

料理の手間なし! 酵素酢モヤシダイエット **新発見**

坐骨神経痛・肋間神経痛などを治す急所は、なんと「顔」と39万人診療で新発見

**顔** **足** **手**

# わかさ

2017  
**6**

**手作り**  
**酵素**

1食15円で15キロ<sup>キ</sup>68キ<sup>キ</sup>やせた! 下腹へタンコ! 高血圧が40<sup>ミ</sup>低下!

# 酢モヤシダイエット

食前に小皿1杯で代謝が上がる! 脂肪が燃える! 血糖値が下がる! 毎日快便と医師絶賛



簡単小皿料理

かさ増しアイデア

低カロリー・低糖質!  
サッと作れておいしい  
**酢モヤシレシピ 50**



顔もみのやり方  
実演動画つき



**続報** 高<sup>カ</sup>カ<sup>カ</sup>チ<sup>コ</sup>コ  
糖尿病・高血圧・高脂血  
歯周病・認知症も撃退!

脊柱管狭窄症の足裏しびれやパーキンソン病も改善し驚いた

ふるえ次々と消えた! **神経**の修復を進めて治す!  
脳神経外科医開発

**90秒** **顔もみ**の奇跡

# しびれ 神経痛



手 足  
顔

# しびれ・神経痛

ふるえ 次々と神経の修復を進めて治す!  
消えた! 脳神経外科医開発

90秒 顔もみの奇跡

手足顔のしびれ・ふるえ  
坐骨神経痛・肋間神経痛を  
治す急所は顔!

今月の「わかさ」は「顔もみ」の大特集。  
神経の修復を進めて、つらいしびれや神経  
痛を退散させる「顔もみ」は、脳神経外科  
医も推奨の健康法。信じられないそのあ  
なた。まずは90秒顔をもんでみてください。  
その場で効果が実感できるはず!



90秒 顔もみやり方ガイド 動画つき



# 図解 しびれ・神経痛ふるえりか 頸椎症

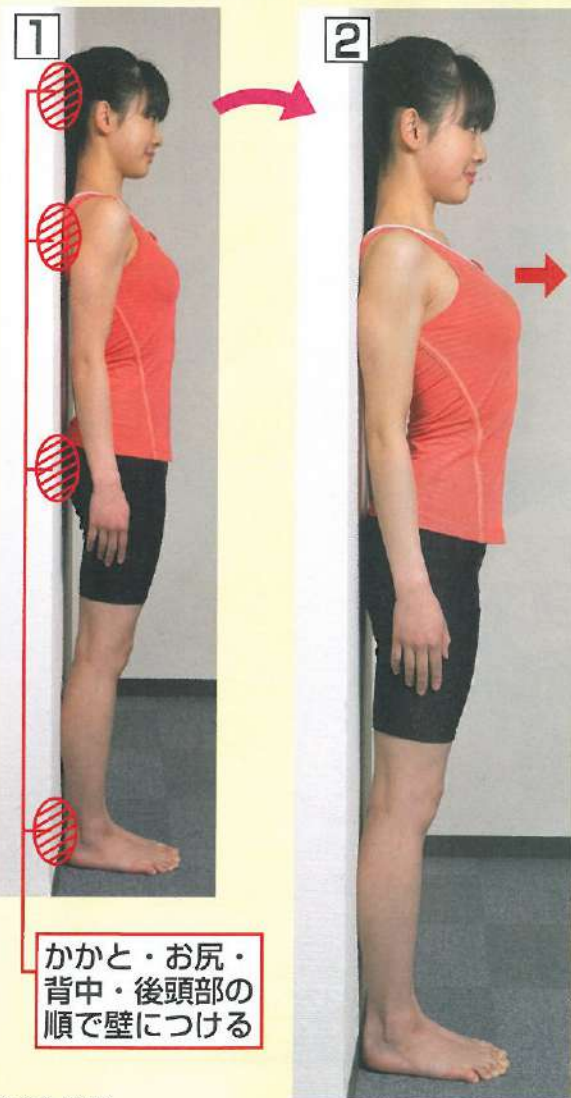
## パーキンソン病にも効いた90秒顔もみやり方ガイド 動画つき

くどうちあき脳神経 外科クリニック院長 工藤千秋

★神経の若返りには「90秒顔もみ」と「壁背伸ばし」を行うのが基本です。さらに、10分からの症状別編の各体操を行えば効果が高まります。

神経が驚くほど若返る

### 壁背伸ばし



①かかと・お尻・背中・後頭部の4点を壁にピッタリとつけて背すじを伸ばし、あごを引いた姿勢を取る。

②①の姿勢から胸を突き出すようにして背中の上側と肩を壁にグッと押しつけ、自然な呼吸をしながら20秒数え返すことを1セット以上行う。

かかと・お尻・背中・後頭部の順で壁につける

治療を続けてもなかなか改善しない手・足・顔のしびれや神経痛。その新たな原因として浮かび上がってきたのが、「神経の劣化」です。なんらかの原因で神経が劣化すると、体の感覚や脳からの命令を伝える電気信号が漏電したり、つまったりして、しびれや激痛、ふるえが起こるの

です。そこで、ぜひ実践したいのが脳神経外科医の私が考案した修復法「90秒顔もみ」です。神経は、新生させることはできませんが、ピカピカに磨いて修復し若返らせることができます。簡単な体操でできるので

を覆う「ミエリン」が損傷すること起こります。90秒顔もみを行えば、新鮮な酸素が脳の広範囲に届き、傷ついたミエリンの修復が促され、神経が若返ってきます。すると、情報伝達がスムーズに行われて、しびれや痛みが軽減するばかりか、高血圧や物忘れまで減ってくるのです。

90秒顔もみは、「壁背伸ばし」ともに行えば効果が高まり、しびれや神経痛の大きな改善効果が得られます。中にはやったその場で、痛みが和らぐのを感じる人も多くいます。



神経が驚く  
ほど若返る

# 90秒顔もみ



①爪を立てないようにして中指の腹を小鼻の横に当てる。顔もみではこの中指が起点となるので、位置がずれないようにして顔もみを行う。



②中指は動かさずに、人さし指はほお骨の上、薬指は鼻と上唇の間、小指を下唇の下、親指は耳の下に当てる。



③そのまま指の腹でほお全体を5回つまむようにしてもむ。ギュッとつまむのではなく、あまり力を入れずに軽くもむ。



④中指以外を離し、中指で小鼻の横を2~3回軽く押す。①~④をゆっくりとくり返し30秒行う。それを3回行い1セットとする。1日1セット以上行う。





症状別編 顔の痛みが和らぐ

おかめひよつとこ

1 おかめ



①両ほおに空気を入れて思いきり膨らませ、3秒キープしたらゆっくりと空気を吐き出す。これを3回くり返す。

③笑顔を作り3秒キープ。②～③を3回くり返す。①～③で1セットとし1日3セット行う。

3 笑顔



2 ひよつとこ



②唇を思いきりとがらせ、3秒キープしたら力を抜く。

鏡を見ながら行くと、リラックスできる



症状別編 顔の痛みが和らぐ

ぱびふぺぽ

大きく口をあけ「ぱ」「び」「ふ」「ぺ」「ぽ」と声に出していう。1文字を1秒かけて発音し3回くり返す。これを1セットとして1日3セット行う。







① 壁に向かって立ち、腕を肩よりも高く上げて壁につき、背中や背骨を伸ばして1分キープする。

手の届く範囲で上に上げる

壁からやや離れて立つ



② ①で慣れたら体を壁に引き寄せするようにして腕をさらに高い位置につき、背中だけでなく体の前面も伸ばして1分キープする。1日1回行う。



2

回数を重ねるごとに手の位置をできる範囲で上に上げていく

首は上げない

背中とは反らさない

肩幅に開いて立つ

「ぱびふべぽ」で秒数を数える



ぱ



ふ

1文字1秒かけて「ぱびふべぽ」という。これで5秒とする

★12回くり返して1分、壁つかまりを行う

症状別編の注意点

- 90秒顔もみと壁背伸ばしを行ってから、気になる症状に合わせて症状別編を行う。行う回数は、それぞれの体操の解説に沿ってやる。
- 痛みが出ない範囲で行うこと。
- 無理にやると、逆に痛みが増してしまうことがあるので注意。圧迫骨折を起こしたことがある人は、医師と相談して行う。



1

①イスに座った状態で、背すじをやや反らし、深く息を吸う。

背すじをやや反らして姿勢を正す

息を吐きながら背中を丸める

②ゆっくりと息を吐きながら、両腕でひざを抱えるようにして、背中をできるだけ丸める。息を吐ききったら3秒数え、①の姿勢に戻る。3回行いこれを1セットとして、1日3セット行う。

2

両腕でひざを抱える

ぱぴぷで秒数を数える



★1文字1秒、「ぱぴぷ」で3秒丸まる

## ●顔もみなど10の動作のくわしいやり方がわかる実演動画

パソコンやスマートフォンで「わかさ出版」のホームページ ([www.wks.jp](http://www.wks.jp)) にアクセスし、「わかさ夢チャンネル」をクリック。

動画ページが表示されるので、「限定公開動画・90秒顔もみ」の再生ボタンをクリックし、パスワード欄に「kaomomi」と入力。その後、再生ボタンを押せば、動画の再生が始まります。スマートフォンからは、右のQRコードから、動画ページに直接アクセスできます。不明な点は、わかさ編集部 (☎03-3814-9731) まで。





症状別編

頰椎症が和らぐ

# 背中反らし

1

①台所のシンクやダイニングテーブルなどの台から30センチくらい離れて足を肩幅に開いて立ち、台の縁に手をつく。



足を肩幅に開いて立つ

2



背すじをまっすぐに保つ

②台に体重をかけるようにして斜めに体を倒す。このとき、体はまっすぐに保つ。

3



安定した台につかまっ  
て行う

③②の状態から、おへそを前に出すようにしてゆっくりと体を反らして3秒キープ（「ぱびぷ」という）し、②の姿勢に戻す。これを3回くり返し1セットとして、1日3セット行う。

症状別編

手足のしびれが和らぐ

# 手足ブラブラ

1



①姿勢を正して、ひじを軽く曲げて手を胸の高さに持っていき、手首の力を抜いて5秒（「ぱびぷべぼ」という）ブラブラする。

②次に片足を地面から少し上げ、ひざを軽く曲げ、足首の力を抜いて手と同じように5秒（「ぱびぷべぼ」という）ブラブラする。反対の足も同様に行う。

①～②を続けて行って1セットとし、1日3セット行う。

2





# 症状別編 パーキンソン病が和らぐ

## キラキラ星



イスに座った状態で、両腕を前に伸ばし、キラキラ星をできるように手首を左右に回す。10秒を3回くり返す(「ぱびぷべぽ」を6回行う)。これを1セットとして、1日3セット行う。



両手を前に伸ばす

左右にできるだけ大きく手首を回す

# 症状別編 足のしびれが和らぐ

## かかと立ち



かかとを起点に爪先を上げて立ち10秒キープする。足裏からふくらはぎが伸びていることを意識する(「ぱびぷべぽ」を2回いいながら行う)。これを1セットとして、1日3セット行う。電話帳や家の中にある3~4センチの段差を利用するといひ。

三位一体の相乗効果でエイジングケア

### トライアングルスリム



★運動してもなかなか…★平熱が35℃代以下★痩せてもリバウンドする

コエンザイムQ10…100mg  
α-リポ酸…150mg  
L-カルチニン210mg  
ビタミンC…100mg

●2瓶まとめると  
**3,990円×2**  
(合計7,980円)

(60粒)

燃焼系成分と美肌成分の  
夢のコラボで理想に近づく!

動物性の食物繊維「キトサン」が  
余分な**塩素**や**油**を吸着・排出



**減塩食の方**  
コレステロールが  
気になる方や  
お腹をスッキリさせたい人に!

(180粒)



**キトサン**

●2瓶まとめると  
**3,675円×2**  
(合計7,350円)

音の不快感を  
スッキリ!!

快音サポート



**ハチの子**

(100粒)

●1瓶  
**6,300円**

お申込は電話・FAXかハガキで

■お電話でのお申込は、通話料無料のフリーダイヤルで。

**0120-103-296**

●受付時間/AM9:30~PM6:00(日曜・祝日休み)

■FAX24時間受付中! **0120-103-297**

5,250円以上お買い上げの場合  
送料無料で  
**送料無料**

〒192-0916 東京都八王子市みなみ野3-19-5  
ユマニテ  
わかさ係

健康生活を応援! **ユマニテ**  
〒192-0916 東京都八王子市みなみ野3-19-5



# 長引くしびれ神経痛の正体は骨格や関節の異常とは別の

## 神経の劣化による電気信号の乱れに回復 あり修復すれば軒並み

神経の劣化は高血圧や便秘まで招く

脳神経外科が専門の私のクリニックですが、脳以外の部位のしびれや痛みを訴える患者さんも、おおせいやつてきます。

「腰やひざが痛くて体を思うように動かせない」「手足にしびれ、ふるえがあつて日常生活が困難」「頭痛や首痛、肩こりでいつも気分が憂うつだ」といった症状に、長年悩んでいる人が実に多いのです。

そして、専門医による適切な治療を受けているにもかかわらず、しびれや痛みがいつこうに回復しない患者さんが

長引くしびれ・痛みの根本原因は骨格や関節の異常とは別の「神経の劣化」にあると39万人の診療で発見

目立ちます。

このような場合、骨格や関節の異常とは全く別の原因が潜んでいるに違いないと私は考えています。

その原因とは、「神経の劣化」です。神経には、「脳からの命令を伝える」「脳に情報を伝える」という双方向の働きがありますが、神経が劣化すると、その情報伝達に支障をきたし、思いもよらないしびれや痛みを誘発してしまふのです。

神経の劣化が招くのは、しびれや痛みだけではなく、高血圧・便秘・耳鳴り・難聴・目の疲れ・イライラ・意欲減退・ふるえといった体の不調には、すべて神経の劣化が関係しているといつても過言ではないでしょう。

これまで39万人を超える患者さんと向き合ってきた結果、私は今まさに、神経の劣化が体にもたらす悪影響に注

目してきます。なぜなら、神経の劣化を念頭に置いて治療を進めると、しびれや痛みの治りが驚くほどよくなるからです。

血管の働きも衰え血流が停滞

まずは、神経とはどのようなものか、説明しましょう。

神経は、脳と脊髄を指す「中枢神経」と、そこから枝分かれして全身に張り巡らされている「末梢神経」の二つに分けられます。いずれも大切な神経ですが、神経の劣化という観点では、末梢神経が特に重要で、これから述べる神経は末梢神経を意味します。

神経は、脳と体の各所をつなぐ情報伝達のやり取りを行う「命の生命線」です。

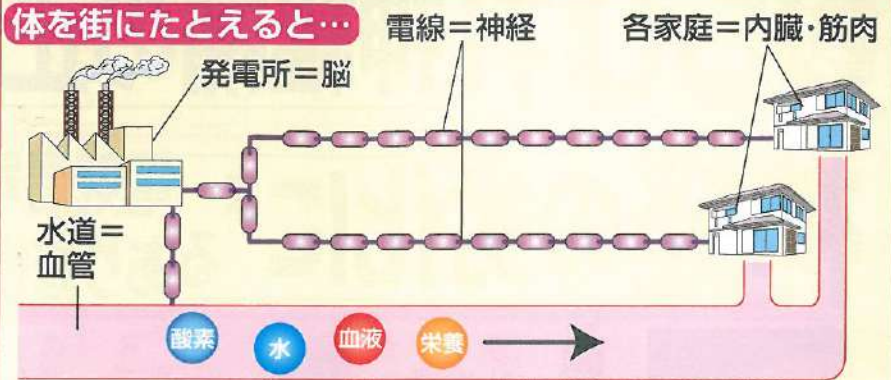
神経の役割を理解するには、私たちが住む「街」のシ

●工藤千秋先生が診療されているくどうちあき脳神経外科クリニックは、〒143-0016 東京都大田区大森北1-23-10です。

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

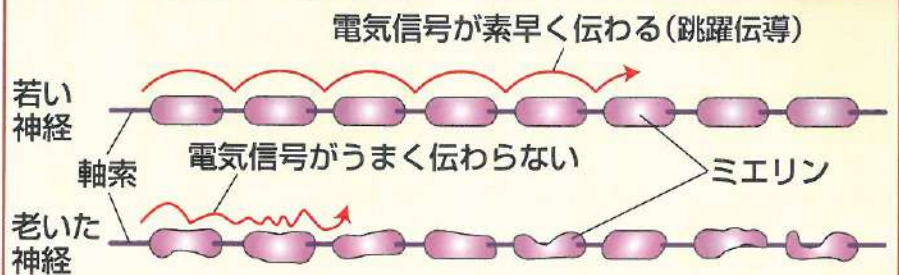


## 神経細胞のしくみ



脳は神経に電気信号を流している発電所、内臓や筋肉は街の家、血管は水道管、神経は電線と考える。電線が破損するとすべてが機能しなくなる。神経が衰え脳の指令が伝わらないと健康が維持できない。

## 神経が情報を伝えるしくみ



神経を取り巻きミエリンが損傷すると、電気信号がつまったり漏れたり、過剰に流れすぎたりして情報がうまく伝わらず体の不調を招く。

システムをイメージするとわかりやすいでしょう。右の図にあるように、脳は発電所、内臓や筋肉は街の家々、血管は水道管、そして神経は電線に当たります。

水も電気も家々にとって大切なライフラインです。ただし、電気は水がなくても流れますが、水は電気がなければポンプが動かさず流れませ

ん。つまり、電線になんらかの障害が起こり発電所からの電気が届かず停電してしまいます、生活基盤のすべてが停止してしまふことになります。神経と血管の関係もこれとよく似ています。

血管を流れる血液は、酸素や栄養を体の隅々に運ぶ大切な役割を果たしています。血液の流れが悪くなると、体内

の酸素や栄養の供給が滞り、万が一にもそれがつまってしまふと、脳卒中や心筋梗塞といった命をも脅かす事態に発展しかねません。

昨今、「血管の若返りが大切」とよく話題になりますが、実は、神経が劣化しているとも血管の働きも衰えてしまひます。

血管もまた、脳からの指令で動いているので、神経が正常に働かなければ、その役割を果たせなくなり、血流が停滞してしまうのです。

### 神経の保護膜が傷つき電気信号が乱れる

神経が若さを保ち正常に働くかどうかは、神経細胞が持つ軸索という部分がカギを握っています。

神経細胞は、主に、核がある細胞体、ほかの神経細胞から電気信号を受ける樹状突起、ほかの細胞に電気信号を伝える軸索の三つの部分で構成されています。軸索は最長数十センチになる糸のような部分で、その構造は電線にそっくりです。

電線は電気を通す銅線がビニールなどの絶縁体で覆われていますが、軸索もそれと同じように電気を通さない脂質の保護膜で覆われています。この保護膜を「ミエリン」(髓鞘)といいます。

電線と異なるのは、このミエリンがところどころ途切れて、その部分では軸索がむき出しになっていることです。神経を流れる電気信号は、ミエリンを飛び越してむき出しの部分だけをジャンプするように伝わります。これを「跳躍伝導」といい、超高速で電気信号を伝えることができるしくみなのです。

ところが、ミエリンが損傷して神経が劣化すると、跳躍伝導がうまく行われなくなり、脳からの命令も体の感覚の信号もスムーズに伝わらなくなりまふ。そして、それがきっかけでしびれや痛みなど、体にさまざまな不調が現れてくるのです。



# 神経が劣化すると神経を包む保護膜が壊れ痛みを伝える「電気信号」がこちで漏電し症状がと続くと続くと続くと

工藤千秋

## 電気信号の漏電でビリビリ痛みが続く

人体に張り巡らされた神経は、全長が72キロになるといわれ、その中を時速400キロもの超高速で電気信号が行き来しています。このスーパーコンピュータをもしのぐ情報伝達のしくみを支えているのが、神経細胞の軸索を途切れ途切りにカバーする保護膜のミエリンです。

ミエリンが損傷すると、スムーズな情報伝達ができなくなるだけでなく、途中で電気信号が漏れたり（漏電）、つまったり、または過剰に流れすぎたりして、神経の働きがどんどん低下していきます。

電気信号が漏れると、本来届けるべき場所に電気信号が届かなかつたり、関係のない場所に電気信号が流れてしまつたりします。すると、「神

経障害性疼痛」と呼ばれるさまざまな「痛み」が出現しやすくなるのです。

例えば、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアの患者さんに多いビリビリした坐骨神経痛は、腰から足にかけて伸びている神経が圧迫されて、ミエリンが傷つき、そこから電気信号が漏れてしまうことがしばしば痛みの原因だと思われれます。

また、顔や舌、のどに激しい痛みを感じる三叉神経痛や舌咽神経痛も、同じしくみで起こります。

糖尿病の患者さんを悩ませる足裏や足指、手指のピリピリ、ジンジンとした痛みやしばしば「糖尿病性末梢神経障害」といい、これも神経の漏電が原因です。

高齢になると、手が震えてコップが持てない、字がうまく書けないなど、「ふるえ」

に悩む人も多くなります。こうした老人性のふるえもまた、ミエリンが壊れて漏電し、脳の指令（ドーパミン）がうまく体に届かずに、ふるえを調節できなくなっているからだと考えられます。

## 電気信号がつまるとしばしば長引く

電気信号がつまってしまう場合もあります。すると、電気信号の流れが遅くなったり、途中で遮断されてしまつたりして、「しばしば」を引き起こしやすくなります。

例えば、足腰が痛いからといって安静にしすぎると、体の運動機能はどんどん低下してしまいます。

筋肉は、動かすことでその部分の神経に電気が流れて回路が活性化します。体を動かす機会が減ると神経の働きが低下して、電気信号のつまり

が生じやすくなります。すると、筋肉が萎縮して動きが悪くなるだけでなく、しばしばを招きやすくなるのです。

また、電気信号のつまりは血管のつまりも招き、そこから体の冷えが生じて、しばしばや痛みを悪化させることにもつながりかねません。

さらに、電気信号が流れすぎると、シヨートしてミエリンが壊れたり、神経が興奮状態に陥つたりします。

その典型的な症状が、腰痛やひざ痛といった関節痛です。

例えば、急に重たい荷物を持ったり、同じ姿勢を取りつづけたりと、腰に大きな負担がかかって電気信号が過剰に流れることがあり、腰痛の原因となります。

「ギックリ腰」はこうした物理的負担がきっかけで、電気信号が流れすぎて起こる症状の一つだと考えられます。

椎間板ヘルニアも同様で、突き出た椎間板によって神経が圧迫され、滞った電気信号が一気に流れ出すさいに、激しく痛むと思われれます。

なお、腰痛の原因は加齢や



## こだわりの逸品

### ヤマブシタケのひ・み・つ

中国では四大珍味として高級料理や薬膳の素材として珍重されています。

脳の神経細胞の成長にかかせないNGF〔神経成長因子〕の合成に関わる物質が含まれていることが明らかになりました。

脳の入り口には「血液脳関門」があり、ヤマブシタケの中の二つの有用成分はゆうゆうとそこを通過します。

### 親孝行 子孝行



(450粒) 10,260円

内容成分 **高含有**

イチョウ葉抽出物〔日本産〕  
ヤマブシタケエキス末〔2倍濃縮〕  
霊芝エキス末〔15倍濃縮〕

子親の世贈話ってな親ら孝行に子孝行

お申込みは電話かハガキで!!

電話でのお申込みは(受付朝9時~夜7時迄、日・祝日は休み)

**0120(40)5599**

FAXは24時間受付 FAX 072(254)7885

ハガキでのお申込みは

商品名	数量	52円	590-0024 大阪府堺市堺区向陵中町4-7-20
ご住所(フリガナ)	〒	薬の山下薬局	翌日配達 (3時までの注文、一部地域を除く)
お名前(フリガナ)	宛先	「わかさ」係	曜日指定 夜間配達も可 ヤマト代引
捺印	電話番号(必ず記入)		

お買い求め合計金額 9,720円以上の場合は **送料手数料サービス**

※お支払い金額9,720円以下は、送料・手数料540円をご負担ください。  
●お支払いは到着時に代金引き換えてお願いいたします●商品到着後5日以内は返品交換ができます。但し、返品料はご負担下さい●リポルピング払いもあります。※表示価格は全て消費税別です。

ホームページURL <http://www.kusuri-yamashita.co.jp>  
※ネットショップの楽天市場でもお買い求めいただけます。

**薬の山下薬局**

590-0024 大阪府堺市堺区向陵中町4-7-20

## 神経の電気信号の流れの異常で不調が起こる

### 電気信号が漏れる



電気信号が漏れると、神経障害性疼痛の痛みが出現しやすくなる。具体的には、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアの坐骨神経痛、三叉神経痛や舌咽神経痛、糖尿病性末梢神経障害の足裏や足指、手指の痛み、老人性のふるえなど。

### 電気信号がつまる



電気信号がつまると、しびれを引き起こしやすくなる。しびれ以外にも、便秘、冷え症、むくみなどの症状が出やすくなる。また、体を動かす機会が減り筋肉が萎縮する、廃用性筋萎縮も引きやすくなる。

### 電気信号が流れすぎる



電気信号が流れすぎると、ショートしてミエリンが壊れたり、神経が興奮状態に陥ったりする。具体的には、腰痛やひざ痛といった関節痛、腰椎椎間板ヘルニア、ギックリ腰、慢性的な頭痛、肩こり、首痛、大後頭神経痛などを引きやすくなる。

運動不足による筋力の衰えが指摘されていますが、慢性的

な腰痛においては、ストレスなどの心理的要因も隠されて

います。心理的負担があるのと、神経に大量の電気信号が

流れるため、それが腰の痛みをより強めてしまうのです。ひざ痛は、軟骨の劣化などひざ関節に生じた異常が引き金となって、周囲を走る神経に過剰な電気信号が流れ、痛みが強まってしまいます。そのほか、慢性的な頭痛、肩こり、首痛なども電気信号の流れすぎが一因です。特に、後頭部から首、肩へとつながる大後頭神経に過剰な電気信号が流れると、頭や首、肩にキリキリとした痛みが起ります。これは「大後頭神経痛」というもので、緊張性頭痛や片頭痛に続く第3の頭痛といわれています。パソコンやスマートフォンを操作する機会の多い人によく見られる症状です。



# 神経の新生は今の医学では不可 能だが修復なら自力ででき試し たらしびれ・痛みが続々回復

く どう ち あま  
工藤千秋

壊れたミエリンには  
再生能力がある

しびれや痛みを招く要因はさまざまですが、根本的な原因は、神経の劣化、すなわち神経の軸索を覆う保護膜のミエリンの損傷にあると考えられます。

ミエリンが損傷した神経

は、跳躍伝導がうまく行われず、脳からの指令を素早く送ることができません。しかも、途中で電気信号が漏れたり、つまったり、流れすぎたりする状態が続くと、伝わるべき情報が正しく伝わらなくなり、その部分の神経回路がどんどんサビついて劣化します。

実は、神経はほかの細胞と違って新生しないのです。血液・皮膚などの細胞は毎日新しく作り変えられますが、神経は5歳くらいまでに全体の約8割が形成され、12歳にはすべての神経ができ上がって、それ以降、新生することはありません。

心臓や肝臓などの臓器や血管は移植が可能ですし、骨は人工素材で代用できますが、神経の移植は、現代の医療技術をもってしても非常に困難です。

では、劣化した神経は、もう手の施しようがないのでしょうか。

私たちにできるのは、今ある神経を磨いて若返らせる方法です。幸いなことに、神経の劣化を左右するミエリンには、傷ついても再生する能力があります。傷ついて壊れたミエリンを若返らせる方法に身につければ、年齢に関係な

く、若々しい神経を手に入れることができるのです。

神経は自力で  
修復でき若返る

そこで、ぜひ行ってほしいのが、私が考案した「顔のみみ」です。顔のみみとは、傷ついた神経をピカピカに磨いて若返らせる画期的な方法です。

電気信号の漏れやつまり、流れすぎによる神経の劣化は、「使われない神経によって回路がサビついてしまうこと」「神経の圧迫によって届けるべきものが届かないこと」「でどんどん加速します。

顔のみみを行うと、神経に適度な刺激が加わり、電気信号がスムーズに流れるようになって、サビついた神経回路がよみがえります。また、物理的な神経のつまりが改善し、電気信号の通りがスムーズになります。

私のクリニックでは顔のみみを積極的に取り入れており、さまざまな病気の治療に役立っています。長引くしびれや痛みの緩和にも効果が期待できるので試してください。

顔もみで神経がみるみる若返る



# 劣化した神経の新生は不可能だが脳の広範囲を刺激し修復は高齢でもできる

## 酸素で脳神経外科医の90秒顔もみが一番

**劣化した神経を修復するには**  
**神経を束ねる大もと「脳」を適度に刺激し**  
**酸素で十分に満たせ修復力が向上**

ミエリンの修復には  
 酸素が必要不可欠

若々しい神経は、神経細胞の軸索にミエリンがしっかりと巻きついていきます。しかし、加齢・ストレス・疲労などさまざまな要因によってミエリンは、溶けたり破れたりして壊れてしまいます。

これを食い止めるには、傷ついたミエリンを再生させなければなりません。そのために必要となるのが、神経への適度な刺激と、大量の「酸素」です。

神経細胞を正常に働かせるには、サビさせないための刺激とミエリンの修復の材料となる酸素の供給が必要不可欠となります。

では、ミエリンに適度な刺激を加え、酸素を送り込むのには、どうすればいいのでしょうか。  
 当然のことながら、私たち

は、神経そのものに触れることはできません。

そこで私は、神経を束ねる大もとである脳に酸素を大量に送って刺激する方法を発見しました。

左のワイルダー・ペンフィールドという脳神経外科医が描いた「ペンフィールドのホムンクルスの図」を見てください。

この図は、脳の感覚野（皮膚からの刺激を受け取る部分）と運動野（筋肉を動かす指令を出す部分）が、体のどの部分をどのくらい制御している

かを表した、いわば「脳の地図」です。

これを見ると、脳が、全身をめぐる神経を束ねる大もとであることがイメージしやすいと思います。そして、脳と体の各部位の関連がよくわかります。図では、顔と手が脳の大部分を占めているのがわかります。

つまり、顔と手をよく動かせば、神経が大いに刺激され、さらに酸素を供給する血流が促されるため、脳に大量の酸素を効率よく送り込めると考えられるのです。

**脳と神経のつながり**

脳  
 中枢神経  
 末梢神経  
 末梢神経

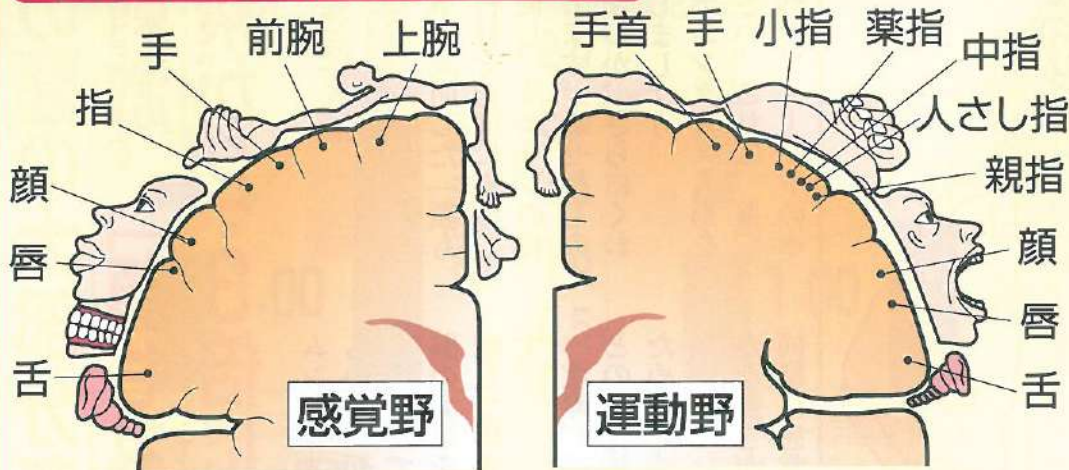
神経を束ねる大もとである脳と、末梢神経のつながりを示す図。末梢神経が体のすみずみまで張り巡らされている。

くどうちあき脳神経外科  
 クリニック院長  
 工藤千秋



# 脳の神経は顔と手に集中している

## ペンフィールドのホムンクルスの図



ワイルダー・ペンフィールドという脳神経外科医が描いた、ペンフィールドのホムンクルスの図。この図は、脳の感覚野と運動野が、体のどの部分をどのくらい制御しているかを表した、いわば「脳の地図」。脳が、全身をめぐる神経を束ねる大もとであることがイメージしやすい。顔と手が脳の大部分を占めているのがよくわかる。

●顔もみは顔と手を使って行う  
顔と手をよく動かせば、神経が大いに刺激されると考えられるので、顔もみは、神経の若返りに効果があると考えられる

姿勢正しで電気信号のつまりが消える

さらに、神経の若返りに  
は、姿勢を直すことも重要で  
す。

ネコ背など姿勢の悪い人は、肺が圧迫されて呼吸が浅いため、体内に十分な酸素が取り込めません。そのせいで神経は酸欠状態になり、ミエリンの損傷が進み修復が滞る

悪循環に陥りやすくなりま  
す。  
また、脳から伸びた神経の束は、24個の小さな骨が連な  
ってできた背骨の中を通っ  
て、枝分かれしながら背骨の

外に出て、体の各所に伸びて  
いきます。姿勢が悪く背骨が  
ゆがんでいると、ゆがみのあ  
る部分で神経が圧迫されてつ  
まってしまう、電気信号がス  
ムーズに流れなくなります。  
姿勢を正すと、肺の圧迫が  
取れて酸素を取り込む能力が  
アップするのはもちろん、神  
経の通り道も確保され、酸素  
不足も神経のつまりも、一気  
に解決することができるので  
す。

体力のない人でも  
神経を修復できる

脳の刺激と酸素の供給を可  
能にしたのが、私が開発した  
「顔もみ」です（基本となる  
のは、顔もみに加えて「壁背  
伸ばし」の2つ）です。

顔もみは脳に適度な刺激を  
与えて酸素を供給し、壁背伸  
ばしは姿勢を正して肺を広  
げ、神経の通りをよくするた  
めのものです。2つの体操を併  
せて行えば、効率よく神経の  
若返りをめざすことができます  
。とても簡単な方法なの  
で、高齢の人、体力のない人  
も抵抗なく始められるので  
はないでしょうか。



# 脳の支配領域の大部分を占める顔と手を刺激する「顔もみ」を行ったら脳の酸素が2・3倍になり症状が改善

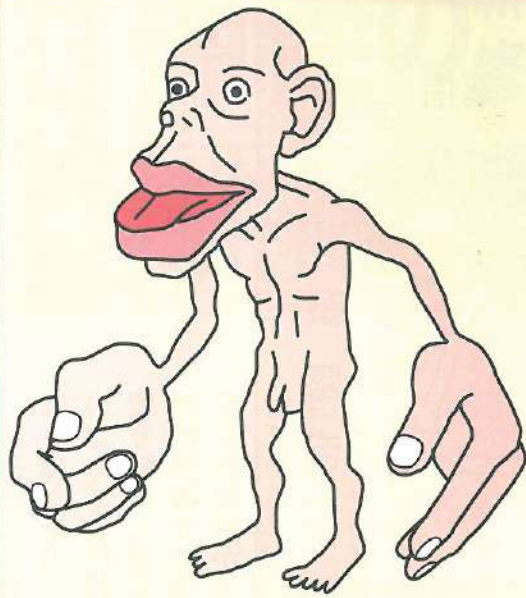
く どう ち あき  
工藤千秋

顔と手を使えば  
神経が若返る

前の記事で説明した「顔もみ」は、神経を適度に刺激して血流を促し、ミエリンの再生に役立ちます。なぜ顔もみが効果的なのか、さらによく詳しく説明しましょう。

左図のホムンクルス人形を見てください。これは、前頁に示したペンフィールドのホ

## ペンフィールドのホムンクルス人形



25分のホムンクルスの図を擬人化したのが、ホムンクルス人形。顔と手が異常に大きく描かれており、顔と手に脳の神経が集中しているのがわかる。

ムンクルスの図を擬人化したもので、顔と手が異常に大きく描かれています。これは、脳の大半を顔や手の神経が支配していることを示しています。

実際、顔には目や鼻、耳などの感覚神経や、表情を作るためのたくさんの運動神経が集中しています。そして、細かな動きが可能な手も、顔と同様に感覚神経、運動神経と

もに発達しています。

つまり、顔もみは、最も神経が集中している顔を、2番めに神経が集中している手を使ってもむので、脳や神経を刺激するのに非常に効率が良いのです。

しかも、顔には顔面動脈、眼窩下動脈などの太い血管がいくつも走っているため、顔もみを行えば、その刺激で脳への血流も促されます。

顔もみで脳や神経の若返りが期待できることを示したデータを紹介しましょう。

私は、光トポグラフィ装置（ETG4000）という機器を使い、平常時と顔もみを行ったあとに、脳の前頭前野を流れる血液中の酸素化ヘモグロビン（酸素と結合したヘモグロビン）量を比較した試験をしました。

ヘモグロビンは、体のすみずみに酸素を運ぶ役割を担っ

ている血液成分で、この数値が高ければ高いほど脳の血流量がアップして、ミエリンの修復に必要な酸素が脳に増えたこととなります。

結果は、平常時の酸素化ヘモグロビンを1とすると、顔もみを行ったあとは2・33で、なんと2倍以上に酸素濃度がアップすることがわかったのです。

### 背骨をまっすぐにすると脳の酸素濃度が上昇

顔もみを行ったら、次は、神経の通り道を確認するための「壁背伸ばし」も併せて行ってください。

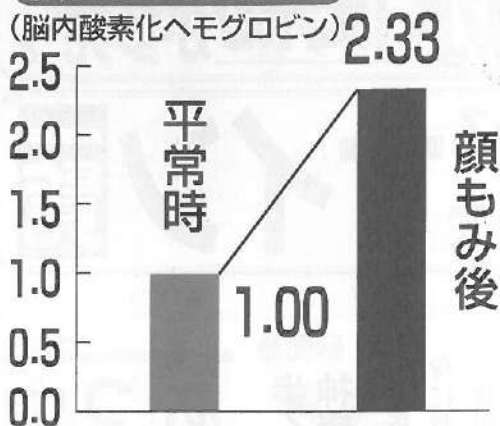
壁背伸ばしを行うだけでも脳内の酸素量は増加します。顔もみ同様、光トポグラフィで試験を行ったら、平常時と壁背伸ばしをやったあとで比較すると、脳の血液中の酸素化ヘモグロビン量は1・22倍も増えることがわかりました。

顔もみと壁背伸ばしは、最低1日1回以上行ってください。毎日コツコツ続けられれば、神経が若返って、長引く痛みやしびれなどが緩和されてい



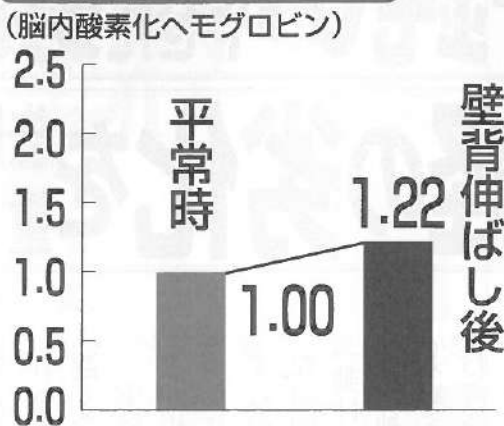
## 顔もみと壁背伸ばしで脳の酸素量が増えた

### 顔もみをしたとき



光トポグラフィ装置を使い、平常時と顔もみを行ったあとに、脳の前頭前野を流れる血液中の酸素化ヘモグロビン量を比較。正常時の酸素化ヘモグロビンを1とすると、顔もみを行ったあとは2.33で、2倍以上に酸素濃度がアップしたことがわかった。

### 壁背伸ばしをしたとき



光トポグラフィ装置を使い、平常時と壁背伸ばしを行ったあとに、脳の前頭前野を流れる血液中の酸素化ヘモグロビン量を比較。正常時の酸素化ヘモグロビンを1とすると、壁背伸ばしを行ったあとは1.22倍で、こちらも酸素濃度がアップしたことがわかった。

くはずです。顔もみと壁背伸ばしは、一日何回までという制限はなく、やった分だけ神経は若返るので、ぜひ積極的に取り組んでみましょう。

ただし、壁背伸ばしを行う

さい、骨粗鬆症による背骨の圧迫骨折「いつのまにか骨折」を起こしている人は、急に伸ばすと背骨に大きな負担がかかるので、無理はしないでください。

高齢の人は、安全な場所

何かにつかまりながら行うようにしましょう。

### 「ばびぶべぼ」と発音しながら行う

基本となる顔もみと壁背伸ばしのほかにも、症状別のやり方（応用編）も紹介しているのでプラスして行うとより効果的です（10ページを参照）。

顔もみの応用編には、表情筋を動かして神経を刺激する「おかめひよつとこ」と、唇の神経を刺激する「ばびぶべぼ」があります。

顔もみ応用編は、ぜひ、壁背伸ばしや顔もみといっしょに行ってみてください。顔を動かすことに意識を集中すると、体に余計な力が入らずリラックスして行えます。

また、「ばびぶべぼ」は1秒に1文字ずついえばそれで5秒になるので、神経クリーニングを行うさいの秒数のカウントにも役立ちます。また、声を出して行うと、聴覚神経の刺激にもなり、まさに一石二鳥です。

そのほか症状別のやり方として、腰部脊柱管狭窄症なら

背骨のゆがみを取り、神経の通りをよくする「壁つかまり」が効果的です。

腰部椎間板ヘルニアなら、ずれた椎間板を正しい位置に戻すように働きかけて神経のつまりを解消させる「腰反らし丸まり」を行ってみましょう。頸椎症なら、体の前面を伸ばして神経の流れを改善する「背中反らし」がおすすです。

そして、手足のしびれには「手足ブラブラ」、パーキンソン病には「キラキラ星」、足のしびれには「かかと立ち」がいいでしょう。これらは、関節や筋肉、腱などの動きやバランス感覚を感じる深部知覚を刺激するのに役立ちます。

顔もみと症状別の神経若返り法には回数の制限はありません。いつでも、何回でも好みのタイミングで行ってください。

例えば、トイレに入ったとき、台所に立ったとき、ソファに座ったときなど、日ごろくり返し行う動作の中に組み入れると、無理なく習慣化できると思います。

★「わかさ」次号七月号は五月十六日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十五日発売。



# 動作が鈍い 筋肉がやせた 頻尿便秘 ヘルペス が多発

## 知らぬまに起こる 神経の劣化を告げる重大サイン 一覽

「食べ物をこぼす」「字がへたにな  
った」「息切れ」「貧血」などがあれば  
あなたの神経が劣化している疑い大

歩くのが遅くなったら  
神経の劣化が進行中

最近、以下のようなことに  
身に覚えがありませんか。

「食事中におかずをよくこぼ  
すようになった」「字が昔よ  
りへたになった」「歩くのが  
遅くなった」など。

実は、以前はできていたこ  
とが思いどおりにできなくな  
ったり、動作が鈍くなったり  
するのは、神経の劣化が大き  
な原因の一つです。脳から  
「動け」という命令が出て、  
末梢神経が衰えていて、体の  
末端までうまく電気信号が伝  
わらないのです。

そのほか「すぐに息切れが  
する」「本を読むスピードが  
遅くなった」「トイレの回数  
が増えた」「足がよくむくむ」  
「頭痛や首こりが治らない」  
「やる気がわかない」なども、  
神経の劣化のサインです。

このように、これまで「年

のせい」だとあきらめていた  
ことのほとんどは、大もとの  
原因をたどれば、神経の劣化  
が根本にある、と考えられる  
のです。

前の記事で述べたとおり、  
神経の劣化が進むと、体のあ  
ちこちにしびれや痛み、ふる  
えを引き起こしてしまうの  
で、十分な注意が必要です。

若いと思っている人  
でも劣化が進んでいる

「まだまだ自分は若い」と思  
っている人も、安心はできま  
せん。神経の劣化は意外なサ

インとして現れます。例え  
ば、便秘に悩んでいる人はい  
ませんか。

実は、便秘の原因は、神経  
のつまりにあるといつても過  
言ではないのです。

私たちが食べ物を食べる  
と、その刺激が神経を通して  
大腸に伝わります。すると、  
蠕動運動（内容物を先送りす  
る働き）が起こり、消化され  
た食べ物が便となって直腸に  
運ばれます。

このとき、直腸のセンサー  
が便の到着を脳に伝えること  
で、脳から「便を出せ」とい

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

息切れは神経の劣化のサイン





# 神経の劣化が疑われる重大サインの数々

● 食べ物をこぼす



● 字がヘタになった



● 歩くのが遅くなった



● 息切れ



● 貧血



● 便秘



● 口唇ヘルペスをくり返す



● やる気がわかない



う指令が出て、私たちは便意を感じます。ところが、神経の劣化で電気信号のつまりが生じると、この一連の神経の流れがうまくいかなくなり、便秘になってしまふのです。また、「視力が落ちた」「聞こえが悪くなった」「鼻がき

かなくなつた」「食事がおいしと感じない」など、五感が鈍くなるのも、感覚神経のつまりが原因です。知覚した情報が脳に届きにくくなり、その状態が長引けば、脳の神経がしだいにサビついて、やがてウツや認知

症を発症しやすくなるようになります。

## 神経の劣化で 免疫力まで低下する

貧血ぎみの人も、神経の劣化が心配されます。

貧血になると、血中の酸素を運ぶヘモグロビンや鉄分が少なくなるため、体が酸素不足になります。

神経の劣化は、神経の軸索を包むミエリンの損傷で起こることを前の記事で説明しましたが、ミエリンの修復には酸素が必要不可欠です。貧血で酸素不足に陥ると、神経の若返りが難しくなり、衰えるいっぽうになってしまいます。特に貧血になりやすい女性性は、年齢が若くても注意が必要です。

血流不足になり酸素不足を招くのは、貧血だけではありません。息切れを感じている人も神経が劣化している可能性があります。

心臓や肺を動かす神経が劣化して電気信号がうまく伝わらなくなると、心肺機能が悪化し、ちょっと動くだけで息が切れるようになります。

息切れは、体が酸素不足であることを伝えるSOS信号なのです。

神経の劣化は、血管の働きも衰えさせるので、ほうっておけば、全身の血流不足を招き、内臓や筋肉の働きが徐々に悪くなってしまいます。

また、同じ病気にくり返しかかるのも、神経の劣化が疑われます。

例えば、口唇ヘルペスをぶり返す人はいませんか。口唇ヘルペスとは、唇と皮膚の境目にできる水ぶくれ状の吹出物で、子供のときに水ぼうそうにかかった人は、たいていヘルペスウイルスを持っています。

ふだんは、顔の神経がウイルスの暴走を抑えています。が、神経の劣化が顕著になると、ちょっとしたカゼや疲れで免疫力（体を病気から守る力）が落ちたときに口唇ヘルペスを発症します。このように神経の劣化は、免疫力の低下も招いてしまうのです。

神経の劣化のサインにいち早く気づき、「顔もみ」で神経の若返りに努めることが大切です。



# 日常には神経が知らぬまに劣化する 盲点が多く「ネコ背」「ソファ好き」 「前髪が長い」「うたた寝」が危険

くとうちあき  
工藤千秋

ネコ背で肺が圧迫  
され酸素不足に陥る

神経の劣化は、ミエリンの酸素不足や、不自然な姿勢を取りつづけて神経が圧迫されることで進行します。実は、私たちの日常には、神経の劣化を招く危険な盲点がたくさんあります。その1つがネコ背です。

現代人は、背中を丸めながらスマートフォンやパソコン

を使っている人がおおいいます。あごを前に突き出した姿勢を長く続けていると、ネコ背が固定されてしまいます。

ネコ背で背中が丸まった姿勢は、肺が圧迫されて空気を十分に取り込むことができなくなります。常に、体中が酸素不足に加えて、不自然に曲がった

背骨が神経の通り道を狭め、神経を圧迫するので、電気信

号がスムーズに行き来できなくなってしまう、神経の劣化が進んでしまいます。

同様に、デスクワークで1日中イスに座っていたり、ソファに座ってテレビを長時間見ていたりするなど、同じ姿勢を取りつづけるのもよくありません。同じ姿勢は、筋肉の緊張を招いて神経を圧迫し、劣化させます。

ソファ好きで、家に帰ったらソファから動かなくなる人は、要注意です。ソファでのうたた寝は、不自然な姿勢を続けることになるため、背骨がゆがみ、神経の電気信号の通りを悪化させます。

体を横向きにして寝転び、片ひじをつきながらテレビを見るのも、リラックスしているように感じますが、実は、この姿勢は背骨や神経に大きな負担をかけているので、習慣になっている人は、すぐに改めましょう。

## なんと髪型を変えたら頭痛が消失

前髪を伸ばしていつも同じ側で分けめを作っている女性も、意外なことですが、気づかぬうちに神経を衰えさせている危険があります。

例えば、原因不明の頭痛を訴えて来院した20代の女性の患者さんがいました。長い前髪を右側に垂らしていた彼女は、首をまっすぐにすると前髪が右目にかかるため、いつも首を右に傾けており、右肩が下がった姿勢でした。

レントゲン検査を行ったところ、背骨に側弯が認められ、私は、ミエリンが傷ついて過剰な電気が流れた結果、頭痛を起こしていたと推測しました。

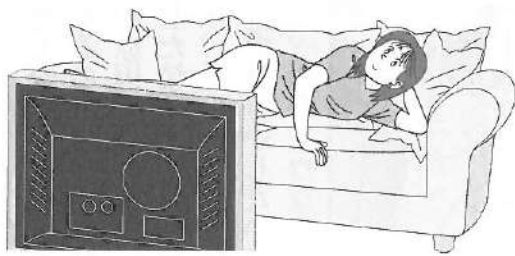
彼女は髪型を変えておでこを出し、姿勢を正すように気をつけたところ、半年で頭痛が改善しました。

このように神経の劣化は、日常の意外な習慣や動作で進行します。上の一覧表を参考にして、もし、日常生活で正すべき点があれば、早速、改善していきましょう。

## 神経の劣化を招く生活盲点チェック

以下の項目をチェックしてみてください。チェック数が多ければ、神経の劣化が進んでいる可能性があります。1つずつ改善していきましょう。

- ネコ背だ
- デスクワークで1日中イスに座っている
- ソファに座ってテレビを長時間見ていることが多い
- ソファでよくうたた寝をする
- 体を横向きにして寝転び、片ひじをつきながらテレビをよく見る
- 前髪の片方が目が隠れるほど長い



ソファ好きは神経の劣化を招く



# 顔もみを始めたら顔面神経痛が引き 積年の顔面手術を回避!

# 足裏しびれパーキンソン病改善し驚いた 脊柱管狭窄症まで

**顔もみを行ったらその場でしびれ  
や痛み、ふるえ、けいれんが和ら  
ぎ数週間で目に見えて改善する人続出**

「ぱびぶべぽ」とい  
ながら体操を行おう

通常の治療に加えて、衰え

た神経を若返らせる「顔もみ」を指導すると、その場で手・顔・足などのしびれや痛みが和らぎ、ふるえやけいれんが止まったりして驚く患者さんが少なくありません。

顔もみをさらに継続して行くと、1〜2週間でつらかった症状の軽減がはっきりと実感でき、1〜3ヵ月もたてば、大幅に改善する人もおおぜいいます。

顔もみや「壁背伸ばし」を行うときには、ちよつとしたコツがあります。

それは、例えば壁背伸ばしを行うときに、「ぱびぶべぽ」といいながら秒数を数えることです（くわしいやり方は10ページを参照）。「ぱ」と発音するのに1秒かけ、「び」と発音するのに1秒かけ……として

いくと「ぱびぶべぽ」で5秒かけることになりま

す。壁背伸ばしは、背中を反ら

して胸を張る動作に20秒かけるので、ぱびぶべぽを4回発音すればいいのです。

こうすると、しびれや痛みに意識が集中しないので、リラックスして体操が行えます。すると、痛みでなかなか反らせなかつた背中を、だんだん反らせるようになってくるのです。

激痛でイスに腰かけるのもやつとだった

私はこれまで、しびれや痛みで顔をゆがめ、気分の落ち込んでいた患者さんが、笑顔になっていくようすをたくさん見てきました。そうした症例の一部を紹介しましょう。

まずは、腰椎椎間板ヘルニアによる坐骨神経痛の改善例です。

椎間板ヘルニアは、症状が



壁つかまりはしびれや痛みによく

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



深刻だと手術が必要な場合もあります。患者さんの多くはなんとか手術をさげたくて来院します。

そこで私は、顔もみや壁背伸ばしを指導し、症状を少しでもらしくしてもらいます。こうして手術を先延ばしにできる患者さんもいれば、手術後に顔もみを行って回復が早まる患者さんもあります。

水野幸一さん（67歳・仮名）は、ここ2〜3年で右の腰から足にかけて痛むようになり、ようすを見ながら生活していました。

それが、日曜大工で重い荷



坐骨神経痛が2週間半で半減し歩けた

物を持ったはずみに、腰の激痛に見舞われたのです。水野さんは、あまりの痛さに歩くこともままならなくなり、腰に湿布薬を貼りながら、自宅で1週間ほど丸まって寝ていたといいます。トイレには、はって行くしかありませんでした。

そのようすを見かねた息子さんに付き添われ、私のクリニックを訪れたのです。MRI（磁気共鳴断層撮影）検査をすると、第一腰椎と第二腰椎、第二腰椎と第三腰椎の間に椎間板ヘルニアが認められました。

水野さんは、坐骨神経痛がひどく、診察室ではイスに腰かけるのもやつとで、背中を伸ばすことができませんでした。そこでまず、腰に痛み止めの注射を打ち、コルセツト・鎮痛薬・湿布薬を処方しました。

そして、「顔もみ」に加えて、イスに座って背中を伸ばしたり丸めたりする「腰反らし丸まり」を指導したので

「先生、とてもこんなポーズを取る体操は無理です」という水野さんに「無理のない範囲で体を動かしてください」と説得し、自宅に帰ってからも行ってもらおう約束をしたのです。腰反らし丸まりを行なうさいは、「ばびふべぽ」といいながら秒数を数えてもらいました。

### 椎間板ヘルニアの 激痛が和らいだ

水野さんは、腰の激痛が少しでも和らぐなら、最初は布団の上で横に寝ながら、背中を丸めて伸ばしました。すると、薄紙をはぐように1日ごとに腰痛が和らぎ、1

週間後には、壁につかまって立ち上がり、歩いてトイレに行けるまでになったのです。

まだ背中が丸まって腰が引けた状態でしたが、水野さんは、オムツが必要になるのを恐れて、必死にトイレまで歩くようにしたそうです。

その後、水野さんの自宅にぶら下がりが健康器がたまたまあったことを聞き、そのつかまるバーではなく、バーを支える縦の支柱につかまり、「壁つかまり」（1頁参照）を行うことをすすめました。

水野さんは、背中が伸ばせないため、最初は支柱の下側にしかつかまれませんでしたが、しだいに支柱の上側につかまれるようになりました。

2週間半たったころ、水野さんの腰の激痛はほぼ半減し、背中を伸ばして立ったり、歩いたりできるようになったのです。

現在、水野さんの腰痛はかなり軽減されており、診察時に痛みで顔をしかめることがなくなりました。腰反らし丸まりと壁つかまりを続ければ、痛みが消えるのではないかと期待しています。



# 骨化症を伴う狭窄症の足のしびれ と腰の激痛で仕事もできずすり足で 歩いたが顔もみもと壁つかりで大改善

く 工藤 ち あ き  
藤 千 秋

家族につかまっ  
歩いてきた

奥田弘明さん（自営業・53歳・仮名）は初診時、「イタタツ」と顔をしかめ、前かがみの状態で奥さんにつかまって診察室に入ってきました。

両足が正座をしたあとのように常にしびれて、とても歩きづらいつのことでした。前傾姿勢のまま、それ以上腰を丸めても反らしても激痛が走り、1人で歩くときには、両手を斜め後ろに伸ばしてバラ



1ヵ月後には家族の支えなしで歩けた

ンスを取りながら、ペンギンのようにすり足で少しづつしか歩けなかったのです。日常生活も困難で、自営の印刷業は、家族にまかせるしかない状態でした。

MRI（磁気共鳴断層撮影）検査の結果、後縦靭帯骨化症を伴った脊柱管狭窄症だとわかりました。後縦靭帯骨化症とは、背骨を支える靭帯（骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織）が骨化（組織に石灰が沈着して、骨組織が作られること）して分厚くなり神経を圧迫す

る病気です。国から難病指定されており、手術をしないかぎり悪化していくと考えられています。

実は、奥田さんの父親も同じ病気だったそうです。

奥田さんの場合、腰椎（背骨の腰の部分）の第三腰椎と第四腰椎の靭帯が骨化し、長さ15〜20センチほどの余分な骨が脊柱管の内側に貼りついた状態でした。

本来は、手術を受けることがベストですが、奥田さんは手術をいやがり、なんとかしないですむ方法はないかと訴えたのです。

そこで、手術の決心がつくまでしびれを軽減するため、鎮痛薬や湿布薬、腰のコルセットを併用しながら「顔もみ」と「壁つかまり」を朝昼晩に行うようすすめました。

6週間後に1人で歩けるまでに回復

奥田さんは、手術をさけた一心で、壁つかまりを毎日続けました。背中を少しでも伸ばそうとすると、涙が出るほどの激痛が走りましたが、私を信じて毎日行ってくれたのです。

すると、壁つかまりを行うときの腰痛が徐々に軽くなり、10日ほどたったころには、背中がだいぶん伸ばせるようになりなりました。

それにしたがって、両足のしびれが和らぎ、歩くときに、足が少し上がるようになったのです。

奥田さんが順調に回復していたので、2週間後の外来で、壁つかまりをもう少し続けるように指導しました。

すると、それから1ヵ月後には、奥田さんが診察室のドアから、ニコニコしながら1人で歩いて入ってきたのです。やや前傾姿勢ではあるものの、奥さんにつかまらずに歩けるようになっていました。鎮痛薬や湿布薬、コルセットは手放せませんが、腰痛は半減し、休み休み少しずつ仕事をこなしていると笑顔で話してくれました。



# パーキンソン病の手のふるえで 箸や茶碗が持てなかつたが顔もみ と手足ブラで治まり食事ができた

くとうちあき  
工藤千秋

すくみ足が治り  
うまく歩きだせた

神谷伸介さん（72歳・仮名）

は、2年前にパーキンソン病と診断されました。パーキンソン病の症状の一つは、何もしていないときでも手が小刻みにふるえることです。

神谷さんは、両手のふるえのせいで、食事のときに箸や茶碗を落としそうになるので、怖くて持てなくなつてしまいました。

常に前かがみ姿勢になって



キラキラ星はふるえに効果大

しまい、立っているときや歩くときにバランスが取りづらくなつて杖が必要になりました。歩きはじめは、すくみ足になり、最初の一步がなかなか出せなかつたのです。

そこで神谷さんには、顔もみと、食事の前に自分の意思で手を大きくゆっくりブラブラと振る手足ブラ（14ページ参照）と、腕を伸ばして回転させるキラキラ星（15ページ参照）をすすめました。

早速、神谷さんが手足ブラとキラキラ星を行うと、

手のふるえが数秒間止まり、箸と茶碗を持って、2〜3口なんとか食えることができたのです。

すぐにまた手がふるえだすので、こまめに手足ブラブラとキラキラ星をくり返し行いました。その結果、ゆっくりながらも自分で食事がとれるようになったのです。

また、歩きはじめの前に手足ブラを行ったところ、すくみ足が改善して、最初の一步がすんなり出せるようになりました。

こうしたことが自信につながり、神谷さんはパーキンソン病特有の硬い表情が明るくなって、ニコツと笑えるまでになりました。

## 化粧前の顔もみで表情が明るくなった

1年前に手のふるえが起り、パーキンソン病と診断され治療を受けていた田宮みす

ずさん（68歳・仮名）。来院した当時は、パーキンソン病特有の無表情の冷たい顔をしていました。

田宮さんは、もともと化粧をするのが大好きだったのですが、病気のせいで鏡を見るのが嫌になってしまったのです。

そこで私は、化粧をする前に必ず顔もみを行うことをすすめました。顔もみを行うと、顔の神経が若返り血流も促されて、肌潤いが出てきます。また、顔もみを行いながら「ぱびゅべ」と発音し、さらに顔の筋肉も動かしてもらいました。

2週間後に来院した田宮さんの印象は、初診時とは全く違って、パツと明るくなっていました。依然として硬い表情ではあるものの、化粧がうまくできるようになったそうです。「先生、顔もみでこんなに化粧のりが変わるのには不思議ですね」といいながら笑顔を見せてくれました。

その後も、田宮さんは、化粧の前に顔もみを欠かさず行って、前向きな気持ちで毎日を過ごしています。



# 1カ月の顔もみで手術が必要な 三叉神経痛が大幅に和らぎ 食事ができ冷たい水も飲めた

く どうちあき  
工藤千秋

顔に激痛が起こり  
救急車で運ばれた

顔面神経痛を起こす原因で一番多いのが、三叉神経痛です。三叉神経は、脳幹から出て耳の後ろで三つに分かれ、おでこ、ほお、下あごにつながつています。歯ブラシを口に入れたり、冷たい水を飲んだりすることがきっかけで発症することが多い病気です。

を刺されるような鋭い激痛が走るので、ご飯も食べられなくなりま

これは、脳の中の動脈が神経を圧迫することで、神経を通る電気信号が流れすぎて起こる痛みと考えられます。完治するには、動脈と神経の間にクッションを入れて圧迫を緩和する手術をしなければなりません。

「原因は三叉神経痛で、手術をするしかありません」と伝えるとビックリして、「なんとか薬だけで治らないか」と頼まれました。そこで、顔面神経痛の薬を処方すると、あの程度、痛みが緩和されたものの、食事ができる状態にはなりませんでした。

さらに、薬の副作用で眠けが強くなり、朝から晩までもうろうとして何もできずに寝ているだけの状態が数日間続いたのです。心配した家族に付き添われて、篠田さんは再び来院しました。

## 鼻をかめて 家事も再開

そこで篠田さんには、栄養剤を点滴するとともに、顔もみを行うようにすすめました。顔もみは、ちょうど三叉神経の出口付近を刺激しま

す。ふれるだけで痛い場所を何か所も刺激するのは怖い、という篠田さんでしたが、軽くてもいいので顔もみに挑戦してもらいました。

それまでは、痛みが怖くて鼻をかむこともできずにティッシュでそーっとふくだけだった篠田さんですが、「ぱびゅべゅ」(10頁参照)と発音しながら、顔もみを1日6回行ったのです。

すると、篠田さんは、自分の顔にさわる恐怖が減ってきて、痛くてさわれなかった小鼻の横にも指を置けるようになりました。

4日めから、口が少しずつあけられ、お茶やスープ、栄養ドリンクが飲めたのです。気持ちも落ち着いてきて、1週間もすると鼻をかめて、冷たい水も飲めました。その後しばらくして、かんで食べる食事が徐々にできるようになりました。

そして、1カ月後には、歯ブラシを口に入れられ、洗濯などの家事も再開できました。顔の痛みが大幅に和らいで、篠田さんも家族も非常に喜んでいきます。



4日めでスープが飲めた



# 仕事のリストで顔面神経痛になった が顔もみとおかめひよつとこを 半信半疑で行つたら痛みが薄れた

くどうちあき  
工藤千秋

痛みで食事ができず  
1カ月で5キロやせた

顔面神経痛には、強いスト

レスによって起こる非定型顔  
面痛もあります。MRI（磁  
気共鳴断層撮影）検査で、異  
常が見られないのに顔が痛く  
てしかたがない、という場合  
は、この病気を疑います。非  
定型顔面痛は、三叉神経痛の  
刺すような痛みと違って、ジ  
ワーツとくずくような痛みが  
特徴で、精神的なケアがまず  
必要です。

富田明子さん（会社員・32



鏡を見ながら大げさな表情をする

問診を行うこ  
とにしまし  
た。  
「仕事量が多  
すぎないか、  
会社での対人  
関係は大丈夫  
か」と質問し  
ているうち  
に、富田さん

歳・仮名）は、顔の左側の痛  
みに悩んでいました。朝から  
晩まで、ジーンとしびれるよ  
うな痛みが続くのです。食べ  
物をかむときが一番痛むの  
で、食事もうるくとれず、1  
カ月に5キロやせてしまったと  
いいます。

富田さんは、夜も痛くてよ  
く眠れないため疲れもたまっ  
てしまい、困り果てて来院し  
たのです。

私は、MRI検査で顔面に  
異常が見つからなかったた  
め、何か精神的に苦しんでい  
ることはないか、とくわしい

は、突然、ポロポロと泣きだ  
してしまいました。実は、仕  
事が非常に忙しくて残業が多  
いうえ、上司との折り合いが  
悪かったのです。

## トイレのたびにおか めひよつとこをした

ストレスによる顔面神経痛  
には、本来なら、緊張をほぐ  
すための精神安定薬が効果的  
ですが、富田さんは「子供が  
欲しいので、薬を飲みたくな  
い」ということでした。そこ  
で、顔もみと、ストレスを感  
じたときに「おかめひよつと  
こ」（10頁参照）を行うよう  
に指導しました。

富田さんに鏡を持たせ、私  
が見本を見せながらおかめひ  
よつとこをすすめると、「先  
生、ふざけないでください」  
とまるで信じてくれません。  
ところが、自分のおもしろ  
い顔を鏡で見ているうちにつ  
い笑ってしまい、気持ちが少

しらくになったようでした。  
そこで、家や会社でトイレ  
に行くたびに、鏡を見ながら  
おかめひよつとこを行うよう  
に提案しました。

「本当に実行してくれるだろ  
うか」と心配でしたが、富田  
さんは、翌日から、実践して  
くれたそうです。出社して、  
上司の顔を見たり声を聞いた  
りするたびに顔の痛みがひど  
くなるのですが、そのたびに  
トイレに行き、おかめひよつ  
とこをしました。すると、心  
にゆとりができたそうです。

また、お風呂で「ぽびゅべ  
ぽ」と口を動かしたり、風呂  
上がりに「手足ブラブラ」を  
行ったりしたところ、その日  
にたまったストレスをはき出  
すことができ、心がほぐれる  
のを感じました。

2週間後に再来院した富田  
さんは、すっかり表情が柔ら  
かくなり、「よく眠れて顔が  
痛くなくなってきた」とうれ  
しそうに話してくれました。  
食事も少しずつできるよう  
になり、体重が1キロ戻ったと  
いいます。その後2週間ごと  
の来院のたびに1〜2キロ増え  
たと報告してくれました。



# 仕事の合間の顔もみと背中反らしでパソの肩こりもキリする頭痛も 3カ月で改善し薬を減らせた

く 工藤千秋

大量の頭痛薬を飲んでしのいでいた

最近増えている頭痛として、大後頭神経痛がありま  
す。症状としては、首から後  
頭部、頭のとっぺんにかけて  
キリキリとした痛みが走りま  
す。そのほとんどは、頸椎

(背骨の首の部分) がずれて神  
経が障害されることが原因で  
起こると考えられています。

小林美さん(システムエン  
ジニア・32歳・仮名)は、左  
側のひどい頭痛とパンパンに  
張った肩のこりに悩まされて  
いました。大量の頭痛薬や湿  
布薬でしのいでいたものの、

頭痛薬を飲むと胃が痛  
くなるので困っていた  
そうです。

頭部のMRI(磁気  
共鳴断層撮影)検査を  
してみると、全く異常  
はありません。診察中  
に小林さんをよく見る  
と、右肩が下がって、  
首が左に傾斜したま  
ま、体を斜めにして私  
としゃべっていました。

私は、長時間のパソ  
ン作業で背骨がS字  
状に弯曲し、神経が障  
害されて衰えたことが

ひどい頭痛が3カ月で改善し、姿勢がよくなった



頭痛の原因だと考えました。

そこで、仕事中は腰にコル  
セットを巻き、正しい姿勢を  
保ちながら、仕事の合間に顔  
もみと「背中反らし」(14頁  
参照)を行うようにすすめま  
した。すると小林さんは、20  
秒の背中反らしを何度も行っ  
てくれたのです。

おかげで、背骨の弯曲が  
徐々に改善され、肩こりが軽  
くなり、3カ月後には背中が  
見違えるほどグーッと伸びま  
した。首の傾きも見られなく  
なり、「頭痛がウソのように  
改善して、薬を減らせた」と  
明るく報告してくれました。

## 背中反らしをしたら 頭痛から解放された

最近になって、仕事でもず  
っとひどい頭痛に悩まされて  
いた荒川弓子さん(保険外交  
員・24歳・仮名)は、19歳か  
ら外回りの仕事をしてきたそ  
うです。まっすぐに立っても

らうと、左肩がだいぶ上がっ  
ており、背骨が側弯している  
のがわかりました。

ふだんから持ち歩いている  
というカバンには、パソコン  
や資料などが詰めこまれて、  
かなりの重さになってしまし  
た。それをずっと左肩にかけ  
て、歩いたり電車に乗ったり  
していたのです。

他院の心療内科で抗うつ薬  
を処方され飲んだところ、頭  
痛が余計に悪化したため、来  
院したのでした。

荒川さんは「もう薬を飲み  
たくない」というので、湿布  
薬を処方しました。そして、  
顔もみと、なるべくすいてい  
る電車に乗って、荷物は床に  
置き、両手でつり革につかま  
りながら背中をグーッと伸ば  
す「背中反らし」をすすめま  
した。そのときに心の中で  
「ぱびゅべゅ」とつぶやくよ  
うにも指導しました。

すると荒川さんは、2カ月  
後の来院時に、頭痛から解放  
されて、サッパリとした表情  
になっていました。痛みが全  
くないわけではありません  
が、だいぶらくになったと、  
本当にうれしそうでした。



# ジンジンしびれて痛い足底筋膜炎に悩まされたが、顔もみと かかと立ちでらくになった

## 両足裏の痛みに 3カ月苦しんだ

やせた体で働き者の福留真紀子さん（主婦・38歳・仮名）は、日々お姑さんや赤ちゃんの世話に追われています。

1日じゅう休むひまもなく動き回り、昼食も台所で立つたままとることが多いといいます。

そんな福留さんは、以前から両足裏にジンジンとしびれ



★1カ月で足裏痛が10から7に減った

るような痛みを覚えていました。それが、3カ月前から悪化して、歩くときに、軸足の右足の裏が痛くてしかたがなくなっていました。

福留さんは、いろいろな病院を受診しましたが、原因がよくわからず、処方された鎮痛薬や精神科の薬が少しずつ増え、1日に8〜9種類もの薬を飲んでいました。

診察すると、福留さんのふくらはぎがパンパンに張り、

足底の筋肉がピンと緊張しているのがわかりました。足底筋膜炎が悪化し、痛みを伝える神経が劣化しているようでした。

さらに、お姑さんからも強いストレスを受けているようでした。

そこで私は、薬を最小限に減らし、顔もみと、足裏とふくらはぎをほぐす「かかと立ち」（15分参照）を毎日行うことをすすめました。かかと立ちを行うさいに「ばびふべ」（10分参照）をお姑さんに聞こえない程度の小声でいうようにしてもらいました。

## 表情がすっかり にこやかになった

足底筋膜炎の人が、ただでさえ痛い足裏を刺激すると、かえって悪化することもあるので、福留さんには注意してかかと立ちを行ってもらいました。福留さんは、「かかと

工藤千秋

立ちは痛いけれど気持ちがいい」というので、安全と判断し、続けるようにすすめました。

福留さんは、廊下から部屋に入るところにある敷居の段差を利用して、5秒間のかかと立ちを、1日に10回以上行いました。そのさい、お姑さんには聞こえない小さい声で「ばびふべ」といつてくれました。

すると、1カ月後には、もとの痛みを10とすると、6〜7まで減って、「だいぶらくになった」と、とても感謝してくれました。初診時に引きつっていた表情もすっかり柔らかなり、にこやかになっています。

気をつけなければならないのは、すべての足底筋膜炎の人に、かかと立ちが向いているわけではない点です。少しやってみて、症状が悪化するようなら、中止してください。足裏の痛みの悪化がなければ1週間続けてみてください。少しでも改善が見られれば、さらに2週間、1カ月とかかと立ちを根気よく続けていくことが大切です。

★「わかさ」次号七月号は五月十六日発売です。ただし、東海・近畿並びに四国各県は十五日発売。