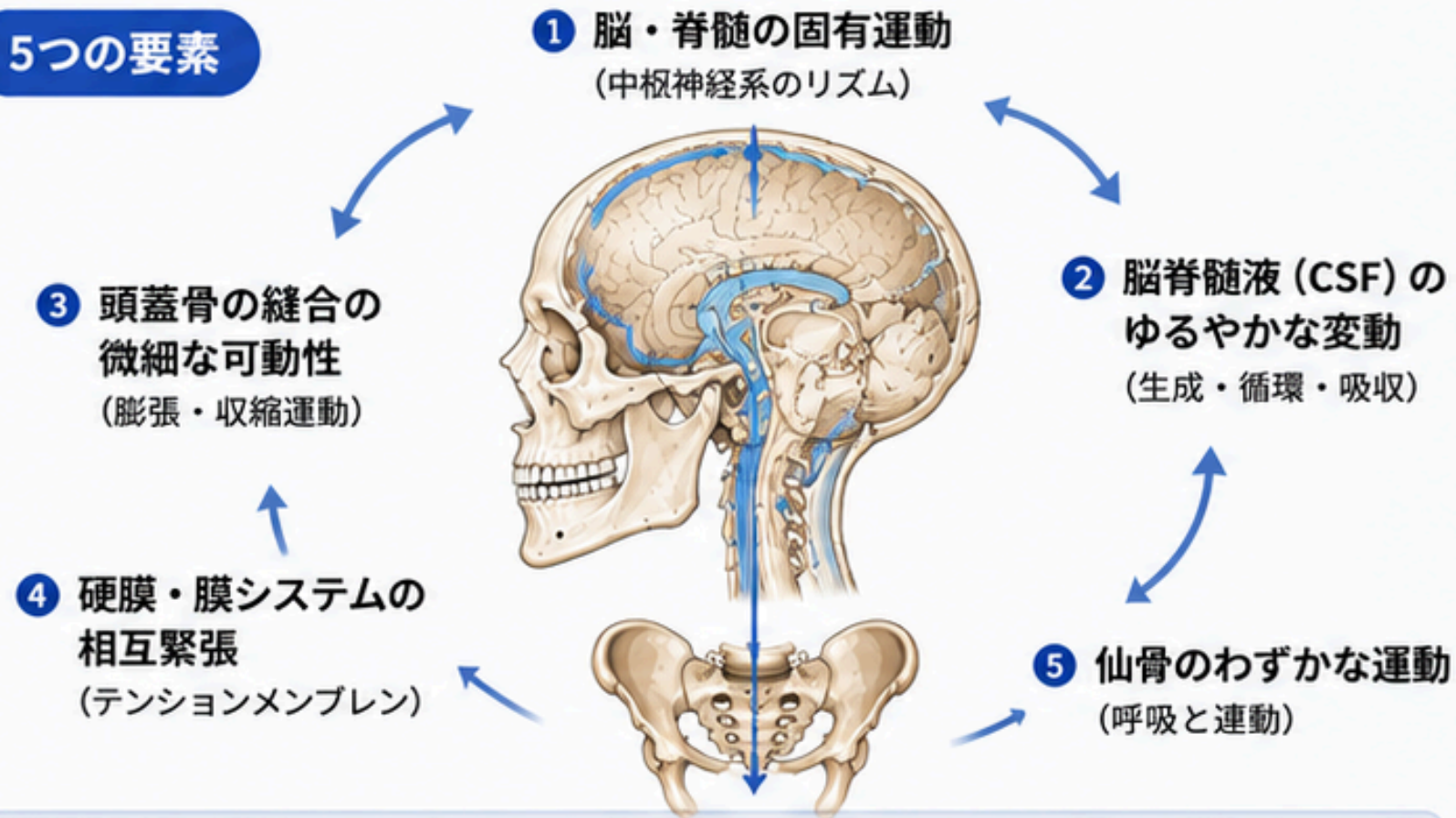
一次呼吸とクラニアルリズムの違い

頭蓋仙骨療法における根本概念と臨床で触知するリズム

一次呼吸 (Primary Respiration)

生命活動そのもの (体内で起こっている根本的プロセス)

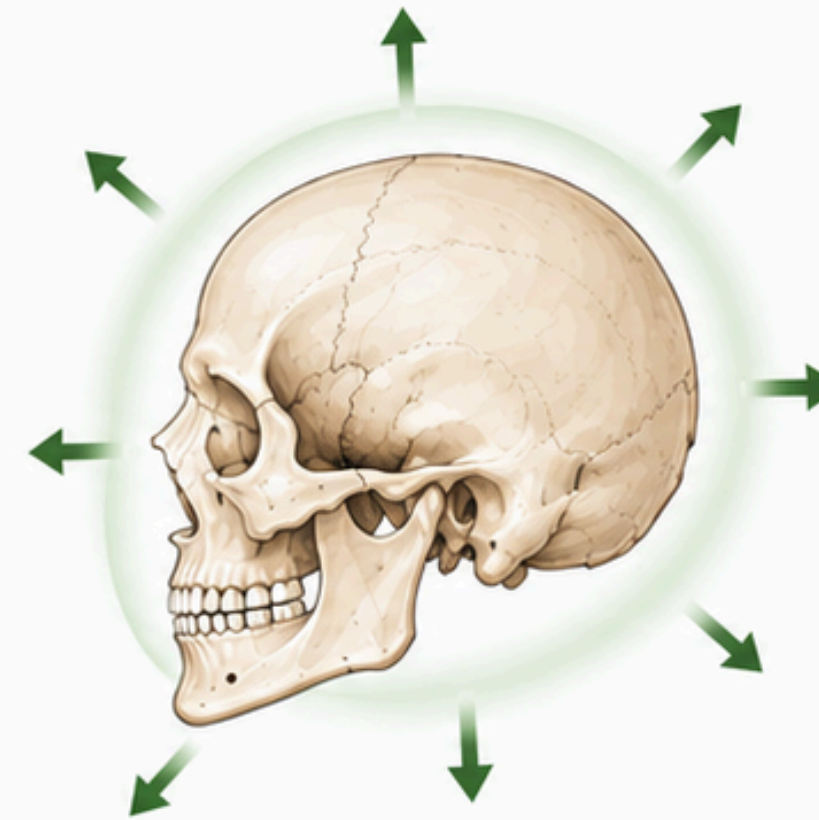
5つの要素



これら5つが一体となり、生命のリズムを生み出している

クラニアルリズム (Cranial Rhythm)

一次呼吸によって生じる触知可能なリズム (体表に現れる現象)



触診で感じるリズム

頭蓋骨や身体の特定位で
わずかな動きとして触知される



全身に波及する振動

頭蓋から脊柱・仙骨・全身へと
波のように伝わる



質・強さ・幅がある

リズムの質、強さ、左右差、
場所による違いを評価する



臨床での評価対象

治療の指標として用い、
変化を追う

イメージすると…

一次呼吸

「エンジン」

生命活動そのもの



クラニアルリズム

「エンジンの振動」

外から感じるリズム



ポイント

一次呼吸は目に見えない内部のプロセス



クラニアルリズムはその結果として
触知できる外部の現象



一次呼吸という“生命のエンジン”が働くことで、クラニアルリズムという“振動”が生まれ、私たちは触診でそれを感じ取ります。

一次呼吸の「屈曲相（フレクション）」と「伸展相（エクステンション）」

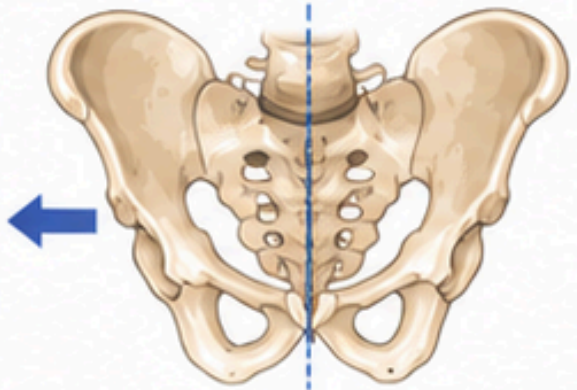
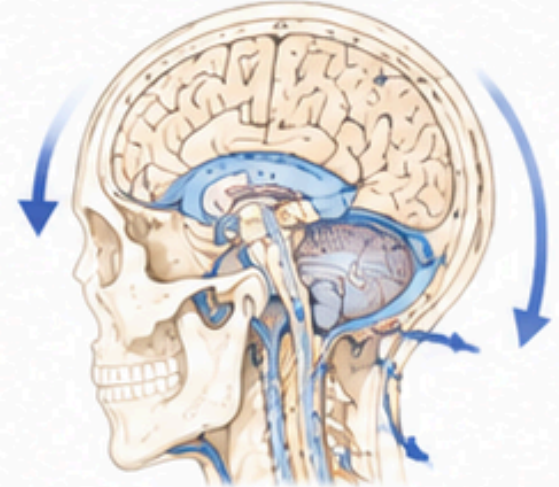
一次呼吸は、頭蓋・脳脊髄液・硬膜・仙骨が協調して起こすリズム運動です。

約6～12回／分のゆるやかなリズムで、**屈曲相（フレクション）**と**伸展相（エクステンション）**が交互に繰り返されます。

① 屈曲相（フレクション）

屈曲相のポイント

頭蓋が“内側・下方”へ
仙骨が“後方へ”動く



① 頭蓋

頭蓋骨が内側へわずかに収縮し、
大後頭孔が開く方向へ動く。

② 脳脊髄液（CSF）

脳室内のCSFが脊柱管内へ
移動しやすくなる。

③ 硬膜

硬膜が緊張し、頭蓋底から仙骨へ
牽引される。

④ 仙骨

仙骨が後方（仙骨底が後下方）へ
わずかに動く。

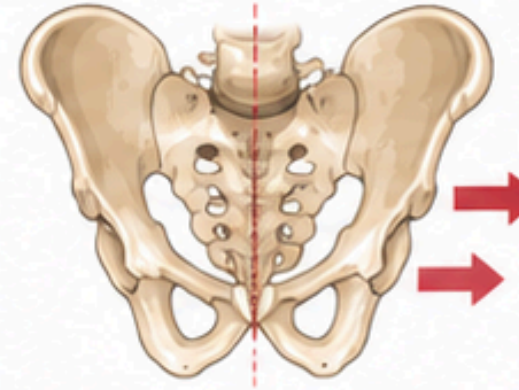
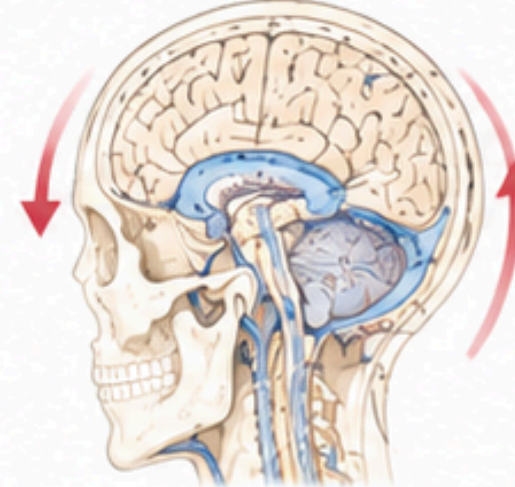
触診の特徴

- ・ 頭蓋：内側への微細な動き
- ・ 仙骨：後方への動き
- ・ 組織：やや引き込まれるような感覚

② 伸展相（エクステンション）

伸展相のポイント

頭蓋が“外側・上方”へ
仙骨が“前方へ”動く



① 頭蓋

頭蓋骨が外側へわずかに拡大し、
大後頭孔が閉じる方向へ動く。

② 脳脊髄液（CSF）

脊柱管内のCSFが脳室内へ
移動しやすくなる。

③ 硬膜

硬膜の緊張がやや緩み、
全体が拡張する。

④ 仙骨

仙骨が前方（仙骨底が前上方）へ
わずかに動く。

触診の特徴

- ・ 頭蓋：外側への微細な動き
- ・ 仙骨：前方への動き
- ・ 組織：広がり、解放されるような感覚



屈曲相と伸展相が
ゆるやかに
交互に繰り返される

約6～12回
／分

一次呼吸の流れ（まとめ）

屈曲相 （フレクション）

頭蓋：内側・下方へ
CSF：脳室 → 脊柱管へ
硬膜：緊張
仙骨：後方へ



伸展相 （エクステンション）

頭蓋：外側・上方へ
CSF：脊柱管 → 脳室へ
硬膜：緩む
仙骨：前方へ



約6～12回／分で
繰り返される

臨床的意義

- ・ 神経系の調整（特に脳幹・自律神経）
- ・ 脳脊髄液の循環促進
- ・ 硬膜の緊張バランスの最適化
- ・ 身体の自己調整力のサポート



ポイント

- ・ 一次呼吸は、生命活動の根源的なリズムです。
- ・ 屈曲相と伸展相のバランスが崩れると、頭痛・自律神経の乱れ・慢性痛などの要因になることがあります。
- ・ 頭蓋仙骨療法では、このリズムを評価し、制限を解放することで、神経系が働きやすい環境を整えます。

触診のコツ

- ・ 静かで深い呼吸を保ち、組織の微細な動きを感じ取る。
- ・ 焦らず、時間をかけてリズムの質を評価する。
- ・ 頭蓋・仙骨・脊柱の連動性を全体として観る。



頭蓋骨は繊細です。やさしく包み込み、頭蓋の自然な動きを感じることがポイントです。

① 手の位置

- ・頭蓋骨を包み込むように支える
- ・左右対称に、安定した三点で保持する



① 両側の側頭部

親指：側頭骨の上部
他の指：側頭骨の側面

② 後頭部（下後頭下）

親指を除く指のつけ根で
後頭骨基底部を支える

③ 頭頂部

手のひら全体で
頭頂骨をやさしく覆う

三点支持（側頭部×2 + 後頭部）で安定させる

② 圧のかけ方

- ・“面で支え、点で圧をかけない”
- ・体重を使わず、手の重みで支える

○ 正しい圧



手のひら全体で包み込むように支える
やさしく均等に圧を分散

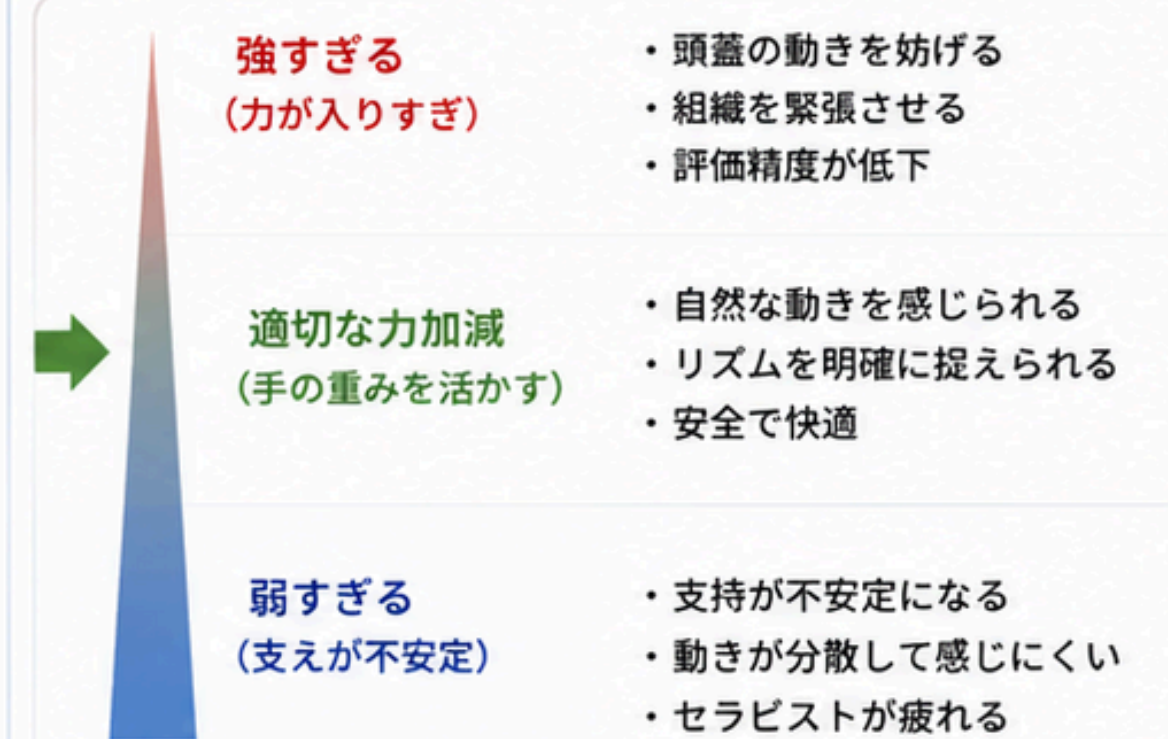
✕ 誤った圧



指先で押す・一点に集中する
強い圧・引っばるような圧

③ 力加減

- ・「卵を持つくらいのやさしさ」が目安
- ・頭蓋の微細な動きを感じられる最小の圧で



ポイント まとめ

安定した支持



三点支持で
頭蓋を包み込む

面で支える



手のひら全体で
やさしく包み込み、
圧を分散する

手の重みを使う



体重をかけず、
リラックスした
重みで支える

呼吸とともに



セラピスト自身が
リラックスし、
呼吸を合わせる

★ ワンポイント

手の力を抜くほど、頭蓋の動きは
より明確に感じられます。
まずは“支える”ことに集中しましょう。

頭蓋仙骨療法とポリヴェーガル理論

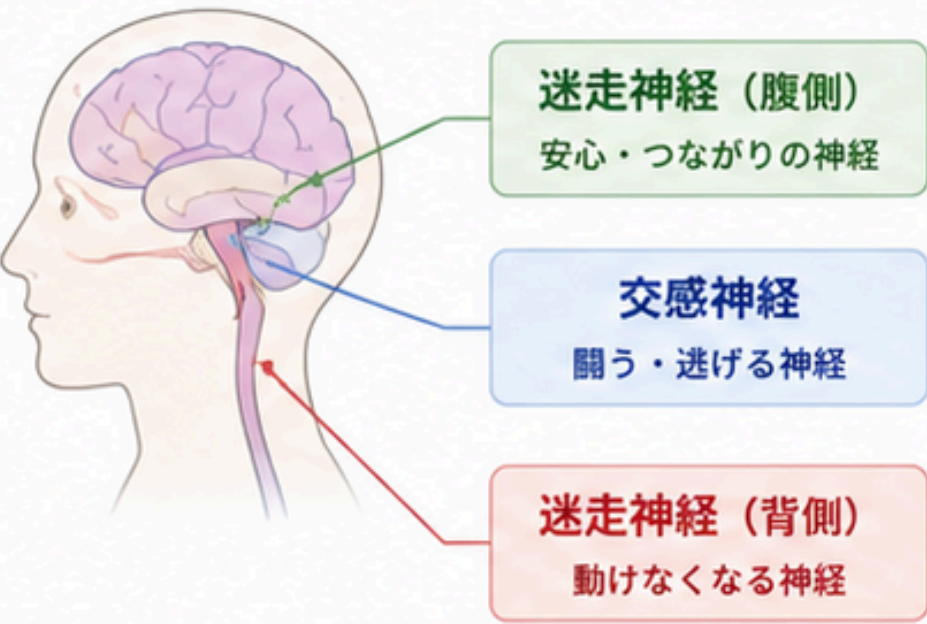
～安全感を高め、自律神経を整えるアプローチ～



優しいタッチで「安全」を脳に届けることで、
自然治癒力が最も発揮されやすい状態へ導きます。

1 ポリヴェーガル理論とは？

ポリヴェーガル理論は、神経科学者スティーブン・ポージェス博士が提唱した自律神経の新しい考え方です。
私たちの体は「安全」「危険」「生命の危機」に応じて、自律神経が3つの状態を使い分けています。



ポリヴェーガル理論：人が安全・危険・生命の危機に応じて3つの自律神経状態を使い分けるという理論

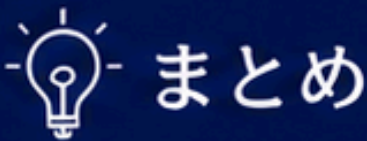
2 頭蓋仙骨療法が働きかける仕組み

頭蓋仙骨療法の優しいタッチは、迷走神経（腹側）を活性化し、脳に「安全だよ」という情報を届けます。



3 3つの自律神経状態と特徴

状態	特徴	主な反応
① 安全・安心 迷走神経（腹側） 	・安心・リラックス ・つながりを感じる ・消化・吸収が良い ・免疫力が高まる ・創造性・学習が向上	ゆっくりした呼吸 心拍数が安定 表情が柔らかい
② 危険・ストレス 交感神経 	・緊張・不安・警戒 ・闘う or 逃げる ・血圧・心拍数が上昇 ・消化が抑制される	呼吸が浅く速い 心拍数が上昇 筋肉が緊張する
③ 生命の危機 迷走神経（背側） 	・あきらめ・無気力 ・動けなくなる ・血圧・心拍数が低下 ・エネルギーが枯渇	呼吸が非常に弱い 意識がぼんやり 体が重くなる



まとめ

頭蓋仙骨療法は、迷走神経（腹側）を優しく活性化し、「安全な状態」を脳と体に思い出させるアプローチです。



優しいタッチ



安全のサイン
迷走神経（腹側）活性化



自律神経の安定
心身がリラックス



自然治癒力の向上
本来の健康へ

③ クラニアルリズム触診

～頭蓋の一次呼吸のリズムを感じ取る～



クラニアルリズムとは、脳脊髄液の生成と吸収に伴う頭蓋の微細な動き（一次呼吸）のリズムのこと

① リズムの感じ方



① ポジション

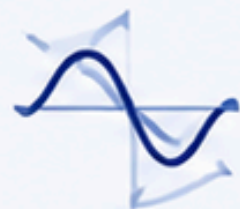
リラックスした姿勢で
頭蓋を優しく包み込む

② 静かに感じる

意識を指先に向け、
頭蓋の微細な動きを
待つ

③ 呼吸と共に調和

自分の呼吸をゆったりとさせ、
クライアントのリズムと
同調する



リズムの特徴

- ・約6～12回/分(個人差あり)
- ・吸うような拡張→吐くような収縮のサイクル
- ・全方向へ波のように伝わる

② よくある失敗



力を入れすぎる

頭蓋を固定してしまい、
リズムが止まる



焦って探す

リズムを探そうとすると、
感じにくくなる



自分の呼吸が速い

自分のリズムが強く、
相手のリズムを妨げる



特定の部位だけに意識

局所ではなく、頭蓋全体の
つながりで感じる



ポイント

「探す」のではなく「受け取る」意識が大切

③ 感覚を高める方法



リラックスを最優先

- ・深呼吸をして、体と心を落ち着ける
- ・静かな環境をつくる



指先の感度を高める

- ・手を温める、軽くこすり合わせる
- ・触れる前に手の脱力を確認する



全体を感じる意識

- ・点ではなく“面”で包み込むように触れる
- ・頭蓋全体のつながりをイメージする



呼吸を合わせる

- ・自分の呼吸をゆっくりに
- ・クライアントのリズムに寄り添う



経験を積む

- ・毎日少しずつ触れる時間をつくる
- ・記録し、変化を観察する

まとめ



クラニアルリズムは、
生命のリズムそのもの

頭蓋・脳脊髄液・仙骨までつながる
一つの連続した動き



クラニアルリズムを感じることは、
クライアントの自然治癒力と
自律神経のバランスをサポートする第一歩



覚えておきたいキーワード

リラックス・脱力・呼吸の調和・全体性・受容
「静けさの中で、生命のリズムを感じる」

頭蓋仙骨療法の禁忌

安全な施術のために ～ 以下のケースでは施術を行わない、または医療機関の受診を優先します ～

急性頭部外傷



脳出血・脳梗塞の急性期



水頭症（未治療）



頭蓋骨骨折



感染症・髄膜炎



高熱・急性炎症状態



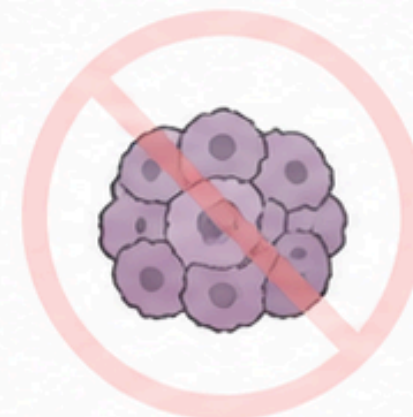
未治療の脳動脈瘤



急性の神経症状



悪性腫瘍の活動期



医師から安静指示がある場合



重要

上記は一般的な禁忌の一例です。必ず事前に体調や既往歴を確認し、不明な場合は医療機関での評価を優先してください。



安全第一で施術を行うことが、信頼につながります。





頭蓋仙骨療法と前頭骨

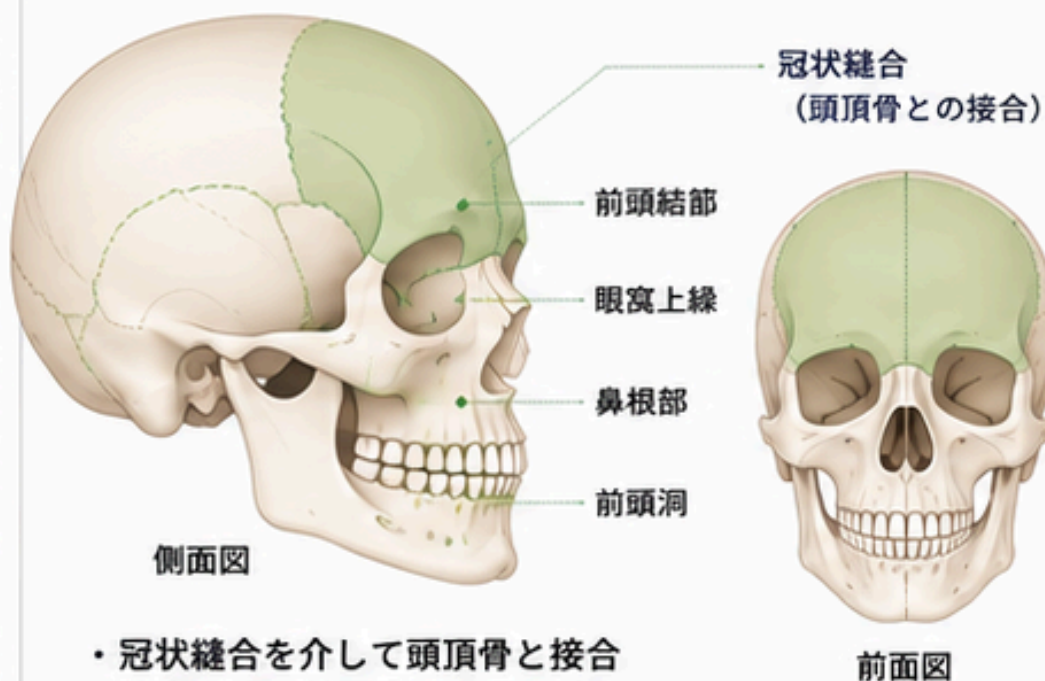
～思考・感情・自律神経のバランスを整えるキーエリア～



前頭骨とは？

頭蓋の前方に位置し、**思考・感情・姿勢・呼吸**などに深く関わる重要な骨。頭蓋仙骨療法では、わずかな制限の解放が全身の変化につながります。

① 前頭骨の解剖学的ポイント



- ・ 冠状縫合を介して頭頂骨と接合
- ・ 眼窩上縁、前頭洞、鼻骨と連結
- ・ 大脳前頭葉の直上に位置

② 前頭骨の主な役割



思考・集中・判断
前頭葉を保護し、認知機能に影響



感情のコントロール
感情の安定・切り替えに関与



姿勢・バランス
頭蓋全体のアライメントに影響



呼吸の質の調整
頭蓋の動きが呼吸リズムに影響



自律神経の調整
前頭骨の緊張は自律神経の乱れにつながる可能性がある



前頭葉のはたらき

- ・ 計画・実行
- ・ 判断・意思決定
- ・ 感情のコントロール
- ・ 注意・集中
- ・ 社会性・コミュニケーション

前頭骨の制限は、前頭葉機能や感情・自律神経に影響する可能性があります。

③ よくある前頭骨の制限とサイン



頭が重い・頭痛（特に前頭部）
前頭骨や前頭洞周囲の緊張



集中力の低下・思考のモヤモヤ
前頭葉の機能低下との関連



イライラ・感情の不安定
前頭骨の制限が自律神経に影響



姿勢の崩れ・猫背・頭部前方位
頭蓋アライメントの乱れ



呼吸が浅い・息苦しさ
頭蓋の動きの制限が呼吸に影響

④ 評価のポイント（触診のコツ）

- ・ 前頭骨の可動性（前後・側方・回旋）を確認
- ・ 冠状縫合の動きと圧痛を確認
- ・ 前頭洞周囲の緊張・圧痛を確認
- ・ 頭蓋全体とのつながりを評価



⑤ アプローチのポイント

- ✓ 優しく、ゆっくり、持続的に
- ✓ 呼吸とともにリリースを行う
- ✓ 頭蓋全体のバランスを整える
- ✓ クライアントの反応を観察しながら調整する



⑥ 前頭骨リリースで期待できる効果



思考のクリアさ向上
集中力アップ



感情の安定
イライラの軽減



呼吸が深くなる
リラックス



姿勢・バランスの改善
頭の軽さ



自律神経の調整
睡眠の質の向上



全身の循環・統合性の向上



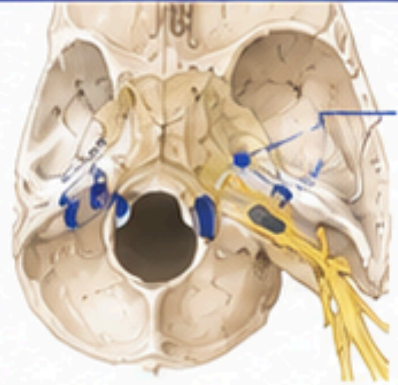
まとめ

前頭骨の制限を解放することは、**思考・感情・自律神経・姿勢・呼吸のバランスを整え、全身の回復力を高めることにつながります。**
頭蓋仙骨療法は、身体全体をひとつのシステムとして捉え、自然治癒力が働きやすい状態をサポートするアプローチです。

④ 側頭骨の重要性 ～自律神経・感覚器・顎関節をつなぐ要の骨～

側頭骨は、迷走神経をはじめとする重要な構造と連結し、全身の機能に大きく影響する。

① 側頭骨と迷走神経



頸静脈孔

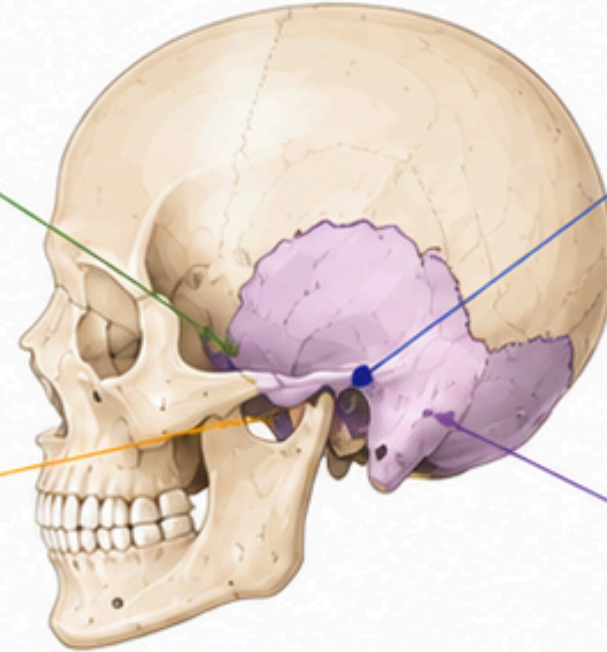
通る神経
IX: 舌咽神経
X: 迷走神経
XI: 副神経
(頸静脈孔を通過)

迷走神経の主な働き

- ・副交感神経の主役（内臓をリラックスさせる）
- ・心拍数の調整
- ・消化管の運動・分泌の促進
- ・炎症の抑制（抗炎症反射）
- ・気分の安定、ストレスの緩和

側頭骨の緊張や制限は、迷走神経の圧迫や滑走不良を起こし、自律神経の乱れにつながる。

側頭骨の位置と関わる主な構造



内耳（平衡覚・聴覚）

三半規管・蝸牛があり、めまいや耳鳴りに関与

顎関節（TMJ）

側頭骨の下顎窩と下顎骨が連結し、咀嚼・開閉口に関与

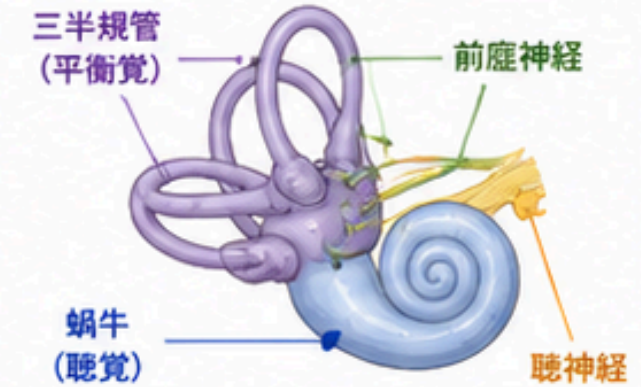
頸静脈孔

迷走神経（X）を含むIX・X・XI脳神経が通過し、自律神経に深く関与

中耳・乳様突起

鼓室・耳小骨を含み、聴覚の伝達や炎症の影響を受けやすい部位

② 側頭骨と内耳



三半規管（平衡覚）

前庭神経

蝸牛（聴覚）

聴神経

内耳の役割

- ・体のバランス（平衡覚）
- ・音の感知（聴覚）
- ・眼球運動の安定

側頭骨の可動性の低下は、内耳の血流やリンパ液の循環に影響し、めまいや耳の症状を引き起こす。

③ 側頭骨とめまい

関係するメカニズム

- ・側頭骨の制限により、内耳の血流・リンパ循環が低下
- ・三半規管の動きが制限され、平衡感覚が乱れる
- ・頸静脈孔周囲の緊張による迷走神経の影響

よくみられるめまいのタイプ

- ・回転性めまい
- ・浮遊感
- ・ふらつき
- ・頭がゆれるような感覚



側頭骨の評価・調整は、めまいの改善に重要。

④ 側頭骨と耳鳴り

関係するメカニズム

- ・側頭骨の緊張が中耳・内耳の血流や神経の働きに影響
- ・聴神経や迷走神経の機能低下
- ・顎関節の緊張が耳周囲の筋・血流に影響

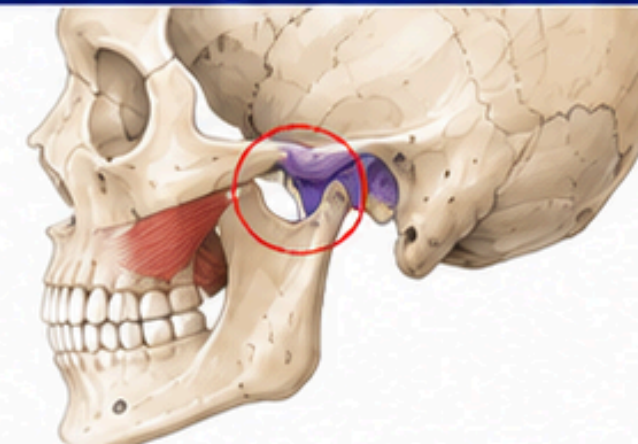
耳鳴りの特徴

- ・キーン、ジー、ブーンなどの音
- ・ストレスや疲労で悪化しやすい
- ・片側性・両側性あり



側頭骨・頸静脈孔・顎関節を含めた全体の調整が有効。

⑤ 側頭骨と顎関節（TMJ）



関係する構造

- ・側頭骨の下顎窩
- ・関節円板
- ・咀嚼筋（側頭筋・咬筋など）
- ・耳との近接性

症状の例

- ・顎の痛み・違和感
- ・開口障害・クリック音
- ・頭痛・耳のつまり感

側頭骨の制限はTMJの機能不全を引き起こし、顎・頭痛・耳症状に影響する。

臨床のポイントまとめ

✓ 側頭骨は自律神経・感覚器・顎関節のハブ（つなぎ役）となる重要な骨

✓ 頭蓋仙骨療法では、側頭骨の可動性・滑走性・周囲組織とのバランスを評価する

✓ 側頭骨の調整は、めまい・耳鳴り・頭痛・自律神経の乱れの改善に有効



頭蓋仙骨療法と頭頂骨

～頭頂骨のバランスが、全体の調和と自然治癒力を支えます～



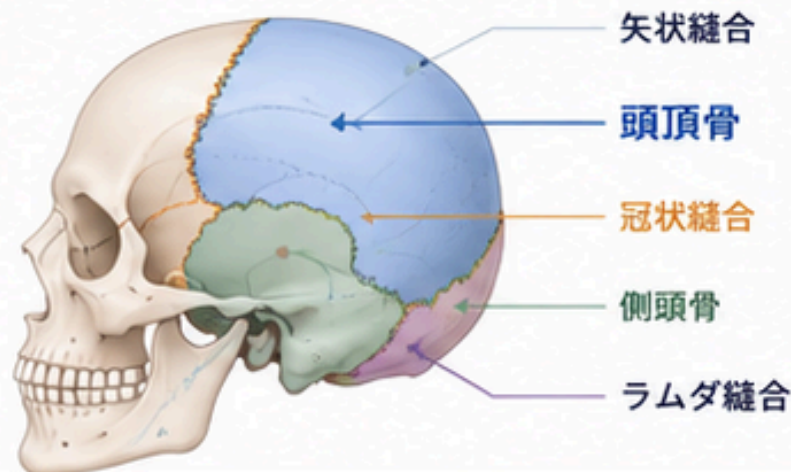
頭頂骨とは？

左右の頭頂骨が、中央の矢状縫合を介してつながる大きな骨。

頭蓋の「天井」を形成し、脳を保護するとともに、身体全体のバランスに関わります。

1 頭頂骨の基本

- ✓ 左右の頭頂骨が矢状縫合で連結
- ✓ 頭蓋の天井を形成し、脳を保護
- ✓ 頭頂葉（感覚・空間認識・統合）をカバー
- ✓ 前頭骨・後頭骨・側頭骨と縫合で連結



2 頭頂骨と脳・機能の関係



頭頂葉の主な働き

- 感覚の統合
- 空間認識・方向感覚
- 身体イメージの理解
- 注意・集中の切り替え
- 情報の統合・処理



頭頂骨の緊張や制限があると...

感覚過敏・集中力の低下・空間認識の乱れ
身体イメージの混乱などに影響することがあります。

3 頭頂骨の評価ポイント



1 矢状縫合の可動性

左右の頭頂骨の動きや広がりを確認

2 頭頂部の左右差

高さ・硬さ・動きの左右差をチェック

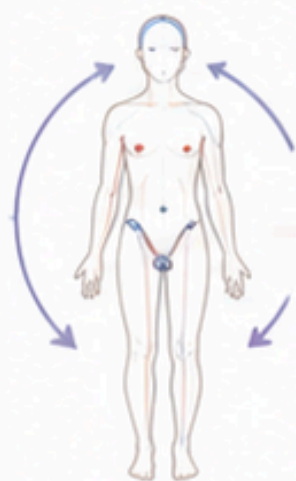
3 周囲縫合との連動性

冠状縫合・ラムダ縫合とのつながりを評価

4 呼吸との関連

呼吸に伴う頭頂部の微細な動きを観察

4 頭頂骨と全身のつながり



脳・神経系

頭頂骨のバランスが、脳脊髄液の流れや神経系の働きに影響します。



呼吸・循環

頭頂部の緊張は、呼吸の質や自律神経のバランスにも関わります。



身体全体

頭頂骨は筋膜ラインや姿勢バランスともつながり、全身の調和に影響します。

5 頭蓋仙骨療法でのアプローチ

- ✓ 優しく、静かで、非侵襲的なタッチ
- ✓ 微細な動きを感じ取り、制限を解放
- ✓ 頭蓋全体のリズムとの調和を促す
- ✓ クライアントの自然治癒力をサポート



目的

頭頂骨の自由な動きを取り戻し、脳・神経・呼吸・身体全体のバランスを整え、内なる回復力を高めること。

6 期待できる効果



集中力・思考の
クリアさ向上



感情の安定
リラックス



感覚の統合
バランス改善



呼吸が深くなる
自律神経の安定



全身の調和と
自然治癒力の向上



頭頂骨は「つなぐ要」

頭と身体、内面と外界をつなぐ場所。
そのバランスが、あなたの可能性を広げます。



頭蓋仙骨療法は、症状だけをみるのではなく、全体のつながりとバランスをみるアプローチです。



頭頂骨の新しい知識

頭蓋の屋根をつくり、脳・硬膜・静脈・感覚に深く関わる重要な骨

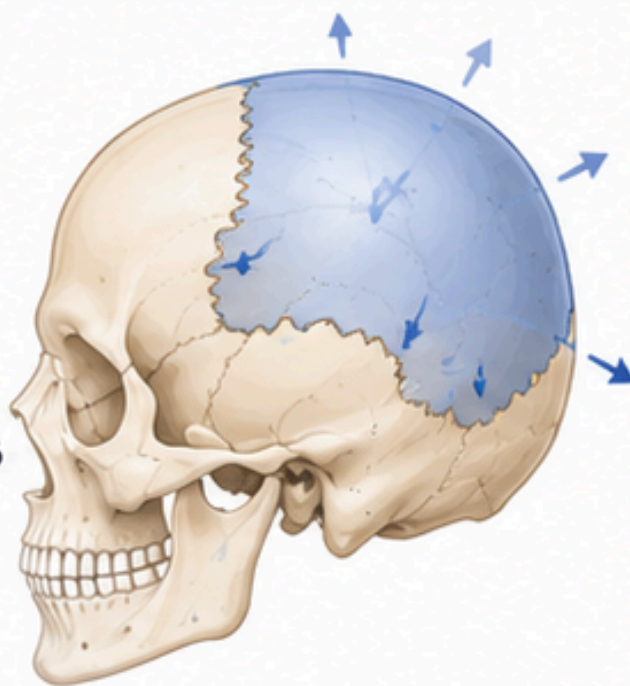


頭頂骨は頭蓋最大の骨であり、頭蓋・脳・硬膜・脳脊髄液循環の要となる存在です。

1 頭蓋最大の骨

頭蓋の約40%を占める、最も大きな骨。

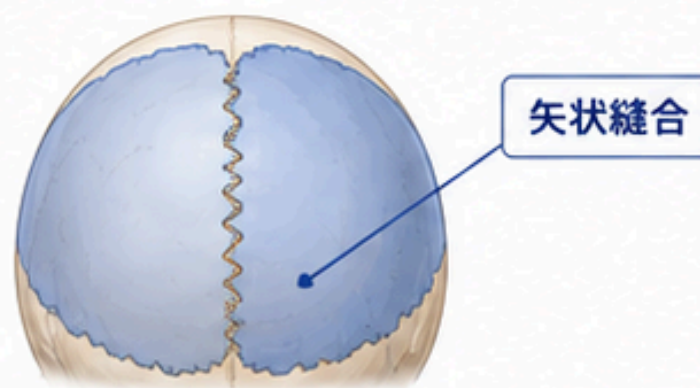
- ・頭蓋の屋根を形成
- ・全体の強度とアーチ構造を担う
- ・頭蓋の可動性に大きく影響



2 矢状縫合で左右の頭頂骨が連結

左右の頭頂骨は「矢状縫合」でつながる。

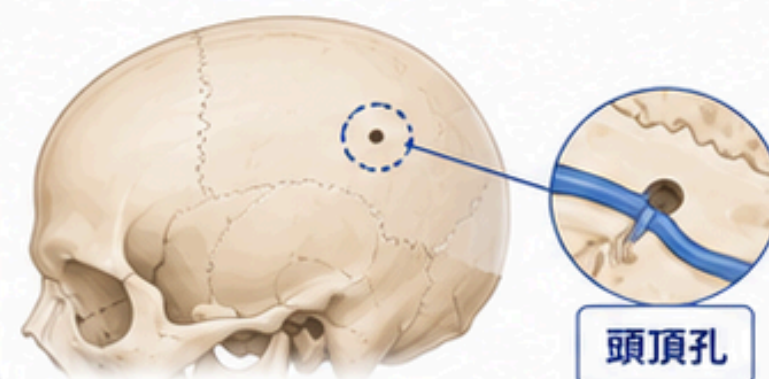
- ・クラニアルリズムの評価ポイント
- ・左右差、縫合の柔軟性、緊張を観察



3 頭頂孔 (Parietal Foramen)

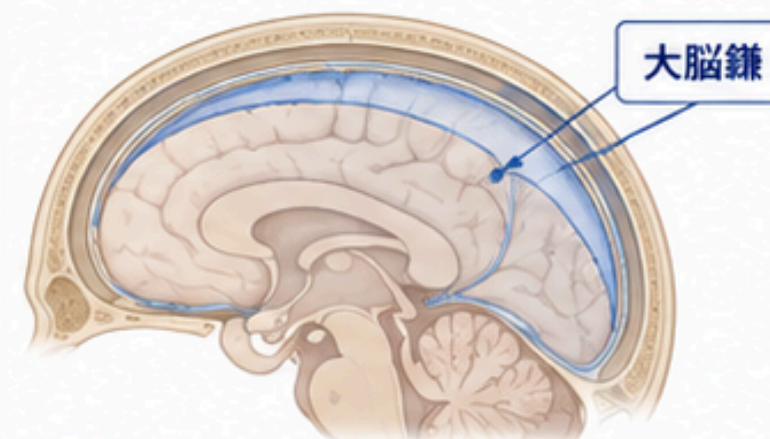
頭頂骨には小さな孔「頭頂孔」がある。

- ・頭蓋内と頭皮の静脈をつなぐ「頭頂導出静脈 (Emissary vein)」が通る



4 大脳鎌との関係

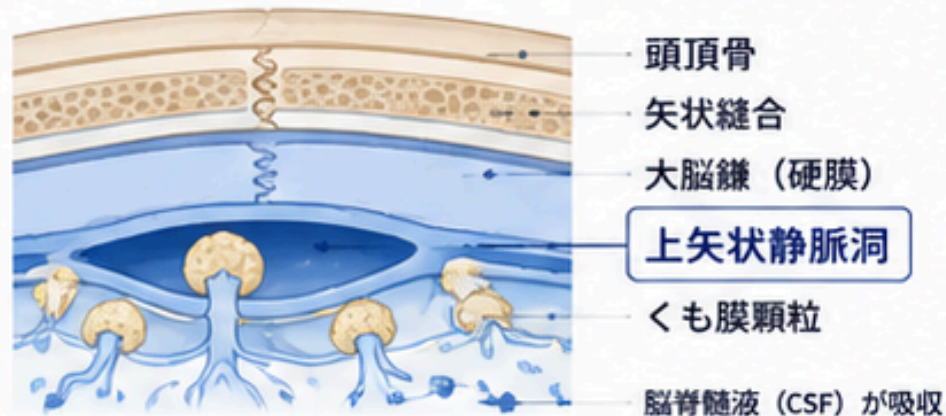
頭頂骨の内側には「大脳鎌 (硬膜のひだ)」が位置し、左右の脳を隔てている。



5 上矢状静脈洞とCSF吸収の関係

矢状縫合の真下には「上矢状静脈洞」が走る。

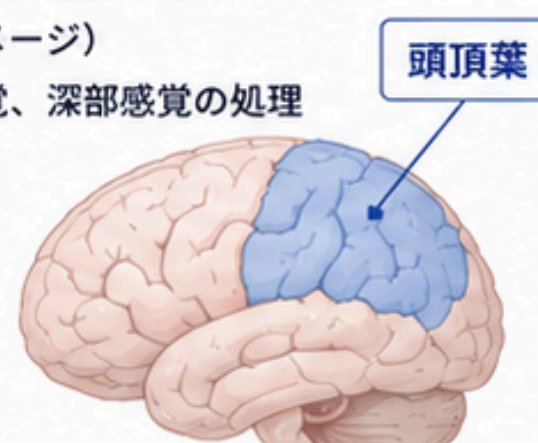
- ・くも膜顆粒を介して脳脊髄液 (CSF) が吸収される重要な場所
- ・頭蓋内の静脈血の大きな流れを担う



6 頭頂葉との関係

頭頂骨の内側には「頭頂葉」がある。

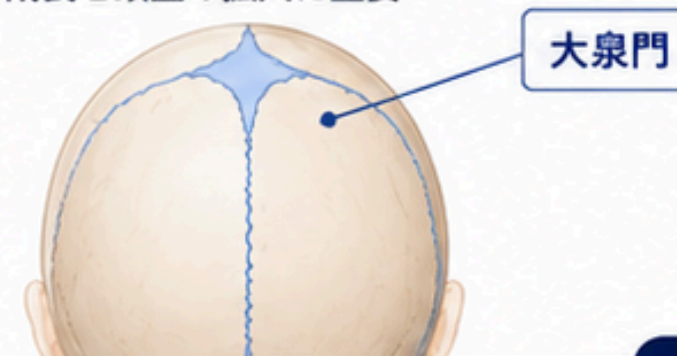
- ・感覚情報の統合
- ・空間認識、身体位置の認識 (ボディイメージ)
- ・触覚、温痛覚、深部感覚の処理



7 赤ちゃんの大泉門

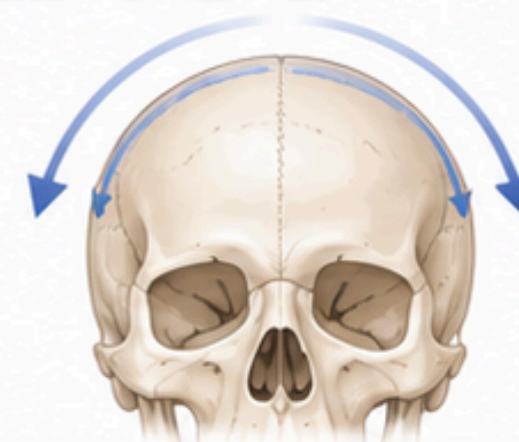
左右の頭頂骨と前頭骨の間には「大泉門」がある。

- ・出生時は柔らかい膜 (結合組織)
- ・通常18~24か月で閉鎖
- ・脳の成長と頭蓋の拡大に重要



8 力を分散するアーチ構造

頭頂骨はアーチ構造により、外部からの衝撃を分散し、頭蓋全体を保護する。



まとめ



頭頂骨は、頭蓋の構造的中心であり、脳・硬膜・静脈・脳脊髄液循環・感覚機能に深く関わります。頭蓋仙骨療法では、頭頂骨の可動性を丁寧に評価し、全身の調和と自然治癒力の向上をサポートします。



施術のヒント

頭頂部を優しく包み込むようなタッチで、呼吸とともに微細な動き (一次呼吸) を感じ取り、全体のバランスを整えましょう。

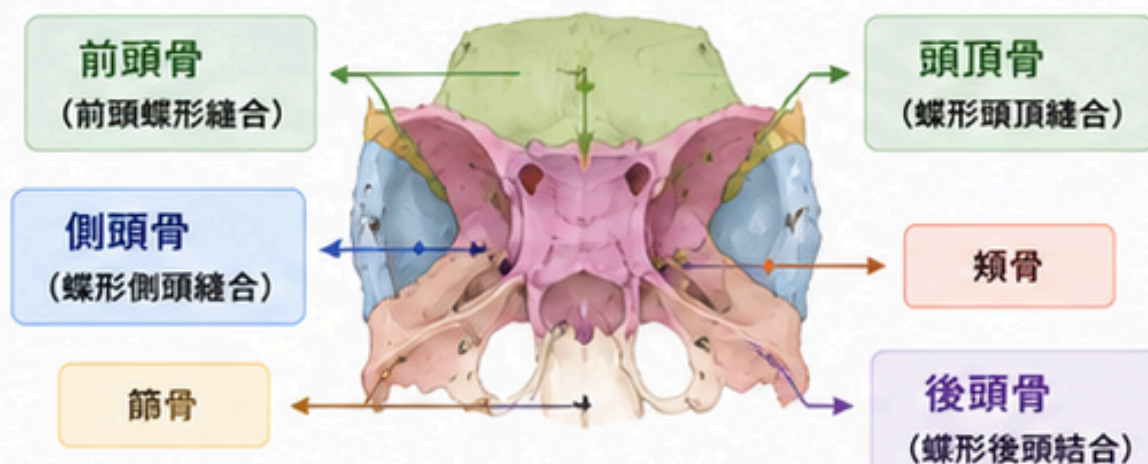


⑤ 蝶形骨の重要性 ～頭蓋のキーストーンとして全身の調整に関わる中枢～

蝶形骨は頭蓋の中心に位置し、多くの骨や硬膜・脳神経・血管・ホルモン系と連結する“要石（Keystone Bone）”である

① 頭蓋のキーストーン（要石）

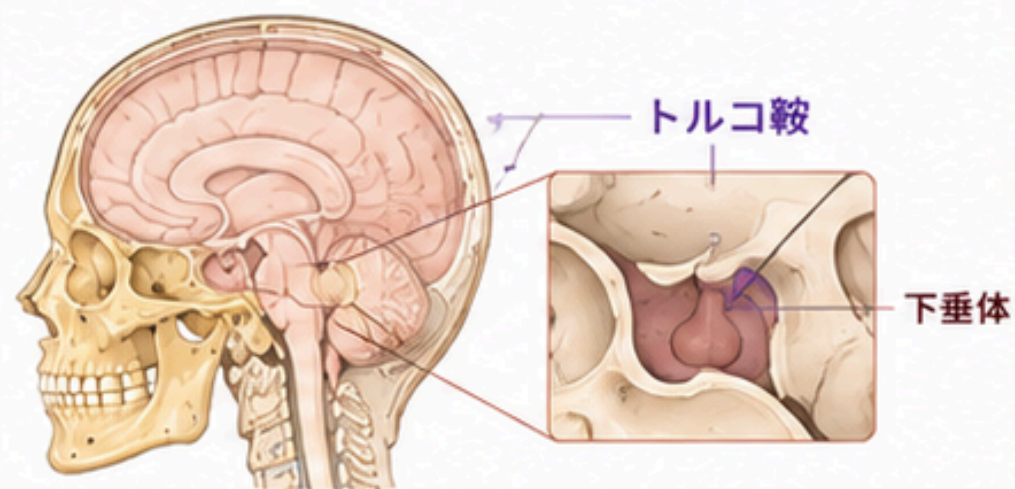
・蝶形骨は多くの骨と連結し、頭蓋構造のバランスの中心となる



💡 蝶形骨の動きや緊張は、頭蓋全体の配列・脳脊髄液の流れ・神経機能に大きな影響を与える

② 下垂体との関係

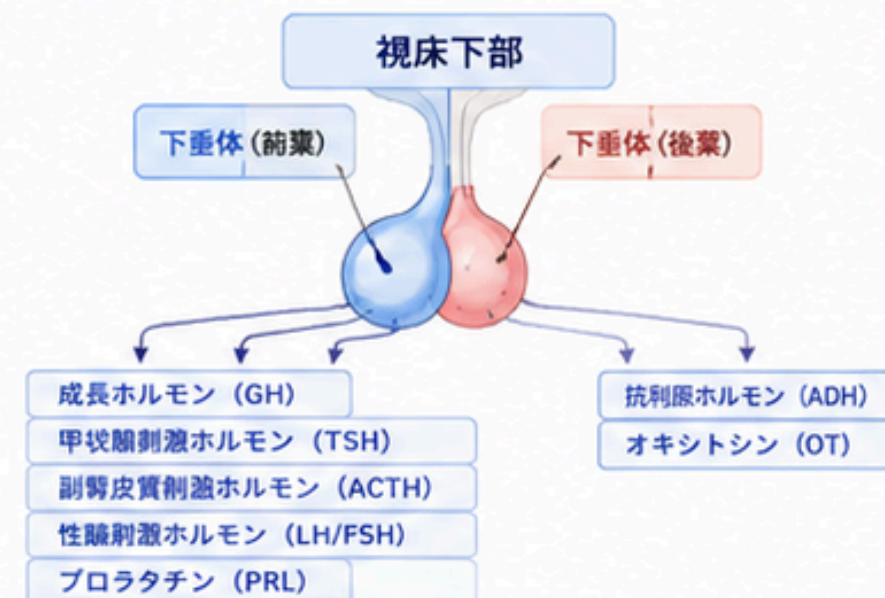
・下垂体は蝶形骨のトルコ鞍（蝶形骨体部）に収まっている



💡 蝶形骨の微細な歪みや緊張は、下垂体の血流や機能に影響し、ホルモンバランスを乱す可能性がある

③ ホルモンとの関係

・下垂体は“ホルモンの司令塔”



影響する主な機能

- ・代謝・エネルギー産生
- ・体温調節
- ・ストレス応答
- ・成長・発達
- ・生殖機能
- ・水分バランス
- ・睡眠・覚醒リズム

💡 蝶形骨の機能不全 → 下垂体の機能低下 → 全身のホルモンバランスの乱れ

④ 自律神経との関係

・蝶形骨は自律神経に関わる部位と密接に連結している



💡 蝶形骨の緊張や変位は、自律神経のバランスを崩し、様々な不調の原因となる

⑤ その他（臨床的ポイント）



脳脊髄液の流れの要所

蝶形骨は頭蓋底の中央にあり、脳脊髄液の循環に影響を与える



脳神経との関連

視神経 (II) ・動眼神経 (III) ・滑車神経 (IV) ・三叉神経 (V1,V2) ・外転神経 (VI) などに影響



呼吸・嚥下・姿勢への影響

蝶形骨の調整により、頭部の呼吸リズムや頭部の緊張、嚥下機能の改善が期待できる



全身への波及効果

頭蓋の中心のバランスが整うことで、脳・内臓・筋膜・姿勢全体に良い影響を与える

まとめ

蝶形骨は「司令塔を守る要石」

- ✓ 頭蓋全体のバランスの中心
- ✓ 下垂体を介してホルモン全体に影響
- ✓ 自律神経の調整に深く関与
- ✓ 脳神経・血管・硬膜・脳脊髄液の流れの要所
- ✓ 全身の機能を支える最重要骨の一つ

➡ 頭蓋仙骨療法では、蝶形骨の可動性を評価し、全身のバランスと機能回復を目指すことが重要



ポイント：蝶形骨の調整は、自律神経・ホルモン・感覚器・脳機能をつなぐハブを整えることにつながる

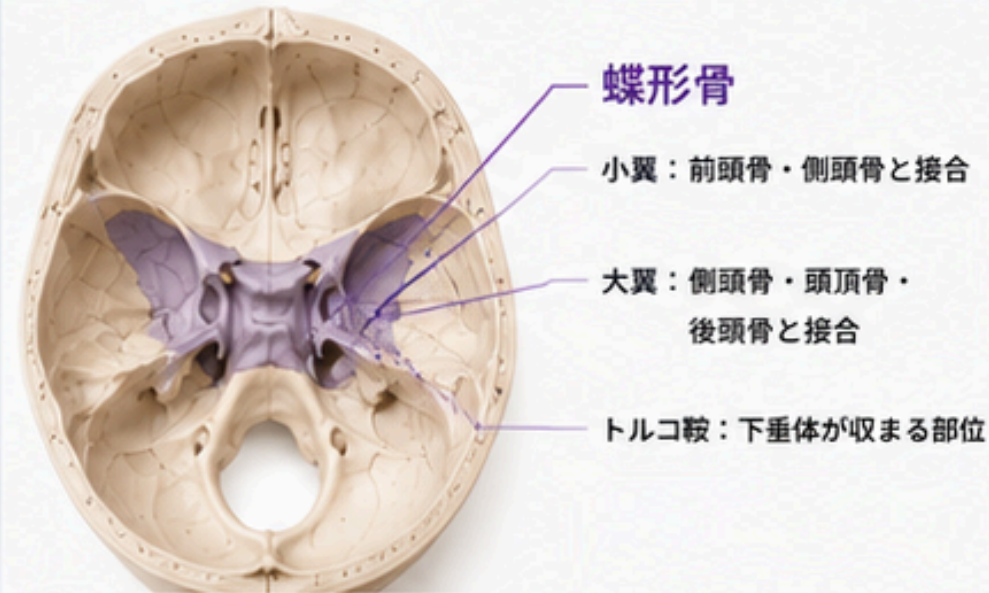
蝶形骨リリース (Sphenoid Release)

蝶形骨の可動性を引き出し、頭蓋のバランスと自律神経の調整を促す

① 目的・効果

- ✓ 蝶形骨の可動性を回復
- ✓ 頭蓋底の緊張を解放
- ✓ 下垂体・視床下部の機能をサポート
- ✓ 自律神経（特に副交感神経）の調整
- ✓ 頭痛・眼精疲労・不眠・ストレスの緩和

② 解剖学的ポイント

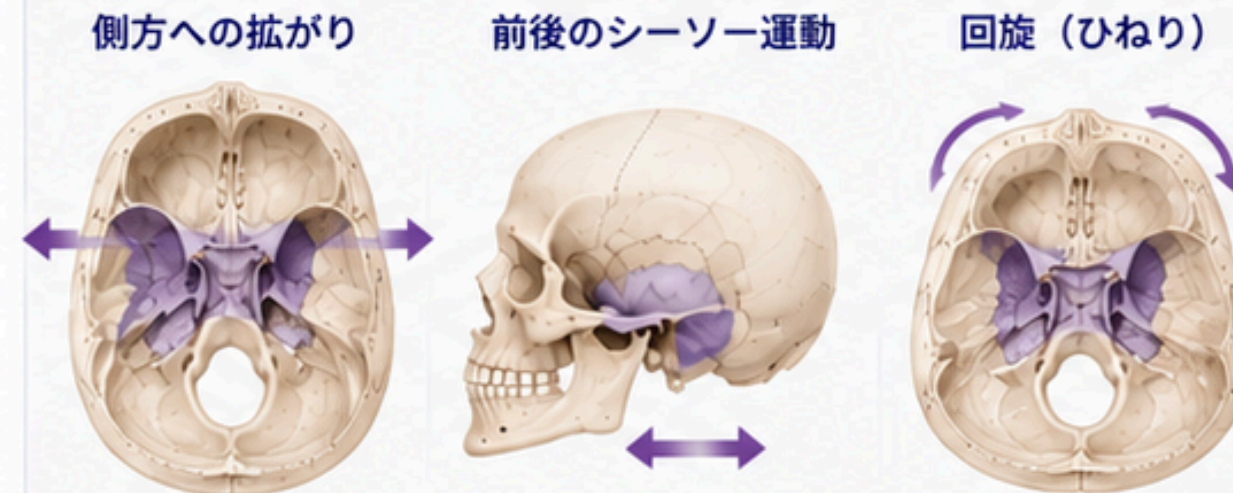


蝶形骨は頭蓋底の中央に位置し、前後・左右・上下の動きに関与する

③ リリースのサイン（変化の例）

- ・ 頭蓋底の奥がゆるむ感覚
- ・ 頭や目の奥の重さが抜ける
- ・ 呼吸が深くなる
- ・ まぶたや表情がやわらぐ
- ・ 眠気やリラックス感が出る
- ・ 自律神経の落ち着き

④ 蝶形骨の主な動き

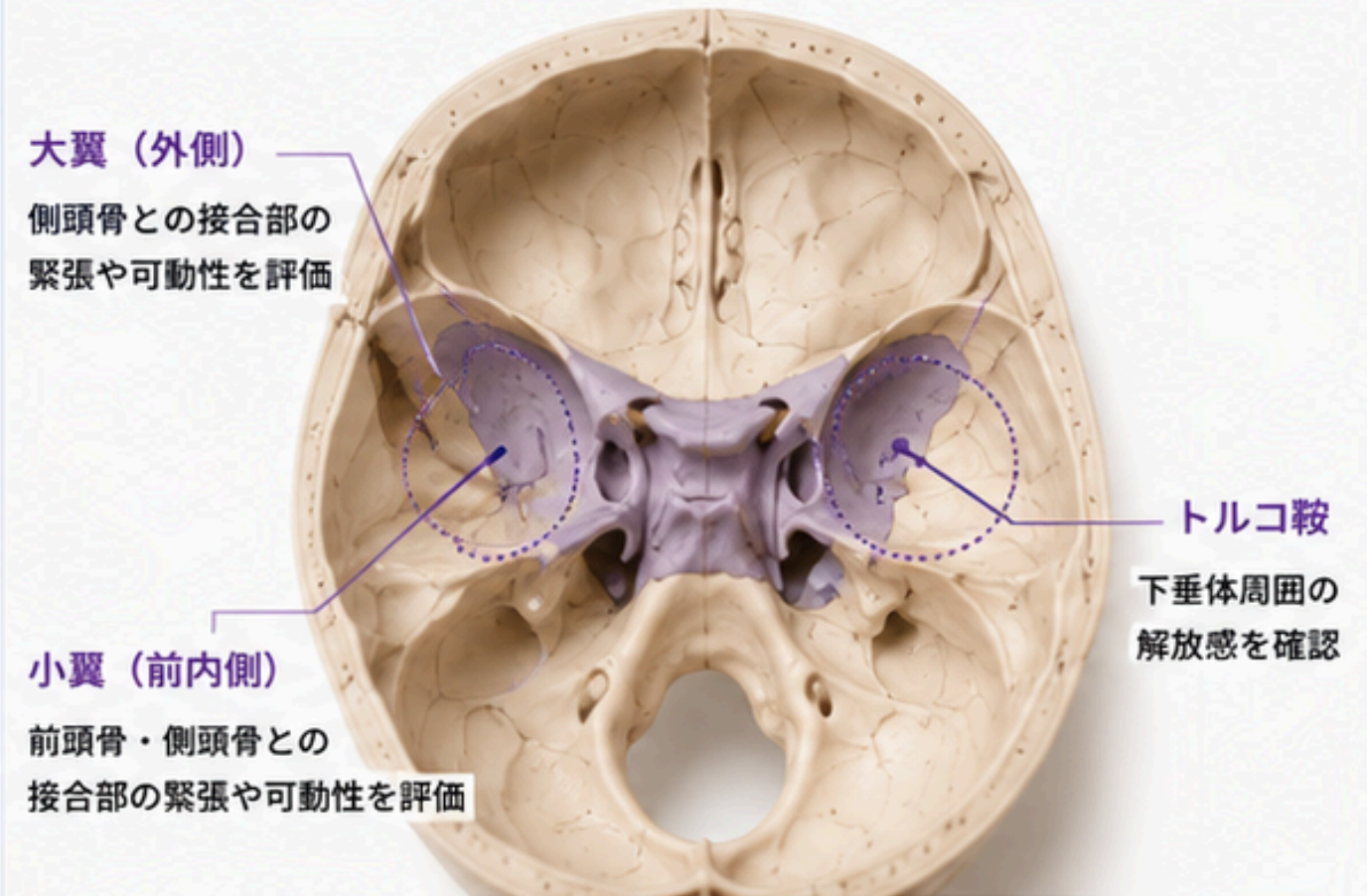


これらの動きがスムーズになることで、全身の緊張バランスと自律神経の働きが整う

ポイント

- ・ 蝶形骨は「頭蓋のキーストーン（要石）」
- ・ 頭蓋の中心に位置し、全方向のバランスに影響する

⑤ 触診のポイント（蝶形骨にフォーカス）



触診のコツ

- やさしく、じんわりとした圧で評価
- ・ 指先で「動き」を感じる意識を持つ
- ・ 呼吸と合わせて、クライアントのリラックスを優先する

まとめ



蝶形骨の緊張を解放する



下垂体・視床下部の機能をサポート



自律神経のバランスが整い、心身のリラックスへ



蝶形骨は頭蓋の中心。
その動きが、全身の調和につながる。

頭蓋仙骨療法で蝶形骨を最後に行う理由

～各部位の制限を解除し、頭蓋全体を統合するために～

蝶形骨は頭蓋のキーストーン（要石）。だからこそ、最後にアプローチします。

頭蓋仙骨療法の基本的な流れ

① センタリング



- ・呼吸を整える
- ・手を温める
- ・ニュートラルな状態をつくる

術者自身の緊張を手放し、ニュートラルな状態で始める

② 全身評価



- ・姿勢
- ・呼吸
- ・頭位・頭部の緊張
- ・頸の位置
- ・全身の緊張バランス

身体全体の状態を把握し、優先するポイントを見極める

③ クラニアルリズム評価（頭蓋全体ホールド）



- ・頭蓋全体を優しく包む
- ・一次呼吸（クラニアルリズム）を感じる
- ・リズム、振幅、左右差、緊張感を評価

頭蓋全体の動きと神経系の状態を確認する

④ 側頭骨リリース



- ・側頭骨の内外旋・上下動
- ・頭静脈孔、迷走神経
- ・内耳、顎関節との関連

迷走神経や内耳のバランスを整える

⑤ 後頭骨リリース



- ・後頭骨の可動性
- ・後頭下筋群の緊張
- ・後頭頸椎部の評価

延髄・第四脳室・神経系のリラックスをサポート

⑥ 前頭骨・頭頂骨の調整



- ・冠状縫合の可動性
- ・矢状縫合の可動性
- ・頭蓋全体の左右差を調整

頭蓋全体の可動性を高める

⑦ 蝶形骨リリース（統合）



- ・蝶形骨の屈曲・伸展、側方変位
- ・SBS（蝶形後頭結合）のバランスを整える
- ・頭蓋全体を統合する

頭蓋のキーストーン（要石）として、全体のバランスを統合する

⑧ CV4テクニック



- ・後頭骨を穏やかに保持
- ・自然なリズムをサポート
- ・神経系を深く落ち着かせる

神経系のリラックスと全体の統合を促す

⑨



- ・クラニアルリズムの変化
- ・可動性、左右差の確認
- ・呼吸、姿勢の変化を確認

施術前後の変化を確認し、必要に応じて追加調整を行う

⑩ 統合（インテグレーション）



- ・頭蓋全体を優しくホールド
- ・身体が落ち着くまで待つ
- ・クライアントの回復を促す

全体を統合し、自然治癒力が働きやすい状態で終了する

なぜ蝶形骨を最後に行うのか？

① 蝶形骨は「頭蓋のキーストーン（要石）」だから

蝶形骨は多くの頭蓋骨と連結しており、頭蓋全体のバランスを変える中心です。各部位の緊張を解放した後、蝶形骨にアプローチすることで、全体を調和させることができます。



② 頭蓋全体の制限を解除してから評価するため

側頭骨・後頭骨・前頭骨などの制限を先に解除することで、蝶形骨の本来の動きが現れやすくなり、より正確に評価・調整しやすくなります。



③ SBS（蝶形後頭結合）のバランスを整えるため

SBSは一次呼吸の中心的な部位と考えられており、頭蓋全体の協調を高めます。周囲の制限が残っていると、SBSの調整効果が十分に発揮されにくくなります。



④ 全身の統合（Integration）につなげるため

蝶形骨は頭蓋の中心に位置し、脳・硬膜・下垂体などと関わります。最後にアプローチすることで、局所ではなく頭蓋全体の統合を意識した施術になります。



⑤ 最後にCV4で神経系を落ち着かせる

蝶形骨で頭蓋全体のバランスを整えた後、CV4で神経系を穏やかにサポートすることで、深いリラクゼーションと自然治癒力が働きやすい状態をつくります。



まとめ：理想的な施術の流れ



局所の制限を解除



全体の統合



神経系の安定

蝶形骨を最後に行うことで、頭蓋全体の調和が高まり、クライアントの自然治癒力を最大限に引き出すことができます。

30



焦らず、優しく、リズムを感じながら —— 身体の声に耳を傾けることが、最高のサポートになります。



CV4テクニックとは？

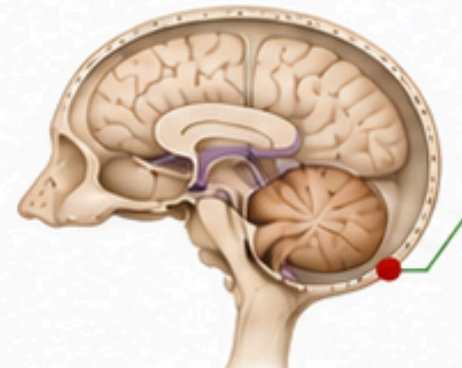
後頭骨に穏やかにコンタクトし、
神経系の自己調整をサポートする手技



CV4とは？
CV4（Compression of the Fourth Ventricle）は、
第四脳室周囲を間接的に意識した、頭蓋仙骨療法・頭蓋オステオパシーの代表的テクニックです。

CV4テクニックとは

後頭骨に軽くコンタクトし、頭蓋の自然なリズム（クラニアルリズム）を観察・支持することで、神経系が自己調整しやすい状態を目指すテクニックです。



コンタクト部位
後頭骨外側
（後頭鱗付近）

主な解剖学的関連部位

- ・ 延髄 ・ 第四脳室 ・ 頭静脈孔
- ・ 迷走神経（X） ・ 舌咽神経（IX） ・ 副神経（XI）

など重要な構造が集まる領域です。

手順・方法（ステップ）

1 仰向けでリラックス

クライアントを仰向けにし、リラックスしてもらいます。術者は頭側へ座ります。

2 後頭骨を包み込む

両手で後頭骨を包み込みます。母指は使わず、後頭骨外側（後頭鱗）を優しく支持します。

3 クラニアルリズムを感じる

動きを作るのではなく、左右差・緊張・リズム・質感を観察します。

4 自然な伸展相を穏やかに支持する

頭蓋の動きを無理に止めたり押したりするのではなく、組織の抵抗が少ない方向を感じりながら静かに待ちます。

5 組織の変化を待つ

以下のような変化がみられることがあります。

- ・ リズムの変化
- ・ 組織が柔らかくなる
- ・ 呼吸が深くなる
- ・ 全身の緊張が抜ける

6 ゆっくり終了

急に手を離さず、数呼吸待ってからゆっくり終了します。

CV4を行う目的



神経系の緊張を緩和する
後頭骨周囲の緊張を評価・支持し、中枢神経系が落ち着きやすい環境をつくる。



頭蓋全体のリズムを整える
一次呼吸・クラニアルリズムを評価しながら、左右差や緊張の偏りを観察する。



自律神経のバランスをサポートする
後頭骨周囲の重要な解剖学的構造への穏やかなアプローチが、自律神経機能に関連する可能性がある。

臨床で期待される反応（例）

✓ 深いリラックス感

✓ 呼吸が深くなる

✓ 頭部の緊張感の軽減

✓ 首・肩の筋緊張の変化

✓ 身体全体の脱力感

✓ 睡眠の質の改善を自覚するケース

※ これらは個人差があり、治療効果を保証するものではありません。

施術のポイント

- 押さない・動かさない・矯正しない
CV4は頭蓋骨を動かすテクニックではありません。
- 「感じる」「待つ」ことを重視する
力を加えて操作するのではなく、身体が本来持つ自己調整のプロセスを支えます。
- クライアントの呼吸や全身の反応を観察する
微細な変化を評価することが大切です。
- 微細で穏やかなコンタクトを保つ
過度な圧や長時間の保持は避けます。



CV4ポイントを感じる位置

後頭骨の中央やや下方
(外後頭隆起の内側の
深部) に意識を向ける

両手で後頭部を包み、
頭蓋全体を優しく支える