

眼科医考案！特製メガネ3本付き

脳神経外科医
が新発見！

頻尿
蓄膿症が大改善
ひざ痛、腰痛
股関節痛を一掃！
首のシワも消えた！

顔もみみで高血圧、糖尿病

安心

2017
2

63
ページの
大特集

老眼、近視

は何歳でも
よくなる！

お湯を注ぐだけ！

50°Cみそ汁で
15kg、8kgやせた！
便がドカン！アトピー、乾燥肌
500円玉大のシミも消失



白内障、緑内障、飛蚊症、黄斑変性症視力が劇的に向上！

- ◆老眼鏡が不要になった人続出！眼筋ほぐしメガネの超効果
- ◆眼筋ほぐしメガネで飛蚊症と目の激痛が消え目薬いらす
- ◆目のストレッチで0.5の視力が1.0！裸眼で免許更新
- ◆スマホ老眼に効く目の温パック◆黒ゴマで飛蚊症を撃退

【別冊付録】

視力アップのスーパーフルーツ
「アサイベリー」

脳神経外科医が
新発見!

顔もみみで

高血圧、糖尿病

頻尿、パーキンソン病

蓄膿症が大改善!

ひざ痛、腰痛、股関節痛を一掃!

首のシワも消えた!



人の五感のすべてを感じられる部位は、
体の中で顔だけ。
表情を作る、発音・発声する、
そしゃくし飲み込む……
体の中で最も複雑で繊細な
動きができるのも、顔。
そして、顔は
全身の健康の要でもあったのです。
脳神経外科医も太鼓判を押す、
顔もみの驚きの効果をご紹介します。





万病の元凶は神経の老化! 脳神経外科医考案の「顔もみ」で 神経がみるみる若返る

神経の老化があらゆる
病気の元凶だった

- 昔よりも字が下手になった
- 段差も何もないところでもつまずきやすくなった
- 食べこぼしが多くなった
- しびれや震えが起る

このような変化に心当たりのある人は要注意です。あなたの末梢神経は、かなり老化しているかもしれません。末梢神経は脳と体の末端をつなぎ、指令や情報を伝える働きをしています。(詳しくは124ページを参照。以下、「神経」と略して表記する)。



工藤千秋

1958年、長野県生まれ。東京脳脊髄研究所所長。臨床脳電位研究会事務局長。日本脳神経外科学会専門医。英国バーミンガム大学、労働福祉事業団東京労災病院脳神経外科、鹿児島市立病院脳疾患救急救命センター脳神経外科などを経て、2001年にくどうちあき脳神経外科クリニックを開設。漢方やアロマセラピーなど各種補完療法も導入しながら、脳疾患はもちろん、認知症やパーキンソン病、痛みの治療にも情熱を傾ける。著書に「脳神経外科医が教える病気になる神経クリーニング」(サンマーク出版刊、1300円+税)などがある。



私は脳神経外科医として、こ

れまでに延べ39万人に上る患者さんを診てきました。その経験から、神経は命をつなぐ生命線だと考えています。頭痛、腰痛、耳鳴りから高血圧や便秘まで、あらゆる病気や体の不調の元凶は、「神経の老化」だと言っても過言ではありません。

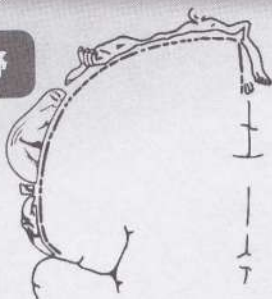
この万病のもとである神経の老化を食い止め、若返らせる方法として、私が5年ほど前から、患者さんに勧めているのが「顔もみ」です。

神経の大半が
顔と指に集中している

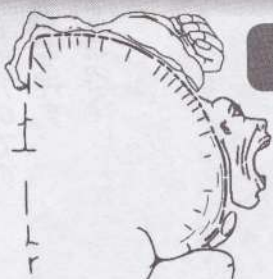
下の図を見てください。これ

顔に対応する脳の部位はとりわけ大きい

感覚野

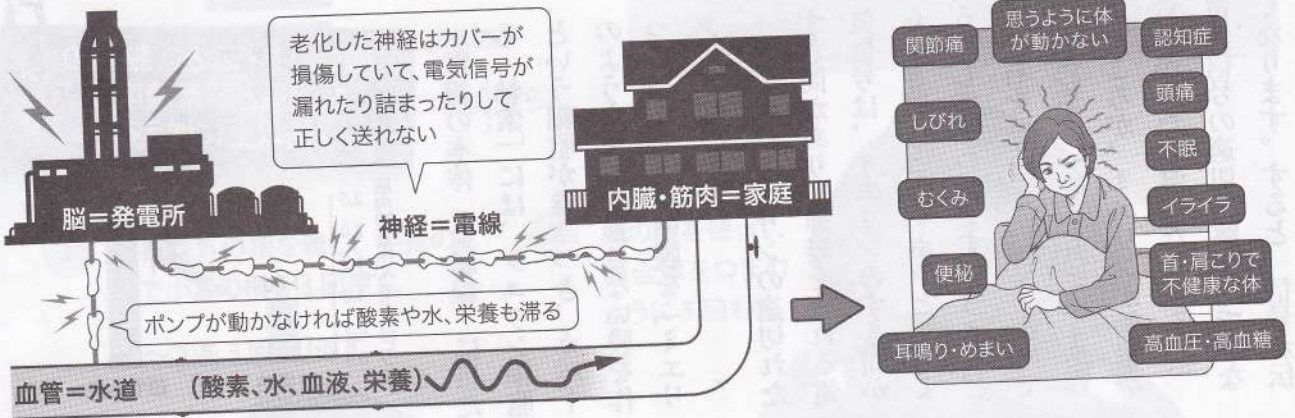
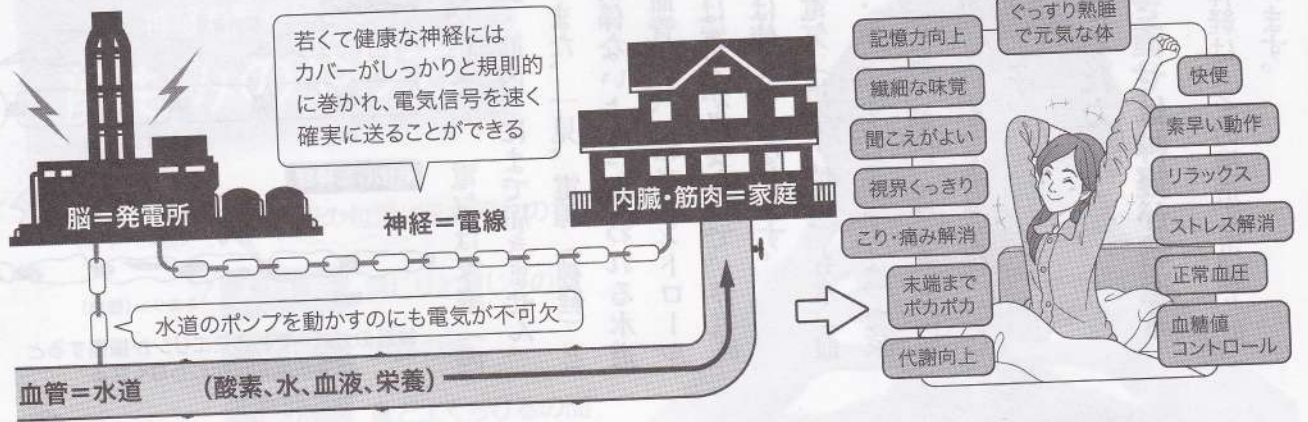


運動野



Penfield, W & Rasmussen, T

くどうちあき脳神経外科
クリニック院長
くどうちあき
工藤千秋



は、カナダの脳神経外科医、ワイルダー・ペンフィールドが描いた「ペンフィールドのホムンクルス」という有名な図です。

この図は、脳のどの部分が体のどの筋肉に指令を出しているか（運動野）、脳のどの部分が体のどこからの刺激を受け取っているか（感覚野）を表しています。

大きく描かれた部位ほど、たくさんさんの神経が集中していることを意味します。顔や舌、歯ぐき、くちびる、そして手（特に指先）が大きく描かれていることから、たくさんさんの神経が集中していることがわかります。

指先を使って顔を刺激するという顔もみの動作は、脳とそこにつながる神経を効率よく刺激することができるのです。

神経は体の電線
停電で機能不全を起す

最初に、私は「神経こそ生命線だ」と言いました。

神経が老化すると、脳が適切な指令を臓器や筋肉などに送っていないも、その指令がきちんと届かなかつたりエラーが出たりします。また、脳が判断するために欠かせない、末端からの情報も得られません。

必要に応じて血管を拡張・収縮させて、血流をコントロールしているのも神経（自律神経）です。神経がしっかりと働いていなければ、血液や酸素も内臓に送られなくなり、正常な機能を維持できなくなるのです。

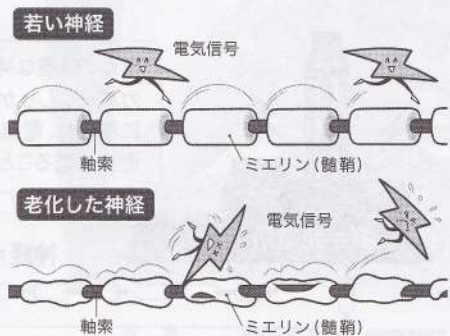
これは、人間の体を一つの町にたとえて説明すると、わかりやすいでしょう。

上の図を見てください。

- 神経Ⅱ電線
- 脳Ⅱ発電所
- 血管Ⅱ水道
- 内臓・筋肉Ⅱ家庭

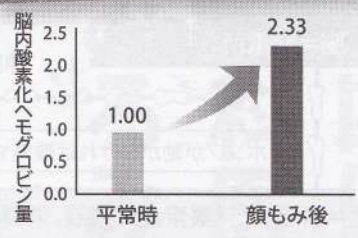
に当たります。

発電所（脳）でどんなに電気（指令・情報）を作り出しているも、途中で電線（神経）が切



神経のカバーであるミエリンが損傷すると信号が適切に伝わらなくなる

顔もみを行うと、脳内の血流量と酸素濃度が2倍以上に増える!



電線の本体(金属線)に当たる「軸索」には、シユワン細胞

という細胞が巻きつき、カバーのような電気を通さない膜を作っています。この膜を「ミエリン」と呼びます。

軸索にはミエリンの途切れた

すき間があり、神経を流れる電気信号は、ミエリンのすき間からすき間へとポンポンと跳ぶようにして伝わります。ちょうど飛び石を渡るように見えるので「跳躍伝導」と呼ばれています。

ところが、ミエリンが軸索か

らはがれたり溶けたりすると、電気信号の適切な跳躍ができなくなります。すると、信号が伝

わらなくなったり、伝わる速度が極めて遅くなったり、不要なところに送られてしまうことになって、さまざまな不調が起これるのです。これが、万病のもととなる神経の老化です。

ミエリンが損傷する原因として、加齢やストレス、悪い姿勢

からくる血行不良による酸素不足などがあります。

通常、ミエリンが損傷した場合には、シユワン細胞が適宜巻

き直して、メンテナンスをして

います。ところが、あまり使っ

ていない神経回路だと、修繕が

後回しにされてしまうのです。

ミエリンを巻き直すには、そ

の神経をよく使い、血液を集め

て、シユワン細胞にじゅうぶん

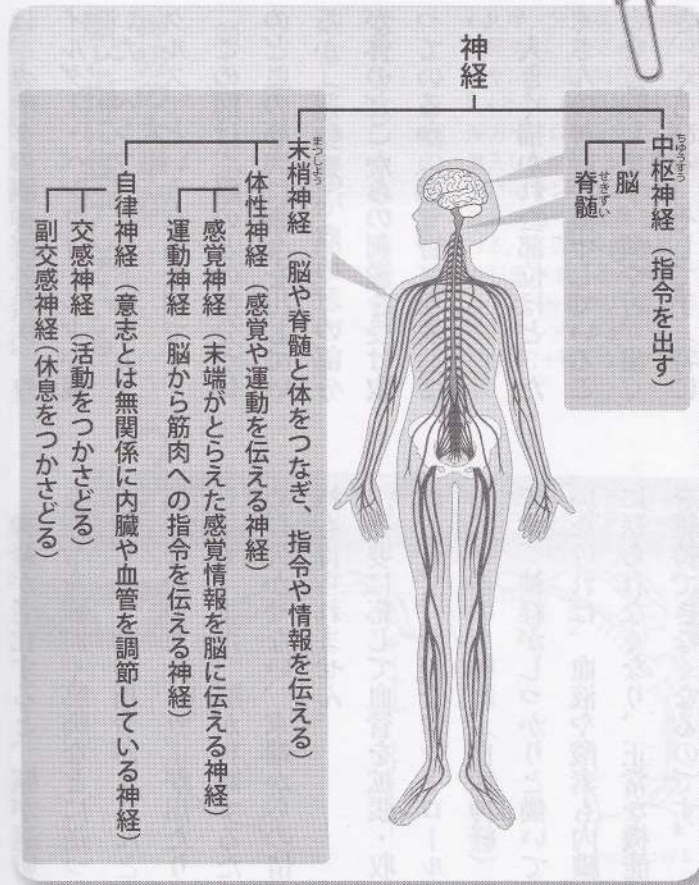
な酸素と栄養を送り込むことが

重要です。

顔もみを行うと、脳内の酸素

化ヘモグロビン濃度が平常時の

2.33倍に上がることが、実



はがれたカバを巻き直せば神経が若返る

電気(指令・情報)も水(血液・酸素)も使えなくなった家庭(内臓・筋肉)は、大混乱に陥り、生活ができなくなってしまうのです。

また、一見、電線(神経)と関係ないように思われる水道(血管)も、給水コントロールには電気が必要なので、停電時には使えなくなります。

神経は、その構造も電線と似ています。

神経を若返らせる
顔もみのやり方

1 顔の下記の位置にそれぞれの指を当てる。

- 人さし指 目じりと眉じりの間
- 中指 小鼻の横
- 薬指 鼻と上くちびるの間
- 小指 下くちびるの下
- 親指 下あごの角(えら)



3 中指以外の指を離し、中指の先で小鼻の横を3回押す。

①~③を3回くり返す。



2 指の腹を使って、顔全体をつまむように5回もむ。



ポイント

- 1日3セット以上行うのがお勧め。何回行っても構わない。
- 三叉神経痛と診断されている人、顔に傷や炎症がある人は行わないでください。

ロビン は、酸素を運ぶ役割を担う血液の成分の一つです。神経の大半を占める顔と指の神経回路をよく使い、酸素をじゅうぶんに補給するという、はがれたミエリンを巻き直すための条件を最も簡単に満たすのが、顔もみなのです。顔もみは、やればやるほど神経が若返ります。例えば顔を洗った後は必ず顔もみを行うというように、毎日の習慣の中にぜひ取り入れてください。即効性もあり、首のこりや目の疲れ、頭重感を訴えていた患者さんが、顔もみをやったその場で「こりがらくになりました」「目がスッキリして軽く感じます」とうれしそうにおっしゃることもよくあります。顔もみは年齢・性別を問わず、どなたにもお勧めできる健康法ですが、三叉神経痛と診断された人と、顔に傷や炎症がある場合は避けてください。

認知症や便秘、むくみなど

「神経の詰まり」で起る

不調を治す顔もみ

くどうちあき脳神経外科クリニック院長

工藤千秋

耳が遠い、転びやすいは 神経老化の危険信号

神経の老化が万病につながるということを、もう少し詳しく説明していきましょう。神経の老化現象が引き起こす症状は、大きく三つに分けられます。一つ目は、神経が老化して、電気信号が詰まって起る症状

です。電線でたとえれば、断線しかけて、電気がついたり消えたりと不安定になるか、停電をってしまった状態です。

つまり、脳から神経を通して、筋肉や内臓、血管などに届けられるべき指令がきちんと届かず、また末端から脳に報告されるべき情報も脳にしっかりと伝わらないので、脳の確な指令を出せなくなっています。

態は、感覚神経（末端がとらえた感覚情報を脳に伝える神経）の老化の典型的な表れです。五感から得た情報が、脳まで届かなくなると、脳の神経細胞への刺激が減ります。そのため脳の血流が悪くなり、さらに神経の老化が進む悪循環で、認知症につながります。

実際、ミエリン（124ページ参照）を再生させる薬を、認知症患者さんに服用してもらったところ、認知機能が向上したという研究が発表されているのです。

同様に、運動神経が老化して、筋肉への指令にタイムラグが起こり、動かしにくい筋肉が出たり筋肉の協調がうまくいかなくなると、転びやすくなったり食べこぼしが多くなったりします。

そして思うように体が動かないことで、ますます体を動かすことがおっくうになり、使われなくなった神経がさらに老化し

ていき、筋肉が弱っていつてしまします（廃用性萎縮）。

脳と器官のやり取りが うまくいなくなる

便秘も、神経の老化で信号が詰まって起る典型的な症状です。食事をした刺激が神経を通して大腸に伝わると、大腸の神経にコントロールされながら蠕動運動（腸の内容物を先に送ろうとする動き）が起こって、便が直腸に押し出されます。

今度は直腸の神経が便が直腸にたまったことを感知して、神経を通して脳に伝え、その情報を受け取った脳から「排便せよ」という指令が出て、排便するというのが、通常の排便の仕組みです。

この一連の流れのどこかで、神経の老化によって情報伝達が滞ってしまうと、蠕動運動が起らなくなったり、便意を感じなくなったりして、便秘を招いてしまうのです。

電気信号の詰まりが引き起こす 主な症状

- 認知症
- 便秘
- むくみ
- しびれ
- 廃用性萎縮（筋肉トラブル）など



高血圧や糖尿病、神経痛など

「神経の漏れ」が原因の

不調に効く顔もみ

くどうちあき脳神経外科クリニック院長 **工藤千秋**

神経が原因の痛みには
消炎鎮痛剤が効かない

神経の老化現象が引き起こす
症状の二つ目は、ミエリンが損
傷した部分から電気信号が漏れ
出して起こる症状です。電線で
たとえると、カバーが破れたと
ころから、漏電している状態
です。

電気信号の
漏れが引き起こす
主な症状



- 座骨神経痛
- 三叉神経痛
- 舌咽神経痛
- 高血圧
- 糖尿病
- めまい
- ふるえなど

漏れ出した電気信号が、周囲
の神経を刺激して、不快感をも
たらします。その刺激の度合い
によって、ムズがゆい感覚だっ
たり、チリチリ、ピリピリ、ジ
ンジンとしたしびれや痛みの感
覚、むき出しの神経に直接触ら
れたような激的な痛みまで、さ
まざまです。

ピリピリ、ジンジンした痛み
の代表的なものが「糖
尿病性末梢神経障
害」。最初は足の裏や
足指に痛み・しびれが
現れ、やがて手指にも
症状が出てきます。

腰から足にかけて痛
みやしびれが起こる座
骨神経痛、激的な痛み

が走る三叉神経痛や舌咽神経痛
も同様の神経障害性疼痛です。

こうした神経障害性の痛みには
は、ロキソニンやボルタレンの
ような一般的な痛み止め（消炎
鎮痛剤）が効きません。

神経痛は、周囲の炎症が神経
を刺激して起こしているのでは
なく、老化した神経自体が起こ
している痛みです。消炎鎮痛剤
は、その名のとおり、痛みの原
因となっている炎症を抑えて痛
みを鎮める薬ですから、そもそ
も炎症していない神経痛には効
きようがないのです。

脳へ伝わる情報にノイズ が入るとめまいが起こる

高血圧や高血糖（糖尿病）も
神経からの「漏れ」が招く症状
です。

自律神経（意思とは無関係に
血管や内臓機能を調節している
神経）で電気信号の漏れが生じ
ると、血圧を調整するための血
管の収縮・弛緩や心拍が誤作動

して高血圧が誘発されたり、イ
ンスリンなどのホルモン分泌も
適切にコントロールできなくな
ってしまうのです。

ですから、顔もみでミエリン
を巻き直して神経を若返らせる
ことは、高血圧や糖尿病の改善
にもたいへん有効なのです。

体のバランスを取る機能に問
題が起こって発生するめまい
も、感覚神経の電気信号の漏れ
が原因です。立ち上がったたり、
姿勢を変えたときなどに、体の
動きの情報が脳に瞬時に届かな
かったり、信号にノイズが入っ
たりして平衡感覚が狂うために
脳が混乱し、めまいが起きま
す。特に、周囲がグルグル回転
するよう感じるタイプのめま
いには、顔もみが有効です。

ただ、くり返し起こったり、
手足に力が入らないという症状
を伴ったりする場合は、重篤な
症状が隠れている恐れがありま
すので、一度、脳神経外科や神
経内科を受診してください。

腰痛やひざ痛、頭痛など

「神経の流れ過ぎ」が招く 不調を改善する顔もみ

くどうちあき脳神経外科クリニック院長 工藤千秋

悪い姿勢で神経を圧迫すると神経に負担がかかる

神経の老化現象が引き起こす症状の三つ目は、電気信号が一流れ過ぎ、神経が興奮状態になって起こる症状です。

電線だと考えると、過電流を起こした状態。ショートして火花が散ったり、熱を持って火事

を起こしたり、電気機器を壊してしまいます。

電源コードを何度も折り曲げていると、コードが劣化して発熱・発火などの事故のもとになります。人間の体でも、悪い姿勢を取り続けて、神経を圧迫したことが原因となって症状が現れてきます。

腰痛は、普段から姿勢が悪かったり、うつぶせて

本を読んだりしていると、腰の神経に大きな負担がかかっ

て、あるとき、電気

信号が一気に流れて

起こります。予兆も

なくグキツとした衝

撃とともに起こるぎ

つくり腰は典型です。

重い物を持つ、あるいは無理な姿勢を取るといった物理的な負担だけでなく、心理的なストレスも、過電流を引き起こす要因となります。

椎間板ヘルニアやひざ痛では、椎間板（背骨のクッションの役割をしている軟骨）や半月板（ひざ関節のクッションの役割をしている軟骨）が、無理な姿勢を続けたり、酷使したりして、本来の位置からはみ出して起こります。

はみ出した軟骨が神経を圧迫すると、神経が常に興奮状態となってしまうのです。ちょうど電源コードをイスの脚で踏んでいて、電気抵抗が増し、過熱して発火したイメージです。

スマホの画面から出る 光が視神経を酷使用する

パソコンやスマートフォンの普及に伴い、眼精疲労に悩まされる人が増えています。

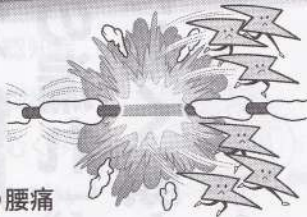
スマートフォンなどの画面からは、ブルーライトと呼ばれるエネルギーの高い光が出ています。長時間にわたって見続けると、後頭部を走る大後頭神経や視神経に、過剰な負荷がかかるのです。パソコンやスマートフォンを使用するときには、1時間間に1回程度は休んで、顔もみを行うのがお勧めです。

いったん過熱してしまった電線の劣化が進むように、電気信号が過剰に流れた神経は、神経を包むミエリン（124ページ）の損傷が激しくなります。

すると、「詰まり」や「漏れ」が起こりやすくなつて、また「流れ過ぎ」を起こすリスクが上がります。三つの症状は、ミエリンの損傷という点で、密接に関係しているのです。

私たちの体には、ミエリンのメンテナンスを行う力が、もともと備わっています。その力を最大限に発揮するために、ぜひ顔もみを活用してください。

電気信号の
流れ過ぎが引き起こす
主な症状



- 腰痛
- 首・肩こり
- ひざ痛
- 耳鳴り
- 頭痛
- 眼精疲労など
- 生理痛