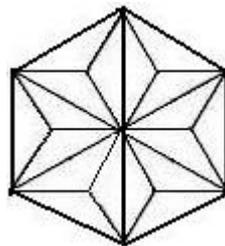


天城流湯治法・指導者育成  
研修テキスト（手当法－１）  
痛みに対する対処法



一般社団法人 天城流湯治法協会

本コンテンツは、著作権法で保護されている著作物です。その取扱いにつきましては、以下の点にご注意ください。

本コンテンツに含まれる情報は、著作権法により保護され、また秘匿性の高い内容であることも踏まえ、本講座受講者及び映像購入者は、その情報を「杉本進」の書面による許可を得ずして、一般公開してはならないものとします。

- ・複製（コピー）
- ・出版
- ・講演
- ・コンサルティング活動
- ・電子メディア（インターネット、携帯端末等）による配信
- ・オークション等への出品、転売等

あらゆる形式において公開を禁止いたします。

本講座受講者及び映像購入者は、自らの事業所（院、サロン等）、及び直営組織（分院、支店等）においてのみ本コンテンツに含まれる情報を使用できるものとします。

本講座受講者及び映像購入者が、この規定に違反した場合、「杉本進」は、直ちに法的措置を取らせていただくこととなりますので、くれぐれもご注意ください。

#### 【重要確認事項】

「天城流湯治法オンラインスクール動画コンテンツ」及び「天城流湯治法オンラインスクール テキスト」の内容をご覧になった時点で、下記の免責事項をご承諾頂いたものとみなさせていただきます。

#### 《免責事項》

「杉本進」は、教材内の情報を活用された際、第三者に何らかの損害が発生したとしても、その損害については一切の責任を負うものではありません。

教材内の情報やデータは「杉本進」個人の感想や経験であり、効果効能を保証するものではありません。

特に各種法律には十分にご注意頂き教材をご活用下さい。

※一部画像提供「チームラボ」

三流は言葉のエネルギーで治す

二流は存在のエネルギーで治す

一流は人に伝える技で治す

超一流は治し方を教える

(自己で治す技は神業なり)

## 手当法概念 痛みの種類は 大きく7種類に分けられる

### 1 膨張痛(切り傷、打ち身、火傷など外因で起こる痛み)

切り傷、火傷、打ち身などの痛みは、その原因の炎症のために起こってしまう腫れが神経を圧迫して刺激され痛む、この痛みは炎症の痛みなので3日間、72時間はズキンズキンと痛む

それ以後はそのダメージによって、できてしまった滞りによって起こる展張痛なのである。

### 2 展張痛(関節の痛み)

筋肉に滞りができて硬くなった結果、腱が委縮して、骨に癒着して、動きが悪くなり、引っ張られて関節が緊張して、起こる指、手首、膝等の関節の痛み

原因は他の部分にあるが、痛みを感じている周りの靭帯にも緊張があるので靭帯をゆるめたり

表面をやさしくほぐし、緊張を取ってあげる事

### 3 疼痛(触っただけで感じる皮膚の表面上の痛み)

身体の表面上に起こる疼痛・・・表面上に存在する神経がある部分の滞りによってリンパの流れが悪くなって神経自体が乾き、はりついてしまっておこる痛み 神経痛、肋間神経痛、帯状疱疹などの痛み

### 4 痺れ痛

筋肉内に滞りができて血液の流れが止まり、おきてしまう麻痺系の痛み

### 5 幻肢痛

事故などの障害で失ってしまった腕や足の先が痛んだり、痺れを感じたり、痒みを感じたりする症状で、断端の腱が硬縮している場合と縫合後の緊張によって腱が癒着しておきてしまう症状

### 6 筋肉痛

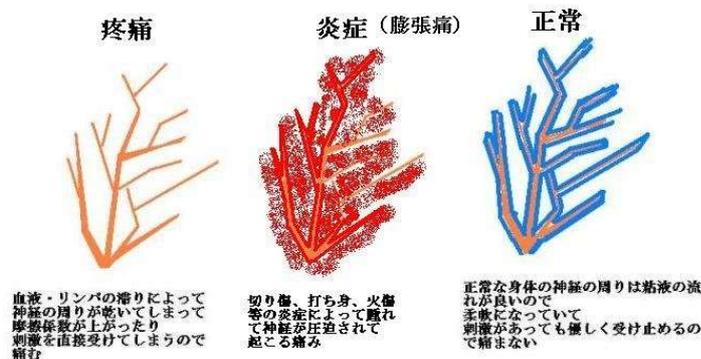
筋肉を激しく使ってしまい乳酸が筋肉内に残ってしまっている時に痛む

筋肉から乳酸を絞りだせば改善する・・・絞りにくい部分には乳酸は溜まらない

### 7 縫合後の癒着痛

開腹手術などで縫合した部分が硬く萎縮して筋膜などがつれて引っ張られて起きる、ひきつった痛み

## 痛みの神経の状態



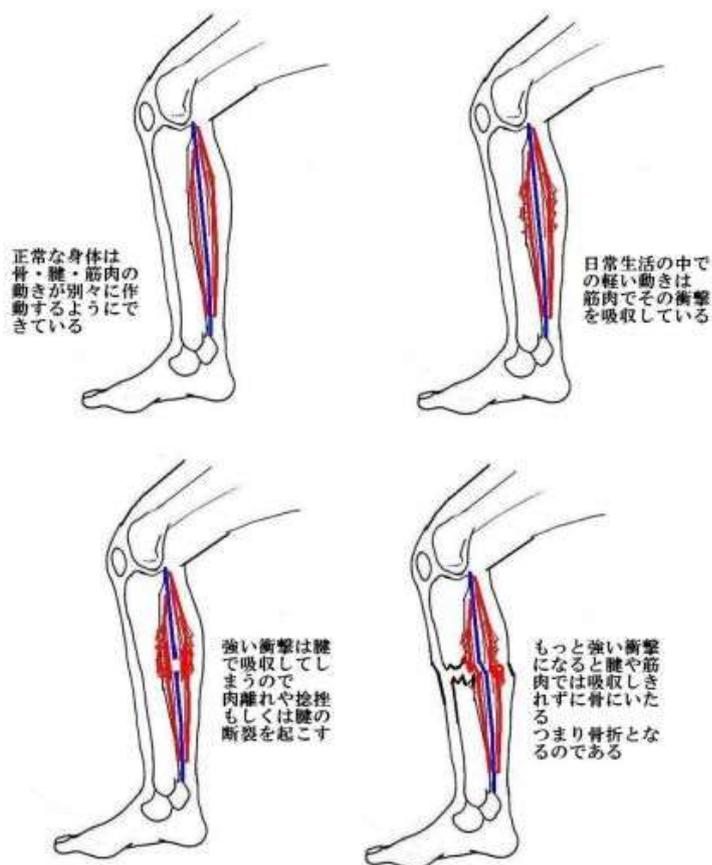
(1)

慢性の痛みは筋肉内の瘀血（おけつ）と呼ばれる血液の滞りが大きな原因となっている

## 瘀血が出来てしまう原因

どこも滞りの無い正常の人の身体は筋肉、腱、骨が各々分離していて別々な働きをしている。

### 筋肉・関節のダメージ



歩行の様な日常的な身体の動きでさえも筋肉、腱、骨が振動しながら動いて、ショックを和らげている。筋肉は動かしていると乳酸を発生させながら動いている。

激しく動かしてしまうと乳酸の発生量が多くなって血液、リンパの流れでは処理しきれずに筋肉内に残ってしまう。

乳酸は筋肉とは違う物質なので筋肉は異物と見なし緊張して硬くなり、痛みとなって警告を出す。これが筋肉痛なのである。

この筋肉痛も3～4日間経過すると血液、リンパの流れで解決するが流れるものはパイプ、溝などと同様に少しずつ滞ってしまう、この滞りが瘀血と呼ばれるしこりになる。

瘀血は知らず知らずに大きくなって筋肉を緊張させ萎縮させてしまう。

筋肉が緊張、萎縮してしまうと腱の周りに筋肉があるので腱も萎縮してしまう、その結果、筋肉と腱は骨に癒着して動きにくくなるのと同時に絶えず動いている関節などに負担がかかって関節が痛くなるのである。

※ 一方、西洋医学的にみた痛みの考え方は加齢と共に関節の軟骨の摩耗及び関節の炎症と考え、対処している事が多い

治療法は保存治療と手術治療とに分かれる

保存治療とは

投薬、固定装具、温熱療法、電気治療、関節注射

手術治療とは

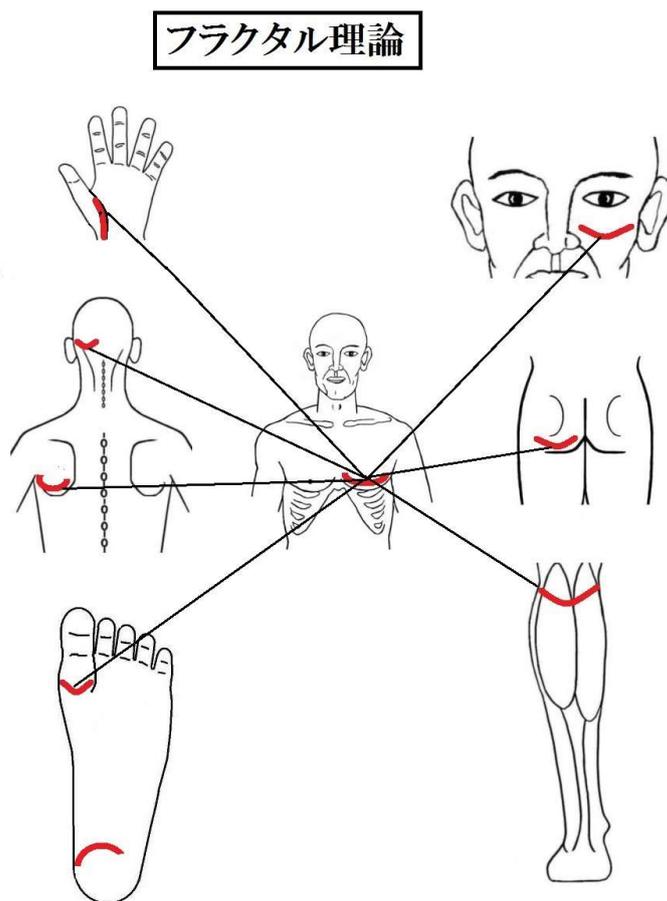
関節固定術、関節形成術など、その部分を手術によって金具で固定、または除去してしまう事

西洋医学的にみた考え方と東洋医学的にみた考え方の両方から見て、まずは全体的な東洋医学的な治療を考え、改善しなければ西洋医学的な対処が望ましいと考える

また、痛みを感じている部位が皮膚の表面上で感じている場合はその部位の周りに滞りがあって筋肉と骨の部分が癒着している

深いところに痛みを感じる場合は離れたところに原因があるのでフラクタル理論のもとに探ってみると原因を究明することが出来る

施術して貰いたいところは表面上に浮いている



※ 「治してほしい部分は表面上に浮いている」

(3)

## 天城流湯治法の手法

- (1) 筋膜起点や身体の中の躰起点を「きる」
- (2) 骨と筋肉が癒着してしまったところを「はがす」
- (3) 筋肉内に瘀血によって硬くなってしまった筋肉を「ゆるめる」
- (4) 瘀血によって萎縮してしまった腱を「のぼす」

きる、はがす、ゆるめる、のぼす

骨は骨、筋肉は筋肉、腱は腱と別々に動くように戻すのである。

※ 筋膜起点とは単体の筋肉、筋膜の起点を指して言う

腱と骨との癒着をはがすのはかなりの痛みが伴う、人によっては手当てした個所が内出血して青あざになったり黒ずみになったりするので無理をしないで行う事。

最初は痛みが伴うが日常的に数回行うと身体はほぐれ、やがて痛みは無くなる。

温泉やお風呂の中で行うと筋肉も柔らかくなって血液の循環もよいので痛みも少なく効果を出しやすい。

### 1-2 手指の使い方

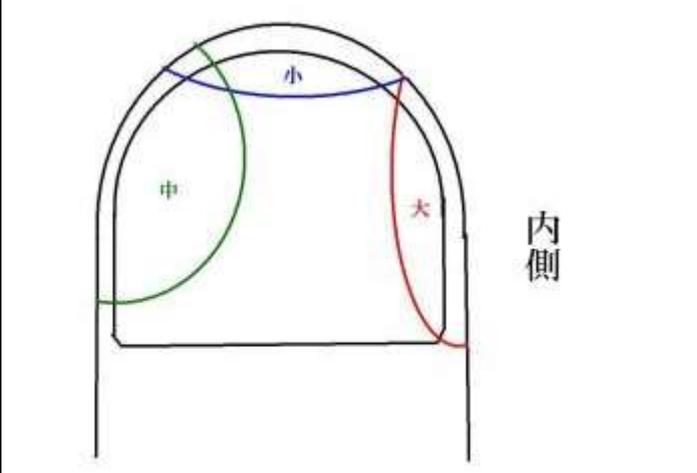
「きる」「はがす」「ゆるめる」「のぼす」にあたって重要な事はこれらの動作に使う、手や指の使い方と動かし方、天城流湯治法の手法は手指だけではなく爪、肘、拳、足、足の指など身体の全てを使うのも特長である。

「はがす」「ゆるめる」「のぼす」に当たっては出来る限り回数を少なく行う事が望ましい。的確に部位を「はがす」「ゆるめる」「のぼす」を行わないとクライアントの身体に負担がかかる事があるからだ。

※ リラクゼーションではないので時間をかければよいという訳ではない短時間に終われば終わるほど、手当する場所が少なければ少ないほど効果が高い、それは手当てした個所にクライアントが身体的に意識を向けられるからだ。

そのためには我慢出来る少しの痛みはクライアントに必要なのである、ただし、強い痛みはクライアントの緊張を起こすので反対に効果はうすい。

指先の使い方（はがす、ゆるめる、のぼす）

	<p>爪の先</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 小の部分は小さいナイフの様なイメージで細かい骨から肉を引き離すようなイメージで使う、使用個所は頭、肩甲骨、手首、合谷、金星丘、外側の足首の細い腱</li><li>② 中の部分は少し太めの腱を引き離す時に使用する 腕、腸骨、太腿、ふくらはぎなど</li><li>③ 大の部分は表層の筋肉をなぞるようにほぐす時に使う 身体全体</li></ol>
--	--

## 爪先（小）

頭・肩甲骨

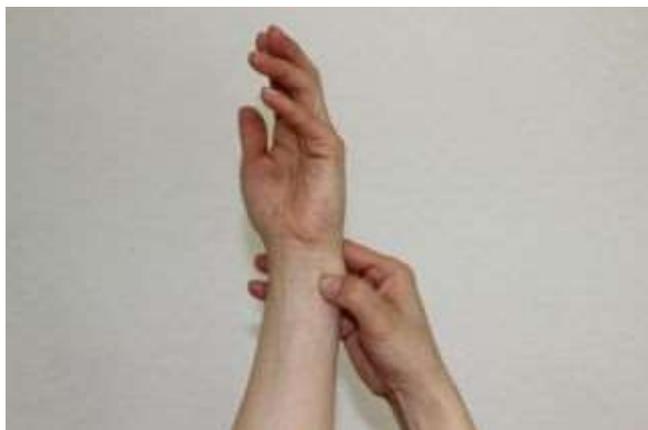


頭部は骨の部分が大きく、細い腱が張り巡らされているのでフカの鱗が張り付いているイメージで、爪の先で一本一本引き離すように頭部の骨から 「はがす」



肩甲骨も骨が大きく平らなので爪を立て頭部と同じように引き離すように「はがす」

## 手首



首の痛みを取るための爪の先の使い方 図の1



図の2

手の合谷の滞り



合谷一 人差し指側



合谷二 親指側

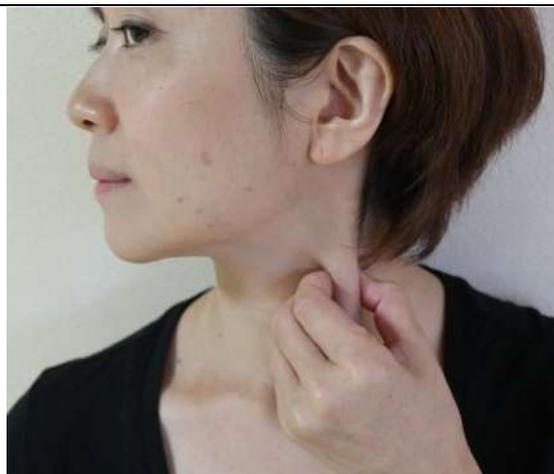


金星丘をゆるめる



仙骨の奥の痛みは外側のくるぶしの上の骨の脇に細い腱があり癒着している  
爪先で引き離す

つまんで「のぼす」



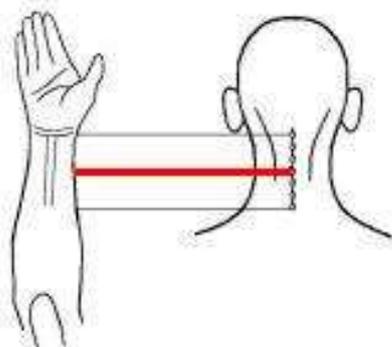
胸鎖乳突筋はつまんで伸ばす



頸椎に張り付いた健もつまんで伸ばす

## (2) 首の痛み

首と腕の関係



手首から腕に向かって太くなっている所までの長さが首の長さと同じで、首の真ん中が痛い場合は腕の真ん中の部分が滞っている  
腕の骨のふちの細い腱が骨に癒着して動きにくくなっていて腱を引っ張って肩の関節が狭くなって痛む  
腕の腱をほぐすと首の痛みは緩和する

首の痛みは手首、乳輪、足首の滞りから起きている。

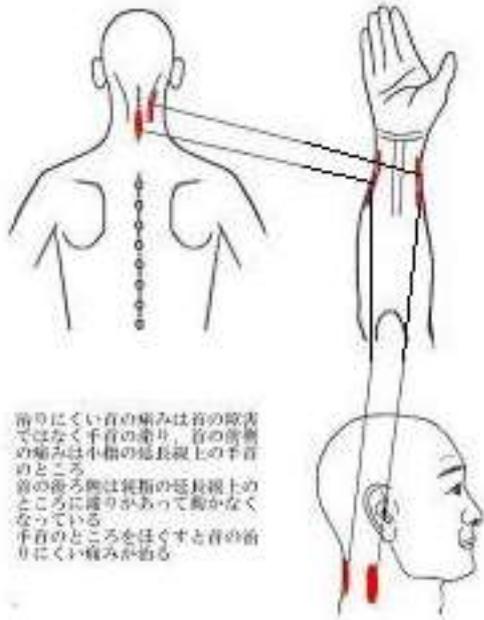
手首は手首の線から肘までの間で太くなっているところまでの長さが首の長さと同比例する

首の真ん中が痛い場合、手首の赤い線のところの真ん中が滞っていて骨のわきにある細い腱が癒着している



手首の骨のわきにある細い腱が癒着しているところをつめの先で引き離すように「はがす」

### 首の痛み



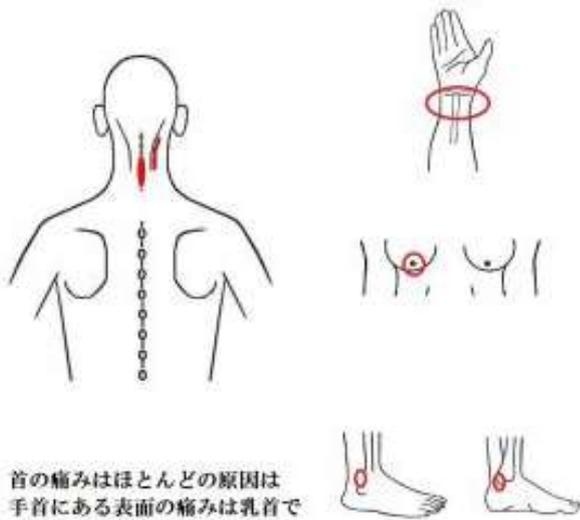
滑りにくい首の痛みは首の表面ではなく手首の滞り、首の奥側の痛みは中指の延長線上の手首のところ、首の後ろ側は親指の延長線上のところに滞りがあって動かない、手首のところをほぐすと首の滑りにくい痛みが治る

首の痛みは首横の痛みと後ろの頸椎の部分の痛みとがある。

首横の痛みは、親指の延長線上の手首に滞りがある。

後ろの頸椎の部分の痛みは、小指の延長線上に滞りがあって骨に腱が癒着して動きが悪くなっている首の部分に負担がかかり展張痛で痛む。

### 首の痛み



首の痛みはほとんどの原因は手首にある表面の痛みは乳首で奥の痛みは足首にある

首の全般的な痛みは手首に原因があって手首をほぐすと60%~70%の痛みは改善される

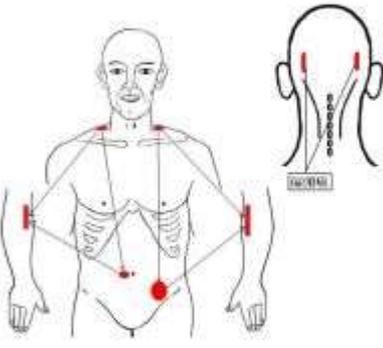
手首で改善しない表面のツツパリの痛みは乳輪に原因があって乳首をひねるようにほぐすと改善される

奥の痛みは足首のくるぶしの後ろに原因があるので骨から引きはがすようにほぐす

首横の痛みは足首の内側。

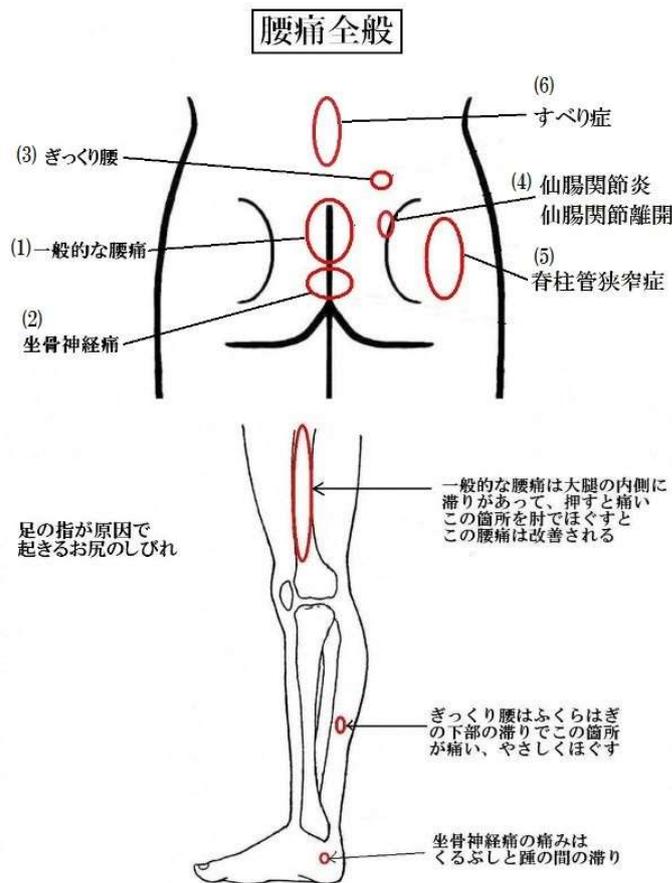
後ろの頸椎の痛みは足首の外側に滞りがあるのでその部分をはがす。

# 肩こり

<p><b>肩こり・偏頭痛</b> 食物を1125回以上は噛む</p>  <p>肩こり、頭痛、偏頭痛は咀嚼不足のために起こる小腸、大腸のストレスによる。解消するには使わなくなった小腸と大腸を再度ほぐして動かさなくてはならない。偏頭痛の小腸、大腸の系統もほぐすと更に改善される。偏頭痛も咀嚼不足で後述部分の小腸系と大腸系のところに凝りかたで出て来ているので偏頭痛を治す。その部分を押してほぐすと改善される。</p> <p><b>肩こりを起こしてしまう滞り</b></p>	<p>肩こりは咀嚼不足によって小腸のストレス大腸のストレスによって起こる</p> <p>肩をほぐしただけでは治らない 咀嚼を心がけて右肩のコリは小腸をほぐし右腕の小腸系の部分をほぐすと右肩のコリは取れる</p> <p>左肩は大腸のストレスなのでやはり咀嚼を心がけて大腸をほぐし、 左腕にある大腸系の部分をほぐすと左肩のコリはとれる</p>
<p><b>右肩のこり</b> <b>小腸のほぐし方</b></p> 	<p><b>右腕のはがし方</b></p> 
<p><b>左肩のこり</b> <b>大腸のほぐし方</b></p> 	<p><b>左腕のはがし方</b></p> 

## (7) 腰痛

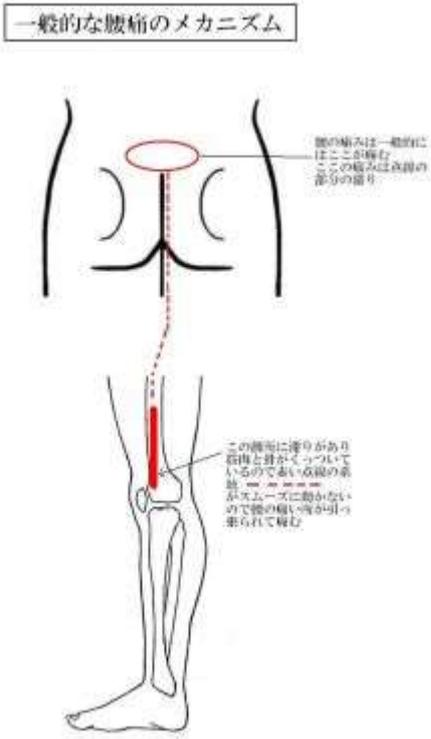
### 主な腰痛



腰痛は大きくは8つのタイプに分けられる

- (1) 一般的に腰痛と言われ、一番多い痛みはお尻の中央に起こる痛みで、歩いている時も曲げても座っていても痛む
- (2) 坐骨神経痛、椎間板ヘルニア  
この痛みは尾てい骨に近い部分が痛む腰痛で座っていたり長い間立っていたりすると起きてしまう、痺れるような痛み→くるぶしとかかとの間をとる
- (3) ぎっくり腰  
何か物を持った瞬間にズキンときて、1週間近く動けなくなってしまう腰の痛み
- (4) 仙腸関節炎 仙腸関節の奥の痛み 腰を曲げた体制からおこした時に痛む
- (5) 椎管狭窄症 足の指が原因でおきるお尻の痺れ
- (6) 腰椎すべり症 大腰筋・内転筋・後脛骨筋・を支える腱が骨に癒着することで、腰椎を支える両脇の腱のどちらかが引っぱられて縮み、腰椎を湾曲してしまうことで現れる症状。
- (7) 変形性脊椎症 老人性の腰の曲り お腹(腸骨・恥骨のふち)・ふくらはぎの上
- (8) 背中下部の痛み ハムストリングと腸脛靭帯の張り

(1) 一般的に多い腰痛

<p>一般的な腰痛のメカニズム</p>  <p>腰の痛みは一般的にはここが痛む この痛みは下肢の部分の痛み</p> <p>この腰痛に連なりがあり 筋肉と骨がくっついて いるので太い筋の系 統がスムーズに動かない ので腰の痛みが引き 延ばされて痛む</p>	<p>腰全体が痛くてどこがどんな風に痛いのか判らない腰痛</p>
	<p>この腰痛はももの内側にある筋肉が骨に癒着しておきてしまう痛みで、膝から股関節にかけて筋肉を骨から引き離すように「はがす」と痛みは緩和される</p>
	<p>自分自身でこの大腿部分をはがす時 この大腿の筋肉は身体の中で一番大きな筋肉群なので指で押し続けていると指が痛くなってしまう 図のように手を合わせ肘で押しとあまり力を使わないでほぐす事ができる</p>

(2) ヘルニア 坐骨神経痛



ヘルニア、坐骨神経痛は腰を曲げて伸ばす時に腰の下部がズキンと痛む、くるぶしと踵の間によく見ると膨らんでいるところがある。この部分の滞りによってこの腰痛の症状が起きる  
押すとかなりきつい痛みが走る



症状が重いと押すと相当に痛いので優しく包み込むように「はがす」  
この滞りは足首が硬くなってできてしまったので下図のように足首を回して足首の周りに癒着している腱を「のばす」ようにする  
足首回しは早くすると伸びにくいのでなるべく30秒で一周できるぐらいの速度で行う。



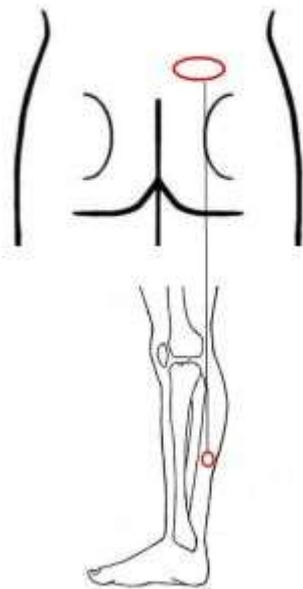
足回しの図 1



足回しの図 2

### (3) ぎっくり腰

ぎっくり腰



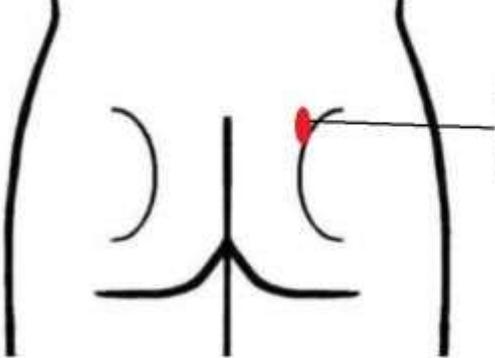
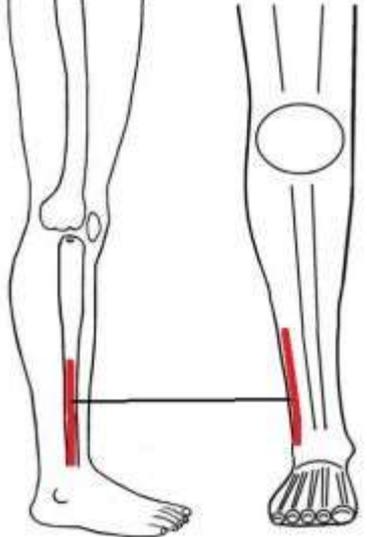
ぎっくり腰はふくらはぎの筋肉の作業に滞りができると起こる。

ぎっくり腰はふくらはぎの下部にあたる部分を  
押すと飛び上がるほどの痛い滞りがある  
その部分をやさしく「ほぐす」  
かなり痛いのでマッサージのように早い動きは  
しないでゆっくり押しほぐす  
ビーフジャーキーをさくようにほぐす。



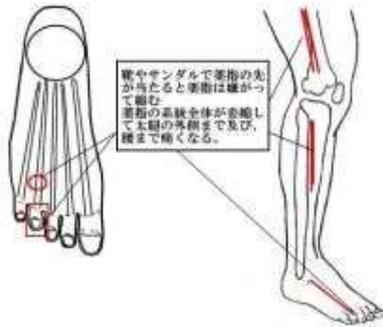
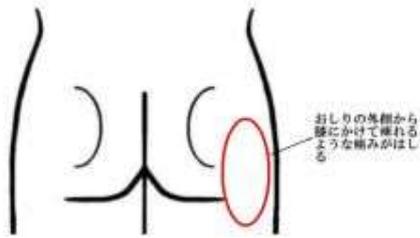
両手の指で押しこむように「ほぐす」  
ここの部分が滞り、痛んだままでおくとぎっくり  
腰になってしまうので、押して痛い場合は  
ぎっくり腰になってしまう前に骨とふくらはぎを  
はがすようにする  
ふくらはぎの真ん中にある滞りも引き裂くように  
ほぐす  
また、ぎっくり腰になってしまった時はここをほ  
ぐすと回復が早い

#### (4) 仙腸関節の奥の痛み

 <p data-bbox="683 353 885 465">おしりの真ん中より 右側2~3cm位の奥 が痛む時は 右足の外側くるぶし の上が痛い</p>	<p>腰を曲げて起き上がった時に仙腸関節の奥が痛む</p> <p>腰をほぐしても指などが届かないほど奥の痛みは足に原因がある</p>
	<p>靴が合わず足の外側のくるぶしの上、腓骨のわきに細い腱があってその腱が癒着していて仙骨の奥が引っ張られて痛むのである</p>

(5) 最近、多い原因不明のおしりのしびれ 脊柱管狭窄症

お尻から膝にかけてのしびれ



最近多いのがこの腰痛である  
靴のデザインと日本人の足型とが合わない為に第四指の指先が靴にあたり指が縮み、第三指に踏まれて更に縮む  
そのため、その系統のむこうずねから太腿の脇までの腱が縮み、おしりの横側までの部分がしびれるような痛みがおきてしまう  
そのままの状態にしておくと歩けなくなるほどの痛みまで悪化する  
坐骨神経痛や椎間板ヘルニアに間違えられやすい



左の図は靴に圧迫されて変形してしまった足の指  
この様に変形してしまうと足首まで硬く萎縮して、膝も曲り、歩くのもぎこちなくなってしまう



靴の圧迫で縮んでしまった指を引っ張って「のばす」  
最初は縮んでしまっているので相当に痛いしばらく引っ張っていると痛みは少しずつ軽減される



むこうずねの骨のきわも筋肉が癒着して  
しまっているので  
骨から引き離すようにほぐしていく



ふとももの横外側も筋肉が癒着している  
ので  
指で引き離すように  
「ゆるめる」「はがす」

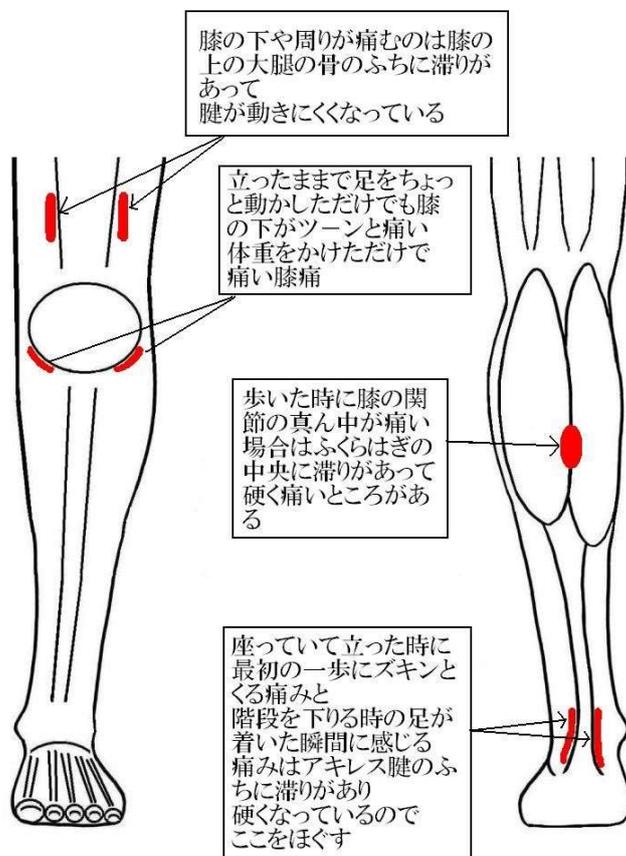


太ももの横外側が硬く、ほぐしにくくな  
っていて痛むときは  
図の部分をはぐすと柔らかくなる

(6) 腰椎すべり症 大腰筋・内転筋・後脛骨筋・を支える腱が骨に癒着することで、背骨を支える両脇の腱のどちらかが引っぱられて縮み、背骨を湾曲してしまうことで現れる症状。

(7) 変形性脊椎症 老人性の腰の曲り お腹(腸骨・恥骨のふち)・ふくらはぎの上

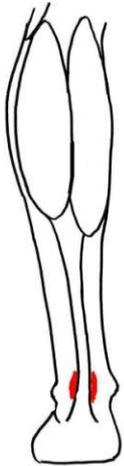
## 膝痛4つのタイプ



膝の痛みは4つのタイプがある

- 1 座っていて立った時にズキンとくる痛み  
この痛みは登山で坂を下るときに痛む痛みと同じ
- 2 膝の真ん中が歩くたびに痛む
- 3 歩いていなくても膝の周りがズーンと痛む
- 4 膝を曲げた時にツーンとした痛みがある

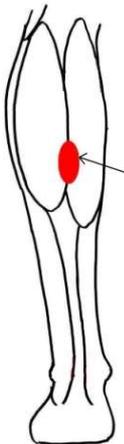
3 タイプの膝の痛み



座っていて、立った時に、最初の歩にズキンとくる痛みと階段を下りる時の足が着いた瞬間にズキンとくる痛みはアキレス腱のふちに滞りがあるのでこをほぐす

1 座っていて立った時に膝の真ん中がズキンとくる痛み  
正座など、座った姿勢から立ち上がる時にズキンと痛むのはアキレス腱に沿った部分が滞って硬くなり上下左右に動きにくくなっている  
アキレス腱を中心に指でほぐす、また、アキレス腱を指で挟み、ほぐしながらアキレス腱を横に動かしたりして、アキレス腱の動きがスムーズになるようにする。

3 タイプの膝の痛み



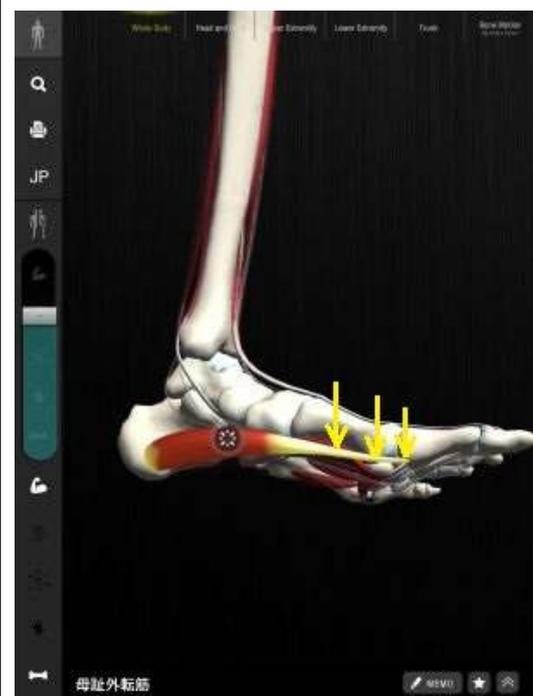
歩いた時に膝の関節の真ん中が痛い場合はふくらはぎの中央に滞りがある

2 歩いている、膝の真ん中が歩くたびに痛む  
これは膝の軟骨がすり減ってしまう痛みと言われるが軟骨がすり減って痛みを起こしている訳ではない  
この痛みをそのままにしておくと膝の痛みにより足に無理な体勢を強いられるので膝が湾曲したり腰の痛みに発展していく事がある  
膝の軟骨がすり減ってしまう原因はふくらはぎの真ん中に滞りがあるため膝の中心に向かっての血液の流れ、リンパの流れが悪くなって軟骨がすり減り軟骨の再生が難しくなっている  
加齢や過度の運動の影響で軟骨がすり減った訳ではない



膝の周りが痛いときは  
ひざと大腿骨の半分位のところに原因があり、筋肉と骨と腱が癒着している、その辺りを押してみると痛いところがあり、中にはそこにしこりになってしまっている人もいます  
両手の親指でゆっくりとほぐす、  
ひざが痛いから膝が悪いと思う人が多いがほとんどの人が別の所に原因がある。

## 膝痛に対するアプローチ



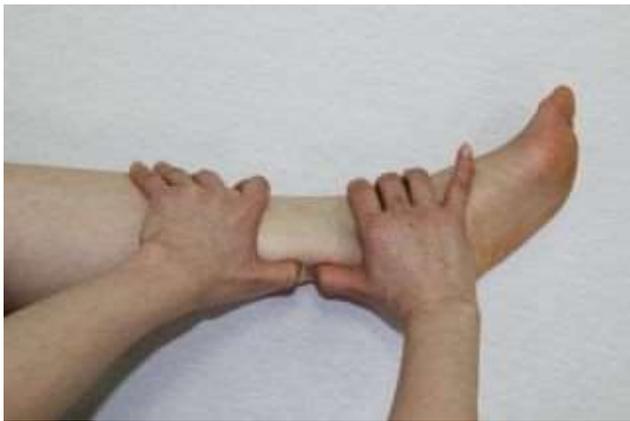
(1) 足の指、第1指の第2関節から母趾外転筋を甲の骨から外すようにはがす  
この部分が硬くくっついていて  
膝下の内側の痛みをおこしている時がある



### (1) 膝の痛み

階段を降りるときに足の裏が床についたとたんに膝がズキンと痛む痛みはアキレス腱が硬く癒着しているのが原因。

かかとの骨とアキレス腱のあいだくっついているところを爪の先でひっかくようにかかとの骨からはがすようにするとアキレス腱は即柔らかくなる



柔らかくなったアキレス腱を、更に手の親指でアキレス腱を「ゆるめる」ように押しほぐす、ふくらはぎの近くまで押しほぐす。

揉んではいけない、揉むと筋肉を急激に動かすので運動した時と同じような状態となり、筋肉痛になって「揉み返し」になってしまう。



足の外側からもアキレス腱を緩める。

親指でアキレス腱を引き上げるように引きほぐす。その場合、両手の人差し指や中指は骨に沿って足首を包むようにつかむ。



### (2) 膝の痛み

歩くたびに膝の真ん中が痛むこの痛みはふくらはぎの真ん中に滞りがあって筋肉を萎縮させてしまっている。

この滞りは膝の真ん中に血液とリンパの流れを止めてしまうので長くそのままにしていると膝の軟骨がすり減ってしまう。

滞りが改善されると軟骨は形成されてくる。



### (3) 膝の痛み

立っているだけで膝の周りが痛いときはひざ上15cm以内のところの筋肉と骨と腱が癒着している。その辺りを押しやってみると痛いところがあり、中にはそこがしこりになってしまっている人もいます。

両手の親指で大腿骨に癒着した筋肉をゆっくりと引き離すようにはがす。

大腿骨の筋肉は外側と内側があるので  
両方をほぐし、はがす

左図は外側の大腿骨の筋肉を引き離している

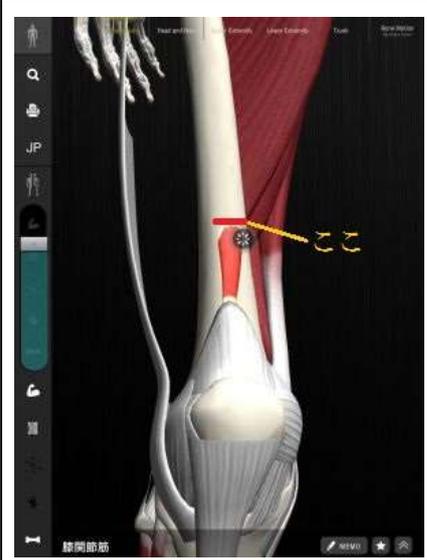
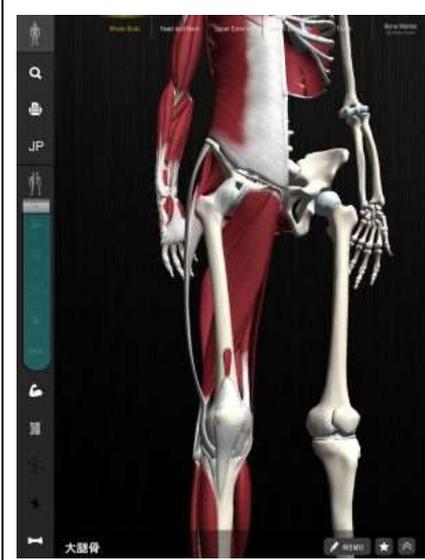


左図は内側の筋肉を引き離し「ゆるめる」

最初は痛んだり、黒ずみや青あざになったり  
次の日に痛んだりするが

我慢して続ける事、日数を重ねると痛みも無くなり 膝の痛みは緩和される

### 膝を伸ばした時に伸びにくい時



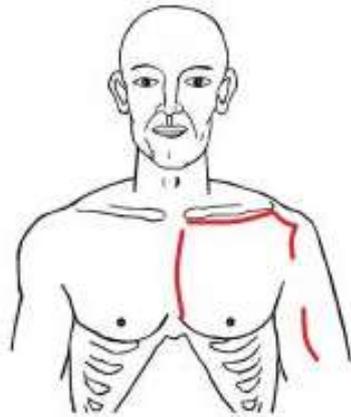
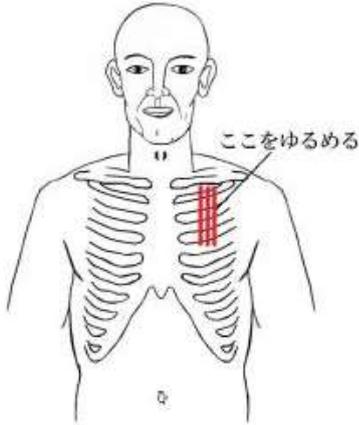
大腿骨の前側についている膝関節筋の部分を横にはがすか、ピックできると膝関節筋が柔らかくなって伸びやすくなる

(4) 正座をする時、足を引き上げた時、膝を曲げた時にツーンとした痛みがある  
 この痛みは足を引き上げるのに大胸筋を使う  
 大胸筋が肋骨にくっついていてこの症状が起きるので大胸筋をゆるめる

大胸筋の緩め方

大胸筋をゆるめる

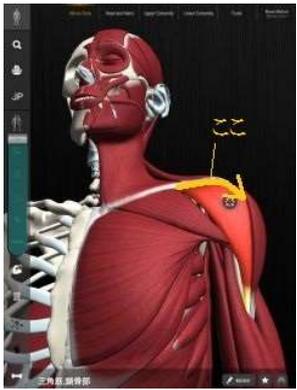
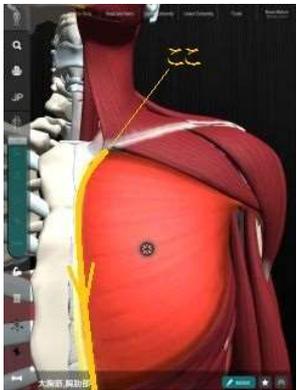
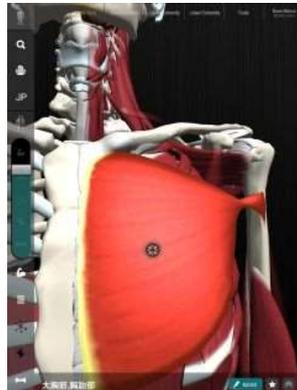
大胸筋の緩め方



大胸筋の躰起点

写真参考 Team lab body

			<p>① 大胸筋、鎖骨部              ② 三角筋、鎖骨部              ③ 大胸筋、胸肋部              の三か所の筋肉の躰起点をきって              肋骨と大胸筋をゆるめる</p>
<p>大胸筋、鎖骨部部              鎖骨部と鎖骨の間をきる</p>		<p>この躰起点はなるべく内側から外に向けて</p>	<p>この筋肉は上腕骨まで繋がっているので              上腕骨の部分もきる</p>

			
<p>大胸筋にくっついている一番外側についている三角筋、鎖骨部も鎖骨の間きる</p>		<p>三角筋、鎖骨部も上腕骨にくっついているのでその間をきる</p>	<p>上腕骨のふちは指でひきはなし、ゆるめる方が効果がある</p>
			
<p>大胸筋、胸肋部と胸骨とくっついている部分をきる</p>	<p>女性の場合セクハラにならないよう充分に気をつける事</p>	<p>この筋肉は大胸筋の中で一番大きいので重要で</p>	<p>三つの筋肉は上腕骨にくっついているので上腕骨の部分を緩める事</p>

アキレス腱、ふくらはぎ、大腿骨の両脇の筋肉、大胸筋をゆるめる、はがす、伸ばすと膝の痛みは解消される。

また、次の日に痛む事があるが、懲りずに、飽きずに一日3～4回 数分は行う事。

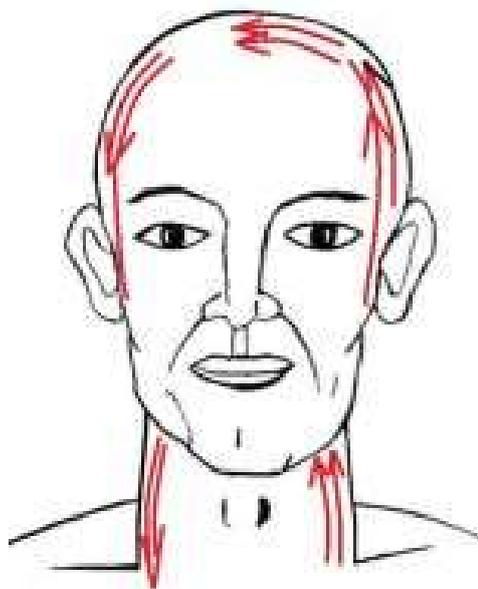
第三者に行う場合は施術した時に弊害が起こる事があり、押した個所やほぐした個所が内出血して青あざになったり黒ずみが出来たり、またはよけいに痛くなったりする事があるので2～3日経過したら、また「懲りずはがす」「飽きずに押す」と必ず伝える事

※ 身体の奥に潜む痛みは、患部より離れたところに原因がある事が多い

## 湯治士テキスト

### (1) 頭部の痛み

#### 頭部に向けての 血液・リンパの流れ



頭部に向けての血液・リンパの流れは左側の首筋を通り頭部に上がり 右側の首筋に抜けて下がる  
左側の首の中央を押して、流れを止めると頭の中はスーとした感じで気が遠くなる  
右側の首筋の中央を押して流れを止めると頭の中は膨張感を感じて気が遠くなる

頭部の痛み、偏頭痛は頭部に向けての首の左右の部分に滞りができてしまい

血液の流れが悪くなって起きてしまう事が多い

偏頭痛は陰陽の偏頭痛に分けて考える

陰性の偏頭痛は頭蓋骨と頭皮のあいだに体液が出てしまいブヨブヨして痛み

陽性の偏頭痛は頭皮と頭蓋骨が癒着して頭皮も硬くて動かない

(陰陽性の頭痛)

陰性の偏頭痛



咀嚼が足りなくて、血に神経の滞り過ぎによって起きて、また  
偏頭痛。右側の首の真ん中を押しすぎると、これは咀嚼が足りず食べ物  
飲み込んでしまつてこの部分が滞り、血が入っている血液がこの部  
分でもめて、まわりの脳内に血液がたまつて、また偏頭痛を起こす  
偏頭痛は慢性的な病気で、下を向くとズーンと痛む  
首の神経はよく、神経を心掛け、水分を控える  
また、ふよふよとした舌の厚みは舌を爪で押すよりこすると増えている  
リンパ液が流れ、ふよふよは解消されて偏頭痛が解消される

陰性の頭痛

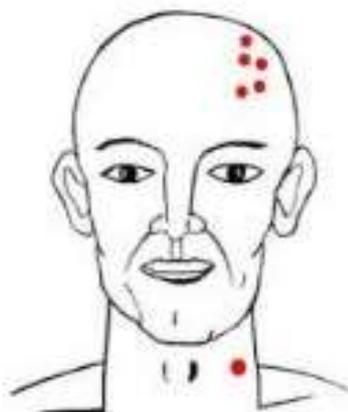
陰性の頭痛も咀嚼不足から起きる。

右側の喉を使って食べ物を飲み込んでいる場合と  
右側の歯だけで咀嚼していると

首の右中央に滞りができて頭部に巡った血液が下にさが  
らないので血液や体液が頭蓋骨と頭皮のあいだに頭蓋の  
すきまから出て戻らない

押すとブヨブヨとした感じで浮腫んでいる  
頭を下に向けるとズーンとした頭痛がする。  
三叉神経痛の原因にもなりやすい。

陽性の偏頭痛



左側の歯がさかいつと、舌の厚みが増える。この痛みの原因は咀嚼が足  
りないと血の滞り過ぎ、首の左側の真ん中を押しすぎると、  
血液に向かっている血液とリンパをこの部分でもめているので  
強弱に自律神経が乱れて、リンパ液が流れ、リンパ液が流れ、  
血はよく、血は滞り過ぎている  
舌の厚みを減らすと、舌の厚みを減らす  
首の真ん中を指す

陽性の頭痛

陽性の頭痛も咀嚼不足によって起こる。

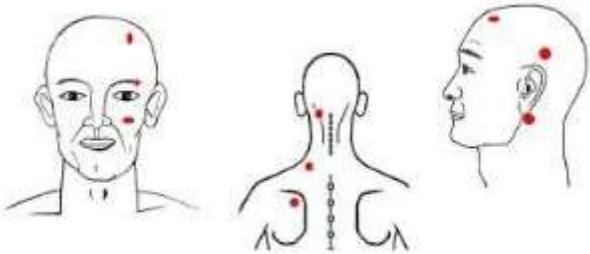
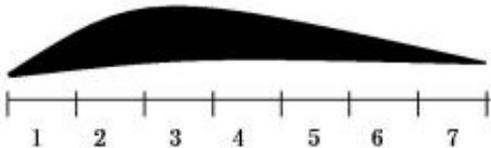
咀嚼が足りずに唾液がよく混じってない食べ物を無理し  
て左側の喉を使って呑み込んでいる場合と左側の歯だけ  
で咀嚼していると首の左中央に滞りができて頭部に血液  
が上がっていかずに絶えずチンチンとした頭痛になる。

左側は添加物の取り過ぎで起こる事も多い。

ケミカル系の添加物が入った食べ物、薬物などを習慣的  
に摂取していると陽性の偏頭痛を抱える。

原因が判らないのでストレスのせいになってしまう事が  
多い。

## 虫歯が原因の頭痛

<p style="text-align: center;">虫歯による頭痛</p>  <p style="text-align: center;">眉毛で判断する歯の疾患</p> 	<p>歯の疾患による頭痛 歯にアマルガムが入っていたり、歯根が化膿して頭痛が起こる事がある。 その場合は図の赤い部分が痛かったり、違和感があり、押すと痛んだりする。 詰物の影響でレントゲンなどに映らない場合が多いが眉毛の位置で何番目かの歯が推測できる。</p> <p>眉毛は上の歯の場所を示す 特に7番、6番、5番は顕著に出る</p> <p>※顔面神経麻痺の8割の人はこれが原因となっている。</p> <p>噛合が合わない場合も偏頭痛がおきる。</p>
--	--

## アクセサリーによる頭部や身体への障害

(イヤリング・ロピアス・鼻ピアス等ピアスなどによる障害)

**耳の反射区**

右の耳垂が震れている時は感覚が鈍り、直感力が落ちる  
左の耳垂が震れている時は経済的に逼迫しているとおおに困窮している

ここがかさかすしているると手にしもやけができる

耳たぶに深いしわができた時は脳硬塞・脳血管障害の前兆

耳は身体全体の反射区があり、耳が硬いとホルモンのバランスが悪くなり更年期障害のめまいや耳鳴りが起きやすい  
耳が硬いと身体も硬くなってくるので耳は絶えず揉んだり引っ張ったり、折ったりしながら柔らかくしておく事が健康の秘訣である

耳全体は身体全体を表すが、とくにホルモンの部分が全体の割合に対して大きいので耳が硬いと更年期障害などのホルモン系の疾病を抱える

耳に穴をあけ、ピアスなどをつけていると耳が硬くなりストレスを起こす、特に金属アレルギーの人は耳の反射区の部分に障害を起こしやすい。

ピアスの穴をあけ、数週間経過しても浸出液などが止まらない人は体質的に合わないのので気をつけなければならない。

耳の手の部分に穴を開けピアスをつけていると手に滞りができて腕に痛いところが出てしまう。

肝臓

膀胱

小腸

脾臓

腎臓

生殖器

胃腸

耳垂

心臓

肺

ホルモン

眉毛のふち、口のふち、鼻などに穴をあけピアスをしていると内臓関係にも影響を与える。

目のふちは眼球の奥に痛みをつくり、口のふちは生殖器や胃腸関係にストレスをつくる。

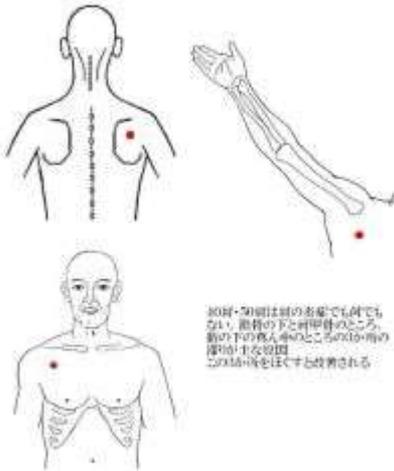
鼻は心臓に影響を与えるので心臓疾患を抱える。

人は鼻ピアスは避けた方が無難である。

### (3) 肩の痛み

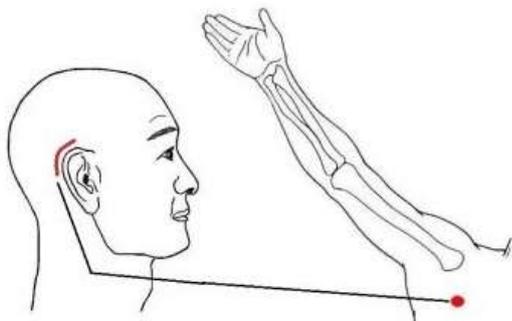
40肩・50肩の痛み

40肩・50肩の痛み



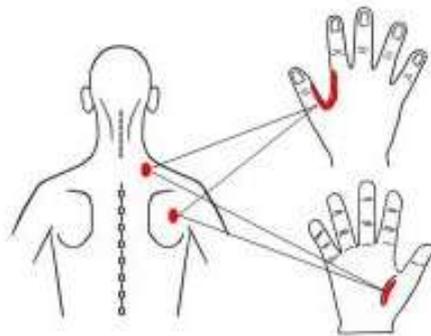
40肩・50肩の痛みは肩の関節が炎症して起きるのではなく  
胸の筋肉やわきの下の筋肉が肋骨などの骨に癒着して引っ張られる展張痛で起きてしまう痛み  
胸とわきの下をほぐすと痛みは緩和する

腋の下・40肩・50肩の肘起点

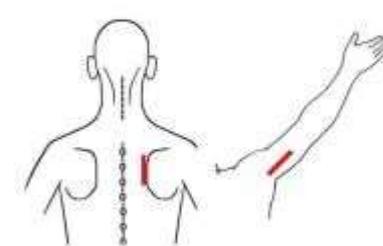


わきの下  
人によってはこの脇の下は異常とも思えるほど痛い事がある  
その場合は耳の部分の側頭部のところをほぐすと痛みは軽減されてゆるめる事ができる

## 肩甲骨や首の根元の痛み

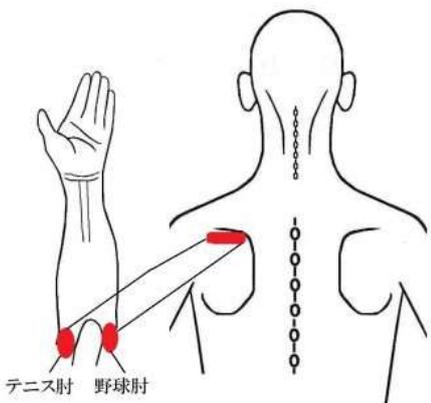
<p style="text-align: center;"><b>肩の痛みと肩甲骨の痛み</b></p>  <p>肩の痛みや肩甲骨の痛みは合谷(ごうこく)と書かれている人差し指と親指の間の骨の痛み 肩甲骨の痛みは金星丘と書かれる親指の付け根の痛み のところに線りがあるこの2か所をほぐすと肩と肩甲骨の痛みは緩和する</p>	<p>肩甲骨や首の根元の痛みの原因 肩甲骨の上や首の根元の痛みや重さは 手の合谷や金星丘が硬くなっている その部分をゆるめると改善する</p>
	<p>爪の先で人差し指や親指の骨から合谷の筋肉を引 きはがすように「ゆるめる」</p>

## 肩甲骨の内側の痛みと違和感

<p style="text-align: center;"><b>肩甲骨の痛みの対処法</b></p>  <p>肩甲骨の内側の痛みは上腕から肩にかけての骨間の線り があって上腕から肩口にかけて骨隙をほぐすと肩甲骨の 内側の痛みは緩和する</p>	
--	--

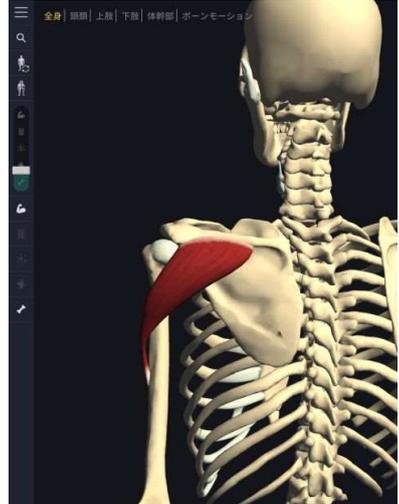
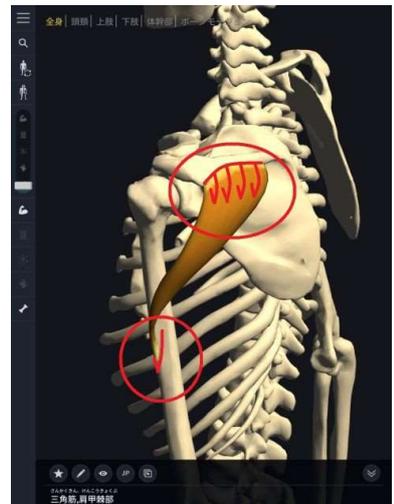
(4) 肘の痛み

7-2-1 肘の痛み (野球肘・テニス肘)

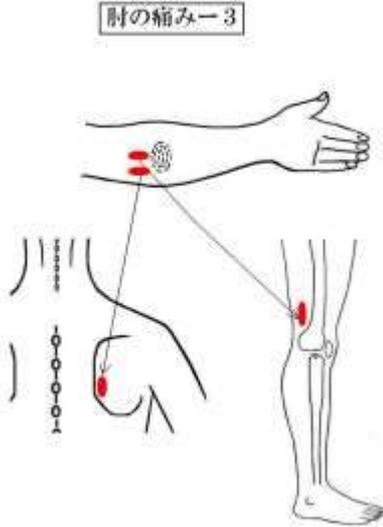
<div data-bbox="199 224 518 291" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>野球肘・テニス肘</p> </div> 	<p>(病名) 肘の痛み (野球肘・テニス肘) 上腕骨内側上顆炎・上腕骨外側上顆炎</p> <p>(症状) なにか物を持った時にズキーンと肘が痛む 尺骨側が痛むのは野球肘 橈骨側が痛むのがテニス肘と呼ばれる 肘の痛み</p> <p>(原因) 三角筋肩甲棘部が肩甲骨にくっついて硬縮している</p>
---	--

(対処法)

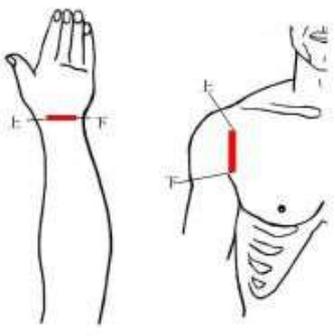
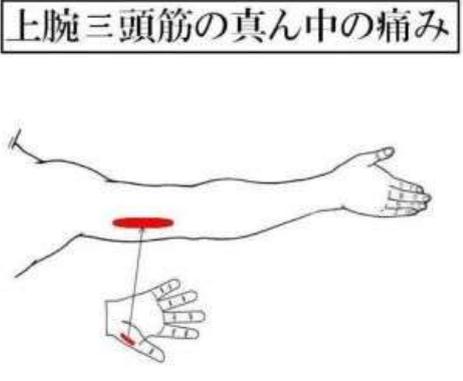
三角筋肩甲棘部が肩甲骨にくっついて硬縮しているところをはがす  
上腕骨側にくっつけているところをはがす

		
<p>三角筋肩甲棘部</p>	<p>三角筋肩甲棘部からだの内側の硬縮は野球肘 外側はテニス肘</p>	<p>三角筋肩甲棘部を肩甲骨からはがす 上腕骨にくっつけている部分をはがすと改善する</p>

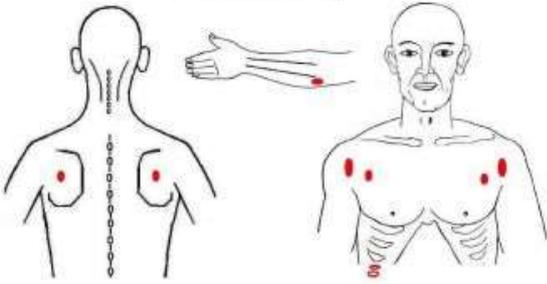
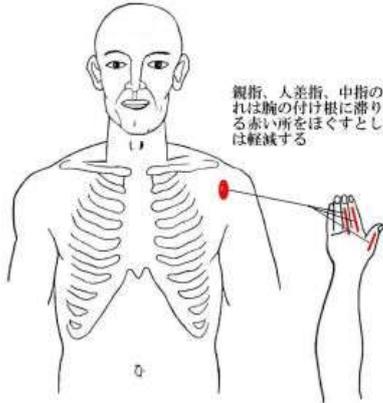
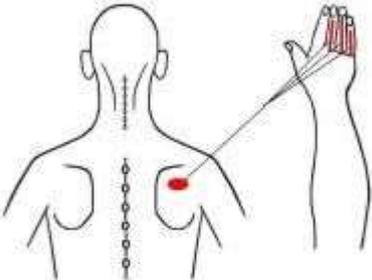
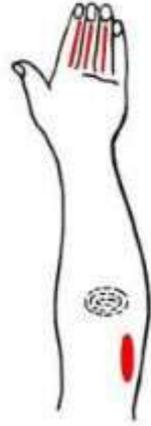
長い間、肘の痛みを抱えたままいるとこの部分が硬く萎縮してくっつけていることもあるので、尺骨との間もゆるめるとかなりの効果がみられる

	<p>肘関節ではない肘の上の痛みは 肩甲骨の内側と同側の膝上の腸脛靭帯のところに原因がある どちらが痛むのか自覚しにくいので 肩甲骨のほうからゆるめる、 改善しない場合、もしくは若干の痛みが残った時は 腸脛靭帯をゆるめるようにする 腸脛靭帯をゆるめてもまだ痛みが残った場合は 足の指の第1指のところを爪の先で<u>きる</u>ようにする</p>
<p>肘の上の痛み 2 症例</p>	

(5) 手の痛み

 <p>手首の腱鞘炎と言われる痛みは手首の表側ではなく 腕の付け根に原因があって手首の痛みの原因になっ ている 親指に近い所は腕の付け根の上の方で小指にちか いところは腕の付け根の下の方に原因がある 腕の付け根をほぐすと手首の痛みは解消される</p>	
<p>腱鞘炎と言われる手首の痛みは肩口の滞りによっ て起きている事が多い。</p>	<p>上腕三頭筋の真ん中が痛むのは手の親指の付け根 が滞っている。 骨から引き離すようにほぐすと痛みは緩和され る。</p>

(6) 腕のしびれ・指のしびれ 手のひら全体のしびれ

<p style="text-align: center;"><b>腕のしびれ</b></p>  <p>腕のしびれは頸椎ヘルニアでもなく頸椎の影響でもない肩甲骨と腕の付け根に滞りがあり、その部分が血液の流れを止めている赤い所をほぐすと腕のしびれは解消する</p>	<p style="text-align: center;"><b>指のしびれ</b></p>  <p>親指、人差指、中指のしびれは腕の付け根に滞りがある赤い所をほぐすとしびれは軽減する</p>
<p>腕のしびれは頸椎の疾患の影響と言われているが腕の付け根や肩甲骨などのところに滞りがあるためその部分が血流を悪くしている。 ほぐすと血流が良くなるので、しびれは治まる。</p>	<p>親指、人差指、中指のしびれは腕の付け根のところに滞りがある。</p>
<p style="text-align: center;"><b>指のしびれ2</b></p>  <p>小指、薬指、中指のしびれは肩甲骨の中側に滞りがある指のしびれにつながる赤い所をほぐすとしびれは解消される</p>	<p style="text-align: center;"><b>指のしびれ3</b></p> 
<p>小指、薬指、中指がしびれている時は肩甲骨のところに滞りがある。</p>	<p>人差指、中指、薬指がしびれている時は肘の少し上のところに滞りがある。</p>

※ 感覚的にしびれを意識すると誰でもある程度のしびれ感は感ずるのでなるべく、しびれに意識を向けないように促す事も大切である。