

【書籍紹介「ミトコンドリアの力」 太田成男・瀬名秀明 共著】

ミトコンドリアは私たちのエネルギー代謝を担ってくれていますので、ミトコンドリアの損傷は様々な疾病と関係していますし、疼痛にも関与していると言われています。トリガーポイントが生じやすいのは抗重力筋で、姿勢を支える為に常に多くのエネルギーを必要とする為に、抗重力筋にはミトコンドリアが多く含まれています。その為ミトコンドリアが損傷しやすく、その為に痛みが慢性化している可能性があると言われています。

私たちは健康の為にサプリメントを取りますが、それがどこに作用しているかは知らない人も多いと思います。実は栄養素のほとんどはミトコンドリアに働いています。つまりミトコンドリアは私たちの健康と深い関係があるのです。今月はミトコンドリアについて書かれた本をご紹介します。

◇「メタボリックシンドロームとミトコンドリア」

メタボリックとは「代謝の」という意味で、代謝とは古いものと新しいものが入れ替わって行くことである。生物の特徴は

- ①外界と自分を隔てる膜を持ち
- ②エネルギーを代謝し
- ③子孫を残すことであるから、

まさに代謝は私たち人間が生きている事の証のようなものだ。

私たちは食べたものを歯や胃で細かく砕き、吸収してさまざまな酵素の力で代謝し、最終的なその代謝産物を酸素と反応させてエネルギーを作っている。メタボリックシンドロームで特に注目されているのはエネルギーの代謝である。メタボリックシンドロームとは高血圧、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病が、それぞれが別の独立した病気では無く、内臓脂肪肥満によって、様々な病気が引き起こされやすくなっている状態を言う。

メタボリックシンドロームを解消・予防するには内臓脂肪を減らせば良いのだが、決して内臓脂肪だけが問題なのでは無い。内臓脂肪を減らすと同時に代謝のバランスを健康な状態に戻して行くことが大切なのである。

では、なぜエネルギー代謝のバランスが崩れるのか。実はミトコンドリアの働きにその理由が隠されている。

◇「ミトコンドリアと健康」

サイエンスライターニック・レーンが「病気を引き起こす発電所」というエッセイを学術雑誌「ネイチャー」に寄稿した。彼はまずⅡ型糖尿病患者を紹介し、その人が欠陥ミトコンドリアによって病気になっていることを示した。発電所であるミトコンドリアに欠陥が生じたとき、いかに健康のバランスが崩れるのか、また私たちにとって身近な病気のいかに多くがミトコンドリアの欠陥によって引き起こされているかを、簡潔に説いてみせた。

私たちは常に酸素と闘っている。その闘いのために、私たちの身体の中では日夜さまざまな協調が行われている。協調のバランスが崩れ、代謝がうまく行かなくなったとき、私たちの健康は損なわれる。

◇「女はなぜ男よりも長生きか？」

日本の女性は世界一長生きですが、世界中の殆どの国で女性の方が平均寿命が長く、人間だけでなく他の動物でも雌の方が長寿の傾向にある。

男女間でなぜ寿命に差があるのか。この疑問にも現代科学は答えることができる。もちろんミトコンドリアが重要な役割を担っている。ここでは同じ哺乳類であるラットやマウスの実験結果で説明しよう。

雄のミトコンドリア DNA は雌のものと比べて四倍も酸化されている。DNA が酸化されるとは遺伝子が傷つくことだ。雌は活性酸素を消去する酵素の活性が多い為、当然雌は寿命が

長いと言うことになる。

◇「長寿は縄文人の遺伝子」

ミトコンドリアの DNA を調べると、その人が縄文人の系統であるのか、それとも弥生人の系統であるのかが分かる。長寿に関してはどうも縄文系に分があるようで、長寿者として有名だったきんさん、ぎんさんも縄文系の遺伝子の持ち主だった。

ミトコンドリア遺伝子の解析から、現代日本人は非常に多くの祖先集団を由来とする混合民族であることが分かってきた。昔からよく言われてきたのは、日本列島にはまず縄文時代（12000 前～ 2900 年前）に原日本人とも言える縄文人が住んでいて、弥生時代（2900 年前～ 1700 年前）になって大陸から渡来人がやってきて血が混ざり合った、という筋書きである。ミトコンドリアの解析結果もどうやらこれは事実らしい。

現代日本人は大雑把に言って、アイヌ人、琉球人、縄文人、弥生人の四つの集団に分類されるのである。

【筋ガイド④ 「腰方形筋」】

1、症候・診察

- ・めまいがするほどの激痛を起こす。
- ・直立姿勢での体重負荷が耐え難い。（重症では四つん這いになる）
- ・咳やくしゃみで短く激しい痛み
- ・通常は深く疼くような痛み。
- ・動くと刺すような痛みが走る事がある。
- ・患側を下にして寝ることができなくなる事がある。
- ・下肢長不均等、半側小骨盤などの永続的要因を伴わない下背部痛は筋膜治療に顕著に反応する。しかし永続化要因があった場合は慢性の筋膜症候群に変化する。
- ・休息時に持続的で深い疼くような痛み。
- ・腰椎の安定を必要とする坐位、立位で極度に痛む。（支持がないと特につらい）
- ・痛みが激しいため身体を動かさなくなったり、抑うつ状態に導く。
- ・前方への屈曲が困難。
- ・階段を下りる時の痛み。
- ・咳やくしゃみは苦悶を引き起こす。
- ・仰臥位、椅子からの立ち上がりは上肢の助けが必要な場合がある。
- ・腰の鈍重感、ふくらはぎの痙攣、下腿、足裏の灼熱感を訴える。

2、TPの活性化、永続化

【活性化】

- ・交通事故など突然の外傷。
- ・重い物を下手に持ち上げた時。
- ・体幹を捻りながら床の物を拾おうとしたとき。
- ・ズボンやスカートををはこうとしてバランスを崩した時。

【永続化】

- ・全身的因子：ビタミンその他の栄養異常
 - ：代謝異常（特に甲状腺機能低下症）
 - ：慢性的感染
 - ：情緒的ストレス
- ・片側の尻ポケットに長い財布を入れて座るだけでも永続化の原因となる。
- ・身体を冷やすこと。（特に夜間は保温に努める）

3、改善処置

- ・ 下肢長不均等、半側小骨盤、短い上腕の調整。
- ・ 仙腸関節の矯正
- ・ 睡眠時に側臥位になり膝～下腿の下に枕を挟む（抱き枕）。
- ・ セルフストレッチを行う。

【募集中のセミナー・講座】

<http://trigger110.net/archives/category/seminar>

▽初心者対象セミナー・講座

9月～12月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」神奈川県川崎市
9月～12月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」兵庫県神戸市

▽経験者対象セミナー・講座

7月20日（土）「トリガーポイント治療 アドバンスセミナー」愛知県名古屋市
9月9日（月）～「トリガーポイント治療 後継者育成講座」新潟県新潟市

【開催中の講座】

7月7日（日）「TPデンタルセラピスト勉強会」福岡県久留米市
3月～10月「トリガーポイント治療 後継者育成講座」神奈川県川崎市
4月～7月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」神奈川県川崎市
6月～1月「トリガーポイント治療 アドバンス講座」福岡県飯塚市
6月～2月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」熊本県菊陽町
6月～10月「メディカル・ヨガ 指導者育成講座」熊本県熊本市

【開催予定のセミナー・講座】

11月～ 「メディカル・ヨガ 指導者養成講座」神奈川県川崎市
11月～5月「トリガーポイント治療 後継者育成講座」愛知県名古屋市
11月 「痛みが楽になるセミナー」宮城県仙台市

【メールマガジン・バックナンバー】

⇒ <http://trigger110.net/archives/2274>

トリガーポイント研究所 佐藤恒士
サイト⇒ <http://trigger110.net/>
facebook ページ⇒ <http://www.facebook.com/triggerlabo>