

ローリング療法

【発刊に際して】

この度、以前からの念願でしたローリング療法の新聞を、このような形で刊行させて頂く運びとなりました。

この不況の折に、何一つ変わらない姿でローリングセンターが在るのも、ひとえに患者さんの皆様のお陰です。患者さん方に、メッセージを送る気持ちで、この新聞の発行を計画致しました。文章を書くことなど、皆全くの専門外で不慣れな事ゆえ、読み辛い点多々お有りでしょうが、毎回、ローリング療法を受けて頂く上での参考になるような情報をお届けできたらと考えています。今回は、秋号ということで、必然的に夏の疲れを中心とした内容となりました。今後もローリング療法が皆様の健康の一助となりますよう、願っております。季刊発行を予定していますので、次回は冬号でお会いしたいと思います。

夏バテになっていませんか？

本来夏バテとは晩夏や初秋の今ごろ、夏の疲れが出て体が何となくだるい、食欲がない、風邪の初期症状のような状態を言います。ところが、今では色々な本やインターネットで検索しても、夏負けや暑さ負けと同意語で使われ、夏の暑い時期にクーラーに当たり過ぎたり、水分の調節がうまく行かなかったり、冷たいものの摂り過ぎ、寝不足等で何となく元気が無いことを言っているようです。

医学的には何の根拠も無く、血液検査でも異常があるわけではありません。しかし夏バテは歴然としてあります。先人は暑さ負けしないように鰻を食べたり、瓜科の植物を食べたり、思い切り汗をかくて労働し、行水をして涼を求めたりしました。そして、夏の終りに夏痩せしたり、水分調節がうまく行かなかったりした人が夏バテを起こしたのでしょ。

しかし、現代の夏バテは少し違ってきているように思います。温度調節はクーラー等でどこでも涼しくなり、特に都市は緑も少なく建物もエアコンが無ければとても暮らせる状態ではありません。

食欲の秋

暑い夏も漸く終わり、収穫の季節、秋がきました。秋と言えは「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など色々な楽しみ方がありますが、その中でも代表されるものは「食欲の秋」では無いでしょうか。

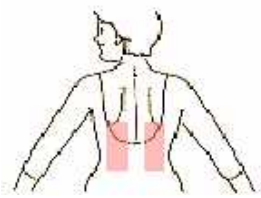
文頭で述べた様に、収穫の時期、実りの秋でありますように、旬の色々な食材があり、街の至る所で秋を感じさせます。健康の為に、旬のものは十分に摂るように心掛けたいものです。そこで、魚類では、『秋刀魚』と書くようにサンマが秋の代表的な魚です、野菜ではレンコン、しいたけ果実類では梨、栗など。

秋に食欲が増すのは、暑い夏の間に、減少しがちな食欲が戻る為、秋の食欲は寒い冬を乗り切る為に栄養を蓄えるといった意味があります。しかし、夏の疲れで食生活が不規則になり、暑い為に冷たいものを食べ過ぎたりした食のツケが身体に現れるのも、この時期なのです。

でもいくら食欲の秋と言っても、胃腸の働きが弱っているところに食欲を詰め込めば、更に身体の調子がくるってしまいます。処理できない物は、身体に留まり、脂肪となり、肥満を招く場合もあります。このように代謝が悪くなると、身体に様々な悪症状が出てきます。(クーラーによる冷えや、暑さ負けでの寝不足など)当センターでも、日頃からそのような点を改善して頂くよう、治療させて頂いております。

この時期、特に、自覚症状として、腰が重く痛むと言訴えが多いです。でも実際は、腰よりはやや上、背中部、内反区(右図)の部分に痛みを感じている方が殆どです。この部分は、胃腸の不調が現れるポイントなので、思い当たる方は要注意。胃腸がお疲れのようです。この季節は、旬の物をよく摂り、体調を整えて頂きたいものです。注意していただく点としては、とにかくよく噛んで食べることで、胃腸での消化を助け、負担を軽減する効果があるのです。何事にも言える事ですが、よく噛んで食べましょう。

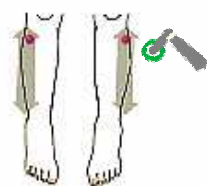
胃の疲れを取るために、自分で出来る方法として、脚の外側、特に膝下をよくローリングしてみてください。



冷たい飲み物やビールは飲み放題、食べ物も別に鰻でなくとも好きな物を選べます。どれも本来人間が持っている暑さに対する防衛手段を行使しなくとも良い生活になっていきます。具体的に言うと、夏バテ気味の方、今年の夏思い切り汗を何回かいたでしょうか？

軽い夏バテや暑さ負けぐらいなら一度、家の中の家事でも良いので、暖かい飲み物でも飲みながら、汗をかくても構わない格好で、思い切り汗をかくてみて下さい。それだけで楽になりますよ。それでも駄目なら狂った自律神経の調節にローリング療法はいかがでしょう。ローリングは冷たい水分の取り過ぎで疲れた内臓の反射で張った背中の筋肉、ミネラルバランスの狂いでむくんだようになっている手・足、寝不足で疲れた肩首の筋肉、そのためになんとなくだるくなった体を丁寧にしり取りを取ることで、緊張感の塊のようになってしまう肉体を楽にします。ただし、筋肉がゆるんで眠く、だるくなりますが、治療の後よく眠れたらしめたもの、目覚めたときつと夏バテは解消されることでしょう。(荻原 弘豊)

ここは足の三里(下図)というツボがあり、消化器系の疲れに効果的です。自分でも無理なく手が届き、手軽にローリングできる代表的なポイントの一つです。



お風呂で冷え症対策

病気に起因しない冷えの症状について

●夏の冷えを冬に持ち越さないために●
暑かった夏が過ぎ、漸くホッと一息つける季節がやってきました。今年の夏は例年稀に見るほどの酷暑でした。東京でも観測史上最高気温を記録したといえます。普段は元気でこの夏は、体調を崩してしまったという方も多かったのでは無いでしょうか。

高温多湿の日本の夏は、人の食欲を無くし、時には睡眠を不足させ、体のリズムを狂わせがち。その上最近、冷房の効いた部屋で過ごすことが原因で、体調の崩れを訴える方も多いようです。酷暑で冷房ですっかり自律神経のバランスを崩した身体には、たっぷりと休息をとることが何よりですが、実際にはそうとばかりも言っていられないのが現実です。冬場に冷えを感じやすい方は、特に秋口のこの時期の過ごし方に気を付けて、元気に冬を乗り切ることが出来るようにしたいものです。

●冷え性ごまかすま●

「冷え性」と一言で言っても、実はその症状の現れ方は様々。最も目覚の多い手足の冷え、下腹部や臀部、腰周りの冷えはもちろん、顔や手足のむくみ、肩こりや腰痛、頭痛や、夜中に脚がつる、或いは足が火照る、足の裏にだけ異常に汗をかくというの冷え性の症状があります。温かいものを食べて鼻水が出るのも冷え性の症状と聞いたら、少し驚きませんか？(実はこれは院長先生の請け売りなのですが、私は思い当たるところがあり、かなり驚きました。)

実際、冷え性は身体の一部の冷えを感じるだけでなく、多種多様な症状を同時に併発することが多いようです。

私自身も、自分の身体に無関心だった年代、二十代初めの頃は、酷い慢性頭痛に悩まされていました。吐き気を伴う程の頭痛に、朝布団から起き上がれないこともしばしば。しかし、その原因が何なのか、全く分からずにいたのです。それがどうやら冷え性のせいだったと漸く気付いたのはごく最近のことです。当時は自分が冷え性だという自覚すら無かったのですから困ったものです。気付いてからは、冷え性を誘発するような生活習慣を見直し、ささやかながら対策を試みるようになりました。対策と言っても日常生活の中でのごく些細なこと。夏場でも水や冷たい飲み物は控え、常温もしくは暖かいものを摂るようにする。お風呂場で、ふくらはぎや足首、足の指のストレッチ、マッサージをする。冷房を極力控え、自然に汗を出すようにする。半身浴や足浴を実践する、などなど。簡単なことですが、案外これが効果的なのです。おかげで、頭痛の頻度は嘘のように減りました。

かつての自分のことを棚に上げるようですが、私の様に自分が冷え性だと自覚の無い方は意外と多いようです。まずは自覚すること。慢性的な体調不良や、不定愁訴のある方は、もしかしてと考えるみてください。たかがと侮るなかれ、冷え性は万病の元なのです。

ローリング療法が多くの慢性病に効果を見せているのは、皆さんもよくご理解頂いていると思います。血液循環を促進することで、免疫力を上げ自己治癒力を改善させる。言葉にすると簡単なことのようにですが、それだけ血液循環が重要なものだということです。

冷え性の殆どは身体は抹消血管の血流が悪いことが原因ですから、せっかくローリング治療を受けても、その効果がなかなか維持できないと言う方は、もしかしたら、生活の中に、血液循環を悪くする要素が隠れているのかもしれない。免疫に付いての詳しいメカニズムは本紙後半の「免疫」の項にお任せすると、ここでは日常の中でのセルフケアとして、入浴について考えたいと思います。

●実際の入浴方法



●ゆつりのんびり半身浴●
夏の間は、暑いし、何となく面倒くさいからと、シャワー浴だけになる方も多かったのでは？実はシャワーだけの入浴法も冷え性の原因になります。秋はゆつくり湯船につかり、溜まった夏の冷えを解消し、冬への活力を取り戻しましょう。そのためには、やはり半身浴がおすすめです。もうすっかり一般的になった入浴法ですね。

首までしっかりと湯につかる全身浴は、思っている以上に心臓に負担を掛けます。ですから全身浴での長湯はとても危険。その点半身浴は心臓への負担が少ないので、全身浴よりもゆつくり入浴が出来ます。また、ぬるめの半身浴には、冷え性が改善されたり、肌の調子が良くなったり、さらに痩せやすい体質にしてくれるなど嬉しい効果が期待できます。血液循環が良くなり、新陳代謝が良くなる、というのがそのメカニズムです。

●半身浴

低温長時間の入浴で、からだを芯まで温めて、血行を促しましょう。みぞおちの辺りまでお湯につかるのが基本。就寝前に三九℃くらい(夏三九℃、冬四〇℃)を目安に、ぬるめのお湯に十五〜二十分ほどつかります。最初はうすうすと汗が出てくる程度で充分。心臓が速く打つようになるのは好ましくありません。加減に気をつけて無理の無い範囲で試してください。

上半身が寒いという方は、タオルを利用しましょう。入るときに、掛け湯をするのは下半身だけにして、肩から乾いたタオルを掛けます。しばらくすると、温まった下半身の血液の流れが良くなり、上半身もポカポカ

ポカとしてくるはずですが。ときどき肩までつかって、全身浴との併用をしてもかまいません。また、予め、浴室を暖めておくことも大切です。

●簡単に効果的な部分浴

何となく体調が悪くて全身入浴する体力が無い、全身入浴するには時間が足りないけれど、体が冷えて…というような身体的な症状への効果はもちろん、ストレスなどによる精神的な疲れにも効果的なのが、部分浴です。足浴をしながら本を読んだり、お茶を飲んだり、ほっと一息というリラックスタイムに最適です。寝る前に行うと、身体がポカポカしてグッスリ休めます。また、心臓などに負担が掛かりにくいので、老人の方にもお勧めできます。

足浴

浴槽やバケツ、洗面器に四三〇度くらいのやや熱めのお湯を、くるぶしまで浸かるくらいにはって、足をつける方法が足浴です。温度が下がり過ぎないように、手元にお湯を入れたヤカンなどを置いて、少しずつ差し湯をします。十―三十分ほど。うっすら汗ばむくらい。血行がよくなり、足の浮腫みが取れて軽くなります。足を温めるだけで全身の血行を促す働きがあるので、冷え性の方には特にお勧めです。

※お湯の温度はあくまで目安です、熱過ぎたり、温過ぎたりするようなら、適度に調節してみてください。

●最後に

入浴により失われる汗の量は約500mlと言います。そのため血液が濃縮されて血管が詰まりやすい状態になります。浴後は、例え喉が乾いていなくても、少なくともコップ一杯の水分を補給しましょう。

一日のうちに数十分、気持ちをゆったりと落ち着けて、何もしない時間を持つてみる。忙しい日常の中では、つい忘れがちなそんな時間が、本当は何より心身の健康には必要なのかもしれません。忙しい方にこそ、ちよとした「幸せな時間」を作って頂けたら、と思います。(井上 陽子)

毛管運動を毎日続けましょう！

手足は第二の心臓と呼ばれる程、重要な血液の流れの折り返し地点です。この折り返し地点の手足の末端(末梢)の血液の流れが悪くなると、肩こり腰痛はもとより、冷え、ほてり、のぼせ、高血圧、低血圧、各内臓の不調や病気の原因になります。末梢ローリングで手足の痛い所や、くすぐったい(機嫌)所を無くす事が、一番大事ですが、写真の様な毛管運動と言われる運動を毎日実行することで、より治療効果が高められますので、頑張ってください。

(下図参照)

- ① 仰向けに寝て、手足をまっすぐ上に伸ばし、手の指は少し開いて親指側、小指側に交互に振る。同時に、足はアキレス腱を伸ばし、つま先を自分の顔に向けるイメージで交互に振る。
- ② ①の状態でするのがつらい方は、腰やお尻に枕などを置くと、少し楽に出来ると思います。(自分が楽な、位置に調整する様にしてください)

- ③ ①または②を終わりましたら手首足首を柔らかく、するイメージで手先足先を振る。

- ④ ③の状態でするのがつらい方は、腰やお尻に枕等を利用して、行なうして下さい。(自分で楽な位置にする)

各運動二〇秒間(ラスト一〇秒間は全力で振る)・・・計一分間

各運動の間は少し休憩を入れてください。

最初は二〇秒位から始めて、徐々に時間を伸ばす様にしてください。最終

「眼精疲労」がせうじかん

暑い夏も過ぎ、読書の秋がやってまいりました。とは言え、最近では映画のヒットに伴い、原作本もヒットし、秋に限らず本を読む機会も増えているようです。読書だけに限らず、私生活の中で、目から得る情報は意外に多いかもしれません。

目が霞む、ゴロゴロする、ボヤける、目の奥が痛む、など。これらの症状は、眼精疲労に多く見られる症状です。人によって現れ方は様々ですが、これらの症状は目の動きに限界がきているという身体からのSOSでもあります。

人間は、『五感』と言うように様々な感覚器、耳(聴覚)、鼻(嗅覚)、舌(味覚)、皮膚(触覚)、目(視覚)によって、外からの情報を取り入れています。中でも視覚からの情報は、全情報の約八〇%以上を占めると言われています。そんな目は人間にとって非常に重要な感覚器であると言えるのではないのでしょうか。

今日、テレビ、ビデオ、コンピューターを始めとして、視覚からの情報に対応していくためには目の負担が大きすぎるのかも知れません。

ある調査によると、働く人の約八〇%が目目の疲れを訴えており、そのうちの約二〇%の人が眼精疲労のために仕事などに支障をきたしているとのこと。

疲労以外にも、心身の疲労(慢性疲労)や肉体的・精神的ストレス、その他近視、遠視、乱視、老眼、白内障、ドライアイなど、様々考えられます。

的に二つぐらい出来るようになるのが理想です。

初めから無理をしないで、続ける事が大事です。

理想は朝晩二回ですが、自分が出来る範囲で、毎日続けて実行してください。

首、肩、背中、腰、手足、肘、膝、足首などに痛みがある方、その他体調の悪い方は、必ず担当の先生に相談してから実行するようにしてください。飲酒後や、食後、時間帯は、やらないで下さい。その他、分からないことは何でも聞いてください。

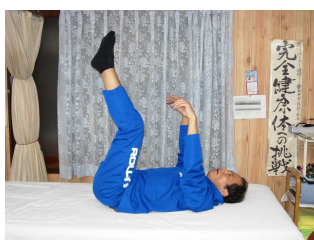
(水野 謙治)



①



②



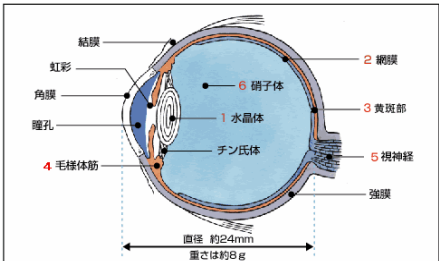
③



④

また目自体に原因のある場合もありますので、単なる疲れ目と思い込んで放置せず、ケアしていくことも必要かもしれません。

以上のように、色々な影響を受け、眼精疲労という症状が出てきます。ただ単に目の疲れだけでなく、頭痛から肩・頸のこり、胃の不快感なども伴う場合もあります。目自体に原因のある場合には、眼科で視力検査や矯正などの処置を受け、少しでも目に負担を掛けない様に改善することも必要です。日常、私たちは遠くの物を見るよりも、近くの物をみるこの方が多いと思います。



水晶体(上図、1)の厚みを調節する毛様体(上図、4)は、近くを見る時は緊張が強く、疲労しやすいです。集中して近くの作業をする時、瞬きの回数も減り、目の表面も乾きやすくなります。水晶体の疲労も強くなりますから、これらを予防する為には、意識して瞬きをするようにしたり、遠くに焦点を合わせ、緊張を緩めてあげるように心がけたいですね。

目の周囲には、多数の毛細血管が流れていて、目に栄養や酸素を供給しています。この毛細血管の血流が悪くなると眼精疲労が起こります。このようにならないよう、目の周囲を指でもんであげたり、ローリングすることも効果的です。

(左図参照:目の周囲のツボ。指で押したり、ローリングする際には、眼球などに注意して行なうよう気を付けること。毛様体の緊張を取るには、タオルを利用して、目の温湿布を試して見ても良いかもしれません。暖かい湿布なら、目の周りの緊張がほぐれて楽になり、また冷たい湿布は、チクチクと刺すような痛みにも効果があるそうです。



(石川 光二)

『ローリング療法』第一回

免疫とは？

近頃本屋さんとかで免疫の本が売っているのを見かけます。免疫というとはどのように一度かかった二度とその病気にからなるとか、自然治癒力イコール免疫とか、抵抗力とかいった意味に使われることが多いように思います。どれも免疫の意味の一部分を指しています。免疫の意味を一言で表すのは難しいですが、医学的には、**自己と非自己を区別し、非自己を排除する生体維持システム**といったところでしょうか。却って難しくなったかもしれません。そこでつたない私の知識で出来るだけわかりやすく何回かに分けて免疫のお話をさせていただきますと思います。

免疫力を上げて自然治癒力を増すことで病気を治しましょうといった歌い文句の治療や健康食品の宣伝文句が新聞やチラシの広告に多く見られます。その効果の程はよく分かりませんが中には、と思わせるものもあります。当センターにおいてになる患者さんからもよく質問を受けたります。実を言うとローリング療法はこの生体システムを利用して治療を

しているのです。はっきりいえばローリングに限らずどの治療法も患者さんの持っている免疫力、自然治癒力を利用しては過ぎません。我々が治しているのではなく患者さん自身が治しているのであって我々はそれを手伝っているのに過ぎないのです。

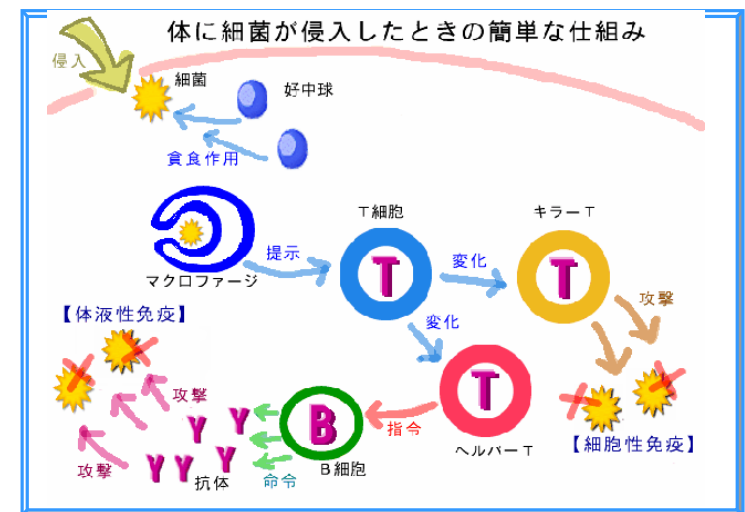
免疫の意味を少しでも理解できれば巷にあふれている健康関連の宣伝文句を冷静に見られるお手伝いになるのではないかと思います。

免疫の意味を知るのに分かり易いのはエイズでしょうか？エイズは別名後天性免疫不全症候群と言います。つまりエイズウイルスによって免疫力が不十分つまり無くなった病気の意味です。エイズにかかると運悪く免疫を司っているヘルパーT細胞と言うリンパ球の一種が主に破壊されます。

この細胞は免疫機構の司令官の役目を果たしていて、このヘルパーT細胞が体内から減ると体を守っている様々なシステムに命令が行かなくなり普段ならからかからない病気になるって最後には死に至ることもあります。ここで我々の体を守っていてくれる方々を簡単に紹介しましょう。まずは外来からの敵を遮断してくれる皮膚、粘膜です。この皮膚での防衛ラインを突破され体内に入り込むと次は主役の血液中・リンパ液中での防衛細胞の登場です。まずは白血球の中の取りあえず何でも外敵は食ってしまおう好中球やマクロファージが食ってしまします。これが膿の元にもなります。次にマクロファージがこんな敵が体内に入ってきたと、リンパ球のT細胞に伝えます。T細胞は自分も闘いの用意をしてキラーT細胞へと変身し攻撃に加わりますが、司令官ヘルパーT細胞と変身した者は体中の免疫細胞に戦うよう命令を出します。B細胞と言われるリンパ球は命令を受けて抗体と言う武器を作り攻撃します。非常に簡単に体の防衛隊を紹介しました。

免疫にはもう一つの顔があります。それは悪いほうに作用したとき、アレルギーや自己免疫疾患の原因になるのです。

つまり敵を攻撃する力を自分に向けてしまうのです。そのため免疫力を両刃の刃と表現する学者もいます。



結局 エイズウイルスはTリンパ球に感染して、その中に増殖します。そのウイルスが破壊するわけではなく、他の免疫細胞が感染したリンパ球を破壊し、結果的に司令官が居なくなると、普段掛からない簡単な病気に感染してしまします。これを日和見感染といいます。この状態を、後天性免疫不全症候群、いわゆるエイズといいます。ウイルスと共存して、発症していない状態をキャリアといいます。同じような病気にB型、C型肝炎などがあります。

かつて『ゾンビ』という映画がありました。人間の姿をしながらその中身は全く別のものになっている...イメージとしては、それに近いかもしれません。(冬島)に続く

(荻原 弘豊)