

2023 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.28

HEALTHY FOCUS...25

心とカラダの リズムを刻む体内時計

ザ・トライアル

快眠に誘(いざな)うストレッチ

療法アラカルト

療術とは…

一般財団法人 全国療術研究財団

一般社団法人 全国療術師協会

今回の焦点は、「体内時計の乱れ」です。

心とカラダの リズムを刻む 体内時計

体内時計は、脳にある「司令の時計」が全身の隅々の細胞にある「時計遺伝子」に作用することで生命維持や健康を司っています。ところが不規則な生活が続いたりすると、脳の「司令の時計」が正常に働かず、やがて「時計遺伝子」に異変が生じ始めます。脳が体内時計を正確に戻そうとしても、睡眠を促すホルモンの分泌がなくなると不眠症となり、いつも不安な心を携え、食欲を抑えるホルモンや食欲を促すホルモンの濃度に異常が生じたりすることから、さまざまな病気のリスクが高まることになってしまいます。



◆「体内時計」再考

地球上のあらゆる生物には生命のリズムがあり、秒単位のものから年単位のものまでさまざまな種類があります。普段の生活では一日という単位をなかなかリズムと感ずることができませんが、一日一日の繰り返しを命を維持する大切なリズムなのです。このリズムに従って活動したり休息をしたりを繰り返しているわけです。この「一日」という大切な時間をどのように刻んで生活をするかが健康や寿命と大きく関わりがあります。

私たちは、一日という時間を意識せずに一定の流れに従って生活しています。その時間の流れを「体内時計」と呼び、カラダのさまざまな生体内リズムを調節しています。さまざまな臓器がそれに従って活動し、ホルモンを分泌し、生命を維持する営みを行います。

◆「体内時計」のリセット

「体内時計」という言葉からすると単調に刻々と時間を刻んでいるように感じてしまいますが、この時計は生きた時計です。環境や条件に影響されて、かなりフレキシブルに動いていきます。つまり狂いやすい時計なのです。そのため一日に一度その狂いを調整するためにリセットをする必要があります。

そのリセットに必要なのが光です。カラダが毎朝太陽光を浴びること、それが一日のスタートである

ことを認識し、体内時計がリズムを刻み始めます。

カラダのほぼすべての臓器に体内時計がありますが、体内時計の司令塔は、外界の光情報に応答する脳の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」という部位にあります。一日のスタートが太陽光を浴びることにあるというのはこのような作用によります。

この仕組みはオーケストラに例えると理解しやすいと思います。視交叉上核がタクトをふり始めるとそれぞれの臓器が楽器を奏で始め、楽曲に合わせるように一日という演奏を正しいリズムで進行させます。それぞれの臓器が正しい曲の流れに沿って進行すると快適な一日が実行されます。

◆なぜ「体内時計の乱れ」

せっかく美しい演奏をしているオーケストラが、なぜ途中から不協和音を奏で始めることがあるのでしょうか。それは指揮者のタクトの振りが狂ってしまうからです。つまり、夜間の光環境の変化により、本来休息モードに進むべきリズムが実行されなくなってしまうのです。

現代人の生活は夜間でありながら、日中のような明るい照明の中にさらされる時間が多くなっています。さらに、テレビやパソコン、スマートフォンという鮮やかな光を放つ画面を、眠る直前まで見続けていると、眠りをうながすホルモンであるメラトニンが分泌されにくくなり

ます。すると、体内時計全体が乱れて、夜の寝つきが悪くなり、日中に眠気が襲ってくるようになるのです。昼夜の区別のない社会は、人々の生活を夜型化し、就寝時刻をどんどん遅くさせています。

もう一つメラトニンの分泌が少なくなる原因として加齢が挙げられます。高齢化社会が進んだことで不眠を訴える高齢者の割合が多くなっているわけです。さらに日常生活で力ラダを動かす機会が減少したり、長く昼寝をするなど昼夜のメリハリのない生活スタイルが不眠に拍車をかけ、高齢者の生活習慣病を引き起こすケースが後を断ちません。

◆不眠症から別の病気に

高齢者に限らず、体内時計の乱れが直接私たちの生活に苦痛となって表れる病気として、「不眠症」があります。特に若年層に不眠症は広がっています。24時間社会といわれる近年の生活環境下では、どれだけ回復力の高い若者でも昼夜のメリハリのない不規則な生活は、体内時計の乱れが引き金となり不眠症を発症させ、一度不眠症に陥るとそこから抜け出すのは容易ではありません。

このように、体内時計の乱れを放っておくと、不眠に対する不安やそのストレスから、より一層に不眠症を悪化させ、日中の活動性が低下し集中力がなくなり悪循環に陥ります。不眠症に端を発して心の病気に移

行する例は少なくありません。体内時計の乱れを主因として起こる不眠症がいかに苦しいものは発症した人でなければ理解できるものではありません。心とカラダのリズムは密接であり、その乱れの原因は体内時計の乱れ、といっても過言ではありません。

さらに、本来あるべき正しい睡眠サイクルがさまざまな要因で阻害され始めると、慢性的な体内時計の狂いとなり、狂っていることさえ自覚がない状態となってしまうます。睡眠時間も短縮し、活動時間が多くなることで暴饮暴食の原因ともなります。

睡眠不足が原因で、食欲がないまま食事をしたり、摂る時間が日によってまちまちだったり、気怠さが元となり、運動不足が続いたりします。このように生体リズムが乱れた状態が続くと、さらに健康面にさまざまな悪影響が及び、深刻な病気を呼び込んでしまうこととなります。

◆結局、基本はリセット

体内時計が一度狂い始めると連鎖的にカラダ全体の体内時計を狂わせ、そうしたことが慢性的になることで、さらに生体リズムを乱す原因を作るといのように悪循環が止まりません。体内時計を正常に動かす健康を保つためには規則正しい生活が必要です。

ただし、そのようなことは誰しも頭では理解しているとは思いますが、

でもこの悪循環を断ち切れないのが現代人なのかもしれません。

しかし、ますます加速度化する高齢化社会に健康で一生を全うすることが、私たちの社会人としての務めだということを強く再認識する必要があります。若年層であつても生活のリズムとすることを疎（おろそ）かにしてはいけないことが理解できたと思います。

ただし、今現在、皆様がどのような年齢層であつても早すぎるということも、逆に遅すぎるといふこともありません。体内時計のリセットという基本にもう一度立ち返ることで心もカラダも再び正しいリズムを取り戻すことができます。

このような素晴らしい機能が与えられていることに感謝し、朝のスタートを、まずは太陽光を浴びることから始めましょう。

毎日決まった時間に起き、適度な朝食を摂り、活動を開始。デスクワークの人や、高齢者の方も必要十分な運動を忘れないこと。人によっては昼食を摂らない人もいるでしょうが、食事はいずれにしろ規則的に摂りましょう。ただし、睡眠2時間前には終えておきます。

特に睡眠を意識します。大雑把な言い方ですが、朝6時にリセットすると夜10時には睡眠が訪れ、そこから8時間の睡眠、そして6時にまたリセット。色々な要因で毎日この通りにはいかないかもしれませんが、決まった時間にリセットをするということは基本中の基本です。

少なくとも睡眠1時間前から睡眠のための演出を開始してください。液晶の鋭い明かりは止め、照明も活動最低限が理想です。歯磨やストレッチなどの睡眠に入るルーチンワークで、快適な睡眠に自分を誘（いざな）います。



快適な睡眠のためのルーチンワークを作りましょう。

◆やさしい一言

規則正しい生活の中に適度な朝食と書きましたが、皆様の中には朝食は摂らないという人もいるかもしれませんが。しかし、各臓器にリセットの司令を与えるためには、やはり摂取した方がよいので、少量でも、液状のものでも良いので摂取してください。

またお昼寝に関しては、30分以内であれば体内時計のリセットにはなりませんので、体力回復のためには有効です。でも、くれぐれも寝過ぎさないでください。

療法 アラカルト

療術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。

療術は人体を
やさしくケアし、
ここちよさが
体感できます。

温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする施術法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

人体は微弱な電氣的な活動で生かされています。これを利用しているのが、心電図や筋電図などです。電気療法は、低周波、高周波、超短波などの各種エネルギーを体に作用させ、細胞に働きかけることで、血行を良くし、新陳代謝を促進して、人体が備え持つ自然治癒力を高め、健康を取り戻します。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。

療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に名簿を提出しています)。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちを半健康人といいます。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となつている臓器をみつけ、原因を除去しようといふ。つまり、患者さんという「人間」ととらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が見つかからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしたいというのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

半健康人とはどういうことでしょうか。
「病気は人間の体が不具合になつたこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。
赤痢に罹つた人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが、しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりではあります。腰や肩こりです（治療法はありませぬ）」とお医者さんに言われてシヨックを受けたことでは

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

AQ 療術にはどのような施術法があるのでしょうか。

療術には、大きく分けると、手技療法、電気療法、光線療法、温熱刺激療法の四種目があります。手技療法は、主に手指を使つて、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティクスや整体術があります。カイロプラクティクスとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることによつて修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで施術効果をあげようとするものですが、カイロプラクティクスなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによつて神経系の機能を正すも

ので、療術の体系が異なることになります。
電気療法は、麻痺や疼痛などを施術するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。
光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。
温熱刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙つたものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えるでしょう。

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 005-0011 北海道札幌市南区真駒内東町1-4-27 会長 清兼圭伊子 011-582-7203
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 金谷典一郎 0166-46-3778

●東北ブロック

青森県療術師協会 034-0017 青森県十和田市東二番町2-24 会長 三浦金作 0176-22-4773
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52-203 会長 熱海哲也 022-713-1725
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齊藤亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術業協会 310-0841 茨城県水戸市酒門町1103-1 ファインコートB 会長 浅野博 029-291-3022
栃木県療術師会 321-4411 栃木県真岡市上大田和1316-6 会長 稲毛一夫 0285-83-5353
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森四郎 0270-62-7514
埼玉県療術師会 366-0810 埼玉県深谷市宿根860-1 会長 野口敏明 048-571-3075
千葉県療術師会 287-0214 千葉県成田市横山130 会長 越川和彦 0476-73-2167
(一社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺滋 03-3234-4555
(一社)神奈川県療術師会 230-0061 神奈川県横浜市鶴見区佃野町34-23-103 会長 田中丈平 045-581-2040
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤清典 025-270-3784
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 会長 大林正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山寄政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 432-8061 静岡県浜松市西区入野町16419-4 会長 佐竹教之 053-440-3267
愛知県療術師会 440-0027 愛知県豊橋市多米中町2丁目3-31 会長 荒川恵史 0532-63-7685

●近畿ブロック

全療協三重県本部 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長 杉山好人 0596-26-0128
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 546-0021 大阪府大阪市東住吉区照ヶ丘矢田2-6-25 会長 倉津弘一 06-6702-9498
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 佐々木和輝 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8202 奈良県奈良市川上町259-2 会長 北道成美 0742-25-0645
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味田聖二 0739-25-5290

●中国ブロック

岡山県療術師会 710-0047 岡山県倉敷市大島380-7 会長 鶴田和義 080-1934-5330
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くるめ木1-1-27 会長 豊田武紀 082-229-4321
(一社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本正 083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田厚 0885-33-3303
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 799-2661 愛媛県松山市勝岡町2616-18 会長 尾崎邦広 089-978-5793
高知県療術師会 781-5235 高知県香南市野市町下井938-1 会長 山中弘美 0887-56-4284

●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 816-0821 福岡県春日市若葉台東3-6 会長 古川美穂子 080-6441-0763
佐賀県療術師会 849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山浩 0955-56-7803
(一社)長崎県療術師協会 854-0505 長崎県雲仙市小浜町木場1630 会長代行 松尾辰也 0957-74-3091
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0883 大分県大分市永興3丁目1-4 会長 首藤真 097-543-7548
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城市志比田町10899-4 会長 東脇健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 893-0045 鹿児島県鹿屋市田淵町163 会長 大坪義一 0994-48-2040

◆このストレッチは睡眠直前の寝たまま行うストレッチです。自然な睡眠に入っていくことができます。普段から睡眠前にストレッチを行っている人は、このストレッチを追加してみてください。

ポイント：腰、肩、首のコリをゆるめながら、最後は筋肉の弛緩を繰り返し、いつの間にか眠りに入っていきます。

①腰周りの左右ストレッチ

寝たまま膝を立てて脚を左右に倒すのですが、鼻から息をスッと吸い込み、口から吐きながらゆっくりと倒していきます。倒した側の脚がしっかりと布団に着くように、上半身は逆方向にひねる意識で行います。息をスッと吸い込み、膝を元の位置に。吐きながら、ゆっくり反対方向に倒していきます。5往復程度行います。



②腰周りの上下ストレッチ

寝たまま、競歩で歩くように右足を引きつけたら左足を下げ、左足を引きつけたら右足を下げます(ワンストローク)。このときに膝が曲がらないよう注意します。呼吸は自然呼吸で、5ストローク程度行います。



③肩甲骨周りのストレッチ

手をグーで握り、鼻で息をスッと吸い込みながら肩甲骨を思い切って寄せます。5秒ほど息を止めてキープ。握りをゆるめると同時に息を口から吐いて肩甲骨も解放します。5回程度。



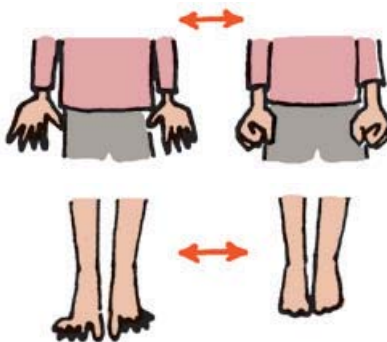
④首周りのストレッチ

ここからは布団を掛けて、いつでも眠りに落ちても良いように準備。鼻から息を吸い込みながらゆっくり首をひねり、息を5秒程度停止しながら首筋の伸びを感じてください。息を口から吐きながらゆっくり元に戻します。同様に反対側にひねります。



⑤手と足のグー、パーの繰り返し

布団をかけて、その中で行います。息を口からスッと吸い込み、手も足もグーで強く握ります。3秒程度キープ。次に、手も、足もしっかりとパーにして、ゆっくりと口から息を吐きます。同様にグー、パーを繰り返します。何度か繰り返しているうちに、いつの間にかやっていることを忘れて睡眠に入っていけるのが理想です。



ポノス

NO.28

2023年1月1日発行

●発行所 一般財団法人 全国療術研究財団

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F

電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3261) 9097

<http://www.ryojutsu.or.jp>

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な施術法です。

所属団体名

施術所名