

～メールマガジン 10月号～

【おしらせ】

慢性の痛みで困っている方のセルフケアの為に、トリガーポイント治療の視点で構成した「メディカル・ヨガ」の動画を作成しました。

今回作成しましたのは、トラブルを起こしている筋膜が起こす症状を緩和する為に、全身の筋膜ラインを整えようというエクササイズです。

DVD 版：3,980 円

ダウンロード版：2980 円

ご注文はこちらから⇒ <http://ramtha.shop-pro.jp/>

【書籍紹介】

「健康と社会資本」(崎谷博正著 医療ビジネスの闇より)

健康な人生を送るにはさまざまな要素があり、食事に気をつけたり、運動を心がけている方も多いでしょう。今回は健康に大きく影響する「社会資本」についてご紹介します。

平均寿命などの健康指標は、発展途上国では経済的に豊かになるに従って改善していきます。また先進国でも社会階層が低いほど、健康状態が悪いことが研究で分かっています。

ところが、社会経済格差が広がってくると階層の上位でも健康の状態に影響が出てきます。いわゆる「勝ち組」と言われる上層の人々は、過酷な競争社会の中で勝ち続けなければならず、上場企業の社員の半数以上が「心の病」を訴えているという調査がその事を物語っています。さらに社会経済格差が広がると、犯罪が増えるという分析結果が、アメリカの2003年の疫学調査で分かっています。社会での犯罪が増えるということは、そのコミュニティに属する人々の間に警戒感や緊張が高まりますが、特に高所得者層の緊張が高まります。

アメリカのような超格差社会では、皆が安心して暮らせる社会コミュニティは消失してしまいました。

日本においても超格差社会になってきましたが、さまざまな助け合いや交流を通じて、人々の間で信頼や安心という資本が蓄積されています。これを「社会資本(ソーシャル・キャピタル)」といいます。

この「社会資本」が少ない地域ほど、犯罪が多く、健康度も低い事がアメリカの調査で分かっています。

その国の「社会資本」がどれだけあるかは、レストラン、ホテル、公共機関を利用したときにおよそ分かります。スタッフの接遇、施設の清潔さ、物の扱い方、そして何よりもその国に住む人間の表情に、「社会資本」がどれだけ蓄積されているかが表れます。

「社会資本」のない社会は、人々の相互不信が強い⇒他人を尊重しない⇒犯罪の確率が高い⇒さらに相互不信が高まる⇒社会の緊張が高まる⇒個人の心身にストレスがかかる⇒個人の健康が損なわれる・・・と負のスパイラルに陥ります。

わが国もアメリカナイズが進んでいますが、日本に残された最後の砦は、世界中がうらやむ安心して暮らせるという「社会資本」です。これこそ、私たちの健康を維持していく上で重要な土台です。これがなければ、いくら健康や医療にお金を注ぎ込んだところで、砂上の楼閣のごとく脆いものです。自分たちや将来の子どものためにも、日本人が蓄積してきた「社会資本」だけは、私たちの間で守って行きたいものです。

「アルツハイマー病の治療と予防にココナツオイル」
(白澤卓二監修「アルツハイマー病が劇的に治った！」より)

アルツハイマー病は「感染症仮説」「アルミニウム仮説」「インスリン仮説」「タウタンパク質仮説」などがあり、特定されているわけではありません。おそらく認知症になる原因は一つでは無く、幾つかの原因があり、また相互に影響し合っているのでしょう。糖尿病患者のアルツハイマー病発症リスクは 1.3 ~ 1.8 倍になるという疫学研究があり、今回ご紹介の本の患者さんはインスリンの働きが悪くなったタイプだと思われます。

アルツハイマー病は未だに原因不明で進行性の神経変性疾患で、最終的に寝たきりになる病気であるが、人口の高齢化と共に患者数が激増し、日本でもアメリカでも大きな社会問題となっている。

アルツハイマー病を発症すると、認知機能の低下に伴い、物忘れがひどくなり、性格が変容し、行動異常が起きるので、介護に携わる家族には大変な負担になる。

これまでのところ有効な治療薬は開発されていない。一般に処方される薬は、症状を緩和させることはできるが、病気の進行を食い止めることは出来ない。

本書の著者であるメアリー・T・ニューポート医師は小児科医だが、愛する夫スティーブが若年性のアルツハイマー病を発症し、病気が進行する夫を辛抱強く介護する中で、あらゆる治療の可能性を模索した。

その中で AC-1202 という中鎖脂肪酸の治験をみつけ、この中鎖脂肪酸がココナツオイルやパームオイルから抽出されている事を知る。

早速、ココナツオイルをオートミールに加え、スティーブに食べさせたところ、その日の内に劇的な症状の改善が観察された。

それ以来ココナツオイルを3年間にわたって食べさせ、アルツハイマー病の症状を改善させ、病気の進行を食い止める事に成功した。

アルツハイマー病は最近では3型糖尿病と呼ばれている。アルツハイマー病患者の脳ではインスリンの働きが極端に悪くなっている為である。インスリンの効きが悪くなると、神経細胞はブドウ糖が使えなくなり、神経変性を起こして記憶障害などの神経症状を悪化させると考えられる。しかし、神経細胞はグルコース以外にケトン体という脂肪酸の代謝産物をエネルギー源として利用することが可能なのである。

アルツハイマー病を発症して、ブドウ糖が使えない状態に陥っても、ケトン体が供給され続ければ、神経細胞はエネルギーを産生し続け、その活性を保つことができる。

本書は、これまで病気の進行を止める薬が無かったアルツハイマー病を患っている数多くの患者とその家族に、希望の光を与えることになるだろう。

ココナツオイル療法は実践しやすく、しかも劇的に症状が改善する人は数日でその効果が確認されている。これは認知症の家族を抱え日々介護に悩んでいる人たちに大きな福音をもたらす本になるだろう。(順天堂大学大学院 白澤卓二教授)

【筋肉ガイド 「小臀筋」】

今月の筋肉ガイドは「小臀筋」です。この筋のトラブルはいわゆる座骨神経痛と言われている、臀部から下肢にかけてのつらい症状を引き起こす原因となる筋です。

1、症候・診察

- ・痛みは耐えられないほど持続し、非常に激しい。
- ・跛行の原因となる股関節の痛みを訴える。
- ・患部を下にすると痛みがひどい。
- ・寝返りを打つと睡眠が妨げられる。
- ・小臀筋の前方のトリガーポイントは、椅子にしばらく腰掛けたあと立ち上がりまっすぐ立つ事が困難となる。
- ・いわゆる坐骨神経痛領域に痛みを発する、中臀筋、梨状筋などと鑑別する必要がある。
- ・痛みが股関節の深部にある時は大腿筋膜張筋の可能性が高い。
- ・小臀筋の障害が単一で起きることは少ない
⇒梨状筋、中臀筋、外側広筋、長腓骨筋、腰方形筋、大臀筋などに関連して発症。
- ・座位より立位で痛みを強く感じる。

2、TPの活性化、永続化

【活性化】

- ・転倒、落下
- ・足場の悪いところを長時間歩く
- ・スポーツでの酷使
- ・仙腸関節の機能障害
仙腸関節機能障害に関与する筋：小臀筋が代表、次いで脊柱起立筋、腰方形筋、中臀筋、大臀筋、梨状筋

【永続化】

- ・長時間じっとしていること。
- ・仙腸関節の機能障害

3、改善処置

- ・身体を温かく保つ
- ・立位より座位を選択する。
- ・どうしても立位が求められる場合は反対側に体重をかける。
- ・5～8 cm程度の足置きに脚を乗せると楽になる。
- ・15分～20分で体位を変える。
- ・激しいスポーツやハイキングは避ける、もしくは徐々に慣れるようにする。
- ・テニスボールによる虚血圧迫
- ・テニスボールの上でゆっくりとずらすように行くと効果がある。(10秒で2～3 cm)
※平坦な壁で行う方がやりやすい。1回につき3回で充分効果がある。
※この後温湿布を行うと効果がある。

【お願い】

9月にトリガーポイント・タブレットを購入された方に、服用後の感想などをお送り頂ければと思います。

錠剤の飲みやすさや体調の変化などお聴かせ頂き、さらに良いものへとして行きたいと思っております。なにとぞよろしくお願い致します。

【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

- ・随時入校可「ベーシック講座」福岡県福岡市

- ・10月13日 「月例セミナー（痛みと心と認識の関係）」福岡県福岡市
- ・11月～3月 「ベーシック講座」岡山県岡山市

▽経験者対象セミナー・講座

- ・11月2日～ 「アドバンス講座（土日コース）」福岡県福岡市
- ・11月～5月 「アドバンス講座」愛知県名古屋市

【開催予定のセミナー・講座】

- ・2014年1月～4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
- ・2014年1月～9月 「トリガーポイント治療 アドバンス講座」兵庫県神戸市
- ・2014年4月～11月 「トリガーポイント治療 アドバンス講座」岡山県岡山市
- ・2014年5月～12月 「トリガーポイント治療 アドバンス講座」神奈川県川崎市

【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>