
東洋学

【 座学 】



日本アロママイスタースクール

東洋医学

東洋では古来より、体中に「気」が巡っていると考えられてきました

その気の流れる道を「経絡(ケイラク)」と呼び、外界との気の交流を行う所を「経穴(ケイツツ)」「(一般的に言われるツボ)」と呼びます。この経絡を流れる気の乱れから病が生じます

治療は、それぞれの経絡の気の過不足を調節する為の手技を経穴に施します

そのことによって生命力が強化され、人体が持つ「自然治癒力」を向上させ、病を治癒へと導きます

西洋医学と東洋医学…西洋医学。現在の日本で行われている一般的な医療

その中でも力を存分に発揮しているのは、外科手術と薬

薬には、症状を抑えることはできるが治すことはできない、というものがあります

そのような薬は長く使えば使う程、体にマイナスに影響を与えることも往々にしてあります

このことは、医師も患者もわかっています。しかし、使わずにはいられないのです

このような患者さんが、薬にもすがり気持で東洋医学の門を叩くことがあります

副作用のない東洋医学の治療に賭けてみようとした時、必ずと断言している程、西洋医学との板挟みになるのです

何故なら、東洋医学の治療を始めてから少し経つと、一時的に症状が悪化します

これを「好転反応」というのですが、この時期に症状そのもの・更なる悪化の恐怖、に耐えられずに、西洋医学に戻っていく人が多いです。この好転反応を乗り越えた後に治癒に向かう、という経過を辿るのですが、これも結果論であり、前もって断言できるものではありません

このように、治癒を必ず約束することができないのは(病気によってですが)西洋医学でも同じことです

あなたなら西洋・東洋、どちらの医学に身を委ねるでしょうか？ なら両方です

東洋医学は予防的な面で非常に優れています。西洋医学は対処療法的な面に優れています

互いのいいところ取りをすればいいのです。症状の出ている時期は東洋医学で予防に努め、症状の出ている時期は西洋医学で抑える。このような柔軟な気持ちで治療に臨めばいいのです

東洋医学は魔法のように効く？

西洋医学で治りにくい症状や病気。慢性的なものや、原因不明の難病等

このようなかたが東洋医学の治療を試してみるということは多いです

西洋医学で治らないのだから東洋医学でということですが、「東洋医学は魔法の様に一発で治る」こんな風に思っている人が結構多いです。東洋医学は人間が本来持っている「治す力」を高めてやることで病気や怪我を治癒へと導く、というものです。勿論、西洋医学で治らないものが東洋医学で治ったという例はたくさんあります

しかし、慢性的な痛みや病気等は、その人が長年かかって作り出したものです

治るには同等の時間が掛かるといってもいい位です

ましてや西洋医学で治らないものが一発で治るはずがありません

(一発で治ると思っているのに、先に東洋医学にかからないのは何故?)

まずは、病気や怪我に対する認識を変えなければいけません

◇病気や怪我は、長年自分が蒔き続けた種が育ったのだと

(そうでないことも多々あります。あくまでも一つの考え方)これが東洋医学の治すための大きな第一歩です

東洋医学の特徴

◇天人合一思想(テンジンゴウイツツソウ) 自然界を大宇宙、人体を小宇宙とし、自然界の出来事も、人体の生理・病理・疾病の発生等も同じ法則に説明出来ると考えています

◇相対的認識思想

生態機能や病態の認識、治療原則等、陰陽・表裏・虚実・補瀉(ホジャ)等、相反する二つの概念によって相対的に捉えます

◇心身一如の医学

心と体は一体のものであり、人体のあらゆる機能は心と体の相互作用によってなされると考えています。精神状態や感情の動きを病因として重視し、また、身体的な異常は精神活動に影響するとしています

◇全体的な診察と治療

病因・症状・体質・精神的な状態等を総合的に捉え、治療も全身的な調節に重きをおいて行います。東洋医学では、「病気をみるのではなく病人をみる。病気を治すのではなく病人を治す」といわれています

◇診断即治療

病名診断ではなく、患者を全体的に捉え、得られた結果を「証(シヨウ)」と表現し、治療方針を指し示します

この証に従って治療する為、「随証治療(ズイシヨウチリョウ)」とも呼ばれます

◇独特の生理観・疾病観

気血(キケツ)・臓腑・経絡等、独特の生理観。病邪の盛衰、気血の虚実等独特の疾病観を持っています

◇「未病を治す(ミビョウヲナス)」を重視

東洋医学は「未病を治す」ということを理想としています

未病とは半健康な状態で、一種の機能障害の段階で、この状態を放置しておく、器質的な病変に基づく本格的な病機に発展するのです。「未病を治す」とは、半健康な状態を健康なレベルに回復させることです

また東洋医学では健康を維持する為の食養・呼吸法等の様々な養生法(自己健康管理法)が考えられています

鍼、灸、気功等も健康の保持増進、疾病の予防等に大いに寄与しているのです

陰陽論

東洋の思想では、世の中の始まりは一つの「太極」でした

ビッグバンにより、そこから広がっていく力(陰)が働き、その力が極まった時に収縮する力(陽)が起きました

そして、陰は音となって精神を創り、陽は光となって物質を形成し肉体を創ります

これが世界や人、陰陽論ができることになった出来事です

ビッグバン理論(ビッグバン仮説)、つまり「宇宙には始まりがあって、爆発のように膨張して現在のようになった」とする説

簡単に陰陽を説明します

陰…拡張性、上へ上がる、冷たい、動かない、色は青く白い。陽…求心性、下へ下がる、温かい、よく動く、色は赤い

このように相対する性質を持ちます

ここで重要なのは、陰陽とは互いが存在する為に成り立つものである、ということです

これを東洋医学では、「陰陽互根」と呼びます。陰陽の代表的な例として、男女を挙げます

男は陽、女は陰とするのですが、もし、世の中に男しか存在しなかったなら、男は人であるだけなのです

女が存在することによって、初めて男の人(陽)、女の人(陰)となる訳です

五行論…五行とは、木、火、土、金、水の五つを指します。実は陰陽を応用したものなのです

陽中の陽を火 陽中の陰を金 陰中の陽を木 陰中の陰を水 中間的な存在である土

東洋医学では、万物は五行によって構成されており、世の中のもの全てはその何れかの性質を有するとしています

五行論も陰陽論と同じく、それぞれが相互に関係を持っています

◇相生関係(ソウショウカンケイ)

木は火を生じ、火は土を生じ、土は金を生じ、金は水を生じ、水は木を生じます

このように、木火土金水の順に次にくるものを生む関係といえます。これは母子関係とも呼ばれます

◇相剋関係(ソウコクカンケイ)

木は土を剋し、土は水を剋し、水は火を剋し、火は金を剋し、金は木を剋します

このように、木火土金水の順で1つおいた先を抑制するという関係をいいます

五行の色体表(シキタイョウ)

	木	火	土	金	水	
五臓	肝	心	脾	肺	腎	臓器の種類
五腑	胆(嚢)	小腸	胃	大腸	膀胱	臓器の種類
五根	眼	舌	唇	鼻	耳	五臓から栄養を補充するもの
五竅	目	舌	唇(口)	鼻	耳	器官の種類
五主	筋(膜)	血脈	肌肉	皮毛	骨髓	五臓が栄養を補充する所
五支	爪ソウ	面色	唇(乳)	毛	髪	五臓の精気が発する所
五役(ヤク)色		臭	味	声	液	五臓の主なる役割、表現
五色(シキ)青		赤	黄	白	黒	顕れる色、病気の色を表す、各病人の皮色を診て診察に用いる
五味	酸	苦	甘	辛	鹹	五臓の要求する食味
五悪気	風	熱	湿	燥	寒	五臓を損傷する天の邪気
五志	怒	笑(喜)	思	悲(慮)	恐(驚)	五臓に発する感情表現、過ぎれば内傷をおこす
五声	呼ビ叫ブ	言ワリ	歌ウタ	哭キ叫ブ	呻ウル	病人の出す声や音
五液	涙	汗	涎	涕	唾	体の分泌液のこと。過不足はその病症
五変	握ニギル	憂ウレウ	噦シヤク	噎セキ	慄フル	病気の特徴、動きの表現
五精	魂	神	意智	魄	精志	精神の配属
五季	春	夏	土用	秋	冬	季節の自然配当
五方	東	南	中央	西	北	成長の過程

五香 臊アブラクサイ焦ククサイ 香カンシ腥マクサイ腐クワクサイ香気の種類、病人の特有の体臭

五勞 久行 久視 久座 久臥 久立 五臓を損なう動き

五音(イ):角(シ)徵(リ)宮(ト)商(レ)羽(ヲ) 古代中国音楽で使われる音階を表す階名

<http://japanese.cri.cn/20190315/5825fe06-ee42-87c1-2aab-3bda787f2f13.html>

美しい音楽は心に浸み込みます。漢方医の心理学において、音楽は気分を紛らわせ、更に人の体に影響を与えます

一方、生理学において音楽による音波の振動は体の生理的振動つまり心拍数や呼吸等と同じだった場合には同一の振動を発することになります。これは『黄帝内経』が掲げた「五音療疾」という音楽療法の基礎理論だとされています

五根:眼・舌・唇・鼻・耳を最初の五行に当てはめると、木・火・土・金・水となり、五臓では肝・心・脾・肺・腎となります

肝木経に変動を起し易い人は、眼の病を患い易く、心火経の人は舌が強張る病、脾土経は消化器を患い口唇が荒れる、肺金経は鼻の病、腎水経は耳の病を患い易い。五主の筋・脈・肉・皮・骨、五支の爪・毛・乳・息・髪については、肝木の人は筋

ひきつり爪に変化を表し、心火は、血脈どうじて皮膚に産毛が多く、脾土は筋肉や乳房に、肺金は皮膚息遣いに、腎水は骨や髪の毛に、それぞれ病変を起し易いとされています

五脈:肝脈は春に於じて弦(ケソ)。弦楽器の弦がピーンと張ったような脈

心脈は夏に於じて洪(コ)。拍動が来るときに強く、去るときに弱い脈

脾脈は長夏に於じて代(タイ)。やわらかく弱い脈。肺脈は秋に於じて毛(モウ)。羽毛のように軽く浮いて力のない脈

腎脈は冬に於じて石(コク)。石のように硬く沈んだ脈

気血(キツ)

気血は生命現象の基本となっているものです

気は具体的に掴み出すことはできませんが、エネルギーを持って作用を現すもので、生命維持・身体機能の調節・防衛等を行っています。血は体液のように、具体的に取り出すことの出来る物質的なもので、体を栄養し、精神・肉体の活動の源となります。気血は経絡によって全身を循環し、全身を循環し、生命現象を営んでいます
このうち、気は脈外を、血は脈中を流れるとされています

◇気の概要

人体を流れる気は「原気(ゲンキ)」とも呼ばれ、「先天の気」と「後天の気」が結合して生成されます

先天の気…親からもらい受けた、発育・増殖等の生物体が生まれながらに持っている生命力のことで、
生命活動の基本となるものである

後天の気…呼吸や食から取り入れたものである。脾・胃の運化(消化吸收作用)によって取り入れられた
「水穀(スイコク)の気」と、肺で吸収した「宗気(ソウキ)」とからなる

◇気の生理機能

- 1 推(スイ)動作用: 人体の成長・発育、臓腑・経絡の活動、血の循環、津液(シエキ)の巡り等の作用を行います
- 2 温煦(ワルク)作用: 正常な体温を維持する作用です
- 3 防衛作用: 外邪(ガイジャ)から身を守る作用です
- 4 固摂(コセツ)作用: 血を脈外に漏らさないようにしたり、余分に尿や汗等の体液が漏れないようにしています
- 5 気化作用: 物質をエネルギーに変えたり、エネルギー代謝によって物質を生成しています

◇血の生成と生理機能

血(ケツ)は体液全体を指すものだったのですが、江戸時代以降は血液を指すようにもなっています

血は脾・胃の運化によって取り込まれた水穀の気(栄養)と、肺が取り込んだ(空気)が脈中で合わさり生成されます

血の生理機能

- 1 全身の組織を滋養する(酸素・栄養源を与える)
- 2 精神活動の基本的な物質となる
- 3 各組織に潤いを与える

津液(シエキ)・水(スイ)

血液以外のものを水といいます

水の中でも、生理的に作用するものを津液といいます。津液は更に津と液に分かれます

津は透き通った薄い液体で、皮膚・粘膜・臓腑等、全身の組織を潤し、また体温が上昇すれば汗となって体外に放出されます。液は濁った濃い液体で、関節・脳髄・脊髄・骨腔等を満たしており、関節運動を円滑にしています

津液の生成・循環・代謝は以下のようなになっています

臓腑では、脾・肺・腎が深く関わっています

- 1 津液は脾・胃の運化によって吸収され肺に送られます
- 2 肺に送られた津液は全身くまなく分布されます。肺の宣散(センサン)によって、皮膚に巡らされた津液は汗として排泄され、肅降によって膀胱に降ろされた津液は尿として排泄されます
宣散…津液を体表に巡らせる作用 肅降(シュクコウ)…津液を膀胱に降ろす作用
- 3 小腸・大腸も津液の代謝に関係しています(消化した残り物を固形物と水分に分ける・便の硬さを調節する)
- 4 腎は津液の代謝全体を促進する働きをしています

東洋医学からみた人体の構成

今の医学は西洋医学メインですが、日本に入って来た際、臓器等の名称を東洋医学の言葉を当てました。それによって、多少の混乱が生じることになったのです

例えば、腎に関係する経穴の付近が痛くなれば腎臓が痛いのでは?と質問されることが多いのですが、腎(東)と腎臓(西)は別物です

- | | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|--------|
| 一. 臓腑一内臓 | 二. 四肢一手・足 | 三. 五感一感覚器 | 四. 皮毛一皮膚 | 五. 筋一腱 |
| 六. 筋肉一筋肉 | 七. 百蓋一骨 | | | |

東洋医学の広義的な意味と狭義的な意味

世界三大伝統医学とは中国医学、アーユルヴェーダ、ユナニ医学(イスラム文化圏伝統的医学)のことをいいます。アーユルヴェーダと中国医学は相互に影響し合って発展した為、共通点が多いと云われます。中国医学は中薬(漢方)、薬膳、推拿、気功、太極拳等幅広い領域に渡ります

東洋医学とは、一般に、中国医学(中国)、漢方医学(日本)、韓医学(朝鮮半島)、アーユルヴェーダ(インド)、ユナニ医学(西アジア)等のアジアを起源とする伝統医学を指します。漢方医学、または漢方は、狭義では漢方薬を投与する医学体系を指し、また漢方は、漢方薬そのものを意味する場合もあるとの考え方、(広義では、中国医学を基に日本で発展した伝統医学を指し、鍼灸、指圧等も含むとの考え方)があります。その他、現在日本の東洋医学業界では、古典医学書に基づく薬物療法を漢方医学、経穴等を鍼灸で刺激する物理療法を鍼灸医学、両者をまとめて東洋医学と呼ぶこともあげておきます

臓腑の概要

臓腑とは東洋医学における主要内臓のこと。臓腑の生理機能および病の際に現れる徴候を総称して臓象(ゾウシヤウ)といいます

臓は実質性の器官で、生活物質を作ったり蓄える働きがあります

腑は中空性の器官で、運搬・排泄等を行っています

臓腑の位置・形状・生理機能は病体の現す症状や経絡の働き等から考えだされたもので、陰陽五行論とも関係づけて体系化されてきました

臓腑に病があれば、その属する経絡に反応が現れます。従って体表の経絡の反応や脈を診察して経絡上にある経穴に治療を施すことによって臓腑の病を治すことができます。

肝と胆のように同じ五行に配当されていて(肝・胆の場合は木)、相対応して変動する臓腑(経絡)の関係を表裏関係という。臓腑の他に、臓でもなく腑でもないが両者の性質を有するものを奇恒の腑といいます(奇恒の腑については別項に記述)

五臓(六臓)の位置・形状・生理機能

○肝

位置と形状:第9胸椎に付着、右脇にある。出入り口はなく七葉になっている

生理機能:

- 1 疏泄(のびやかに流れること)を主り、気血の流れを維持し、身体各部の機能がスムーズに発揮できるようにすると共に情緒を安定させる
- 2 血を蔵し、血量の調節を行う
- 3 心身を侵す外邪を防ぐ
- 4 筋(西洋医学で言う腱に当たる)及び爪を養い、この働きを調節している
- 5 精神機能である魂(根気)を蔵する
- 6 外孔である眼の機能を調節している

○心

位置と形状:横隔膜の上で、第5胸椎に付着している。色は赤く、蓮の花のような形をしている

生理機能:

- 1 神霊が宿り、諸臓の君主として命令を出して活動をさせる
- 2 精神活動や感覚の中樞である
- 3 血脈を司り、血を全身に巡らせる
- 4 外孔である舌の機能と密接に関係している

○心包(シボウ)心・小腸・三焦と同じく「火」に配当される

位置と形状:心を包む膜で、心と肺とを連ねて、中に黄色い脂をいれている

生理機能:

- 1 心の外衝で、心の保護をしている
- 2 心の代わりに心の働きをしている

○脾

位置と形状:第11胸椎に付着し、胃の上に覆い被さっている。形は馬蹄(ハテイ)形・壺の形・鎌の形と様々な表現がされる

生理機能:

- 1 運化(消化・吸収作用)を司る。胃に覆い被さってその内容物を消化し、水穀の気を吸収してこれを全身に巡らせる
- 2 血を包む。これは経脈内の血が外へ漏れ出ないようにしている(統血)
- 3 筋肉を栄養し、筋運動を円滑にする
- 4 意志と知恵を宿す
- 5 外孔である口の機能と関係し、食欲や味覚を司る

○肺

位置と形状:第3胸椎に付着して諸臓の蓋となっている。蓮華の花の開いたような形をしており、八葉に分かれ、各葉に三つずつ穴があって気が入りしている

生理機能:

- 1 気を司り、天の清らかな気を体内に導き、体内の濁った気を排除する。呼吸機能の内、特に呼気を司っている(吸気=腎)
- 2 心を補佐し臓腑の機能を調節する
- 3 天の気を全身の皮膚に散布し、外部環境の変化に適応する(気温が上がれば皮毛を開き汗を出し、寒い時には皮膚が縮んで発汗は停止する)
- 4 水道を通調する(脾・胃から送られてきた津液を体表に巡らせたり、膀胱に降ろしたりする(宣散肅降作用))
- 5 魄を宿す
- 6 皮膚・汗腺・鼻の機能を司る

○腎

位置と形状:第2腰椎に付着しており、胃の下の両側に一つずつあって、石のような形をしている

生理機能:

- 1 先天の原気が宿り、成長・発育・老化等に関係している
- 2 生殖作用を支配している
- 3 水を司る(水分代謝を支配しており、尿の排泄や大便の硬さ等を調節する)
- 4 納気を司る(吸気を行っている)
- 5 骨・髄の成長・発育を支配している
- 6 脳髄や耳の機能と関係している
- 7 精・志を宿す

※右の腎を命門(メイメン)といい、生命維持の原動力となっている

五腑(六腑)の位置・形状・生理機能

○胆

位置と形状:第10胸椎に付着、肝の葉の間にある。へちまの様な形をした袋で、中に苦い水が三合入っている

生理機能:

- 1 決断力が宿る。正邪と見分け、正をとり、邪を追い払う決断を下す
- 2 胆汁(清い苦い水)を貯蔵しており、小腸に排泄し消化を助ける

○小腸

位置と形状:第1仙椎に付着、上は臍の上二寸の下腕穴の高さで幽門によって胃と境し、臍の上一寸の水分穴の高さで蘭門によって大腸を繋がっている管状の器官

生理機能:

胃から送られてきた内容物を澄んだ清いものと濁ったものに分け、清いものは脾を通して全身に送る
濁ったものは蘭門で固形物と水分に分けて、固形物は小腸に、水分は膀胱へと送る

位置と形状:第12胸椎に付着、横隔膜の下にある大きな袋状の器官。入口を噴門、出口を幽門という

生理機能:

飲食物を受納し、腐熟(初期的消化)して、脾と協力して栄養素を吸収し、胃の気として全身を養う

消化・吸収された残りのものは小腸に送る

胃の働きの原動力は、熱・運動および脾の力である。胃と脾は切っても切れないものであるが、大まかに分けると胃の働きは飲食物を蓄え一定度消化すること、脾の働きはこれらを更に細かくし、栄養素を吸収して各臓腑に運搬すること

○大腸

位置と形状:第4腰椎に付着、蘭門に始まって十六曲がりして肛門に終わる管状の器官

- 1 小腸から送られてきた内容物を大便に変化させて肛門に送り体外へ排泄する
- 2 小腸から送られてきたものから衛を作り体の防衛を行う

○膀胱

位置と形状:第2仙椎に付着、下には口があるが上には口がない袋状の器官

生理機能:尿を作り排泄する

蘭門で分けられた水分は膀胱の上に注がれ、これが膀胱に浸み込み、気的作用によって尿が作られる

○三焦(相当する器官としては少陽系が)心・小腸・心包と同じく「火」に配当される

位置と形状:「三焦は名のみありて形なし」といわれる腑で、諸臓器の機能を総合したものである

上焦・中焦・下焦の三部からなるので三焦といわれる

生理機能:

全体的に言えば、飲食物を消化・吸収して気血に変えて全身を養い、不要となったものを汗や大小便として排泄する

- 1 上焦は横隔膜より上の胸部内臓の総合で、清気を取り入れ、血とともに全身に巡らせる
- 2 中焦は横隔膜より下、臍より上の諸臓器を総合したもので、消化吸収を行う。また、経脈を終始させる
- 3 下焦は臍から下の諸臓器を総合したもので、消化した残りカスを排泄するとともに衛を作り体の防衛を行う

奇恒の腑

「奇恒」とは、異なった・異常なという意味です

奇恒の腑は、形は腑に似ているが、その働きや性質が臓に似ている器官をいう

これには、脳・髄・骨・脈・胆・女子胞(胞宮)の六つがあります

脳は髄が集まって出来ており、身体の運動を円滑にしたり、目や耳の機能を発揮させる働きがあります

髄は骨の内部を満たしており、骨に栄養を与え、その成長を司ります

骨は骨格を作って体を支え、色々な関節運動を行います

脈は心に属して、血を包んでこれを全身に巡らせます

胆は胆嚢のことで、形は腑であるが、働きとしては臓(清いものを蓄えている)である為に、奇恒の腑として数えられています。女子胞(胞宮)は子宮のことで、月経・受胎を司っています

臓腑の官職

臓腑の機能は、古代中国の官職にたとえられることがあります(素問靈蘭典論より)

肝	將軍の官
心	君主の官
脾	倉廩(ソクリン)の官
肺	相傳(ソフ)の官
腎	作強(サキョウ)の官
心包	神司の官
胆	中正の官
小腸	受盛の官
胃	倉稟の官
大腸	伝導の官
膀胱	州都の官
三焦	決瀉の官

十二経脈

手の三陰	手の三陽	足の三陽	足の三陰
太陰 肺経	陽明大腸経	陽明 胃経	太陰脾経
少陰 心経	太陽小腸経	太陽膀胱経	少陰腎経
厥陰心包経	少陽三焦経	少陽 胆経	厥陰肝経

奇経八脈

任脈* 督脈** 陰蹻脈 陽蹻脈 衝脈 帶脈 陰維脈 陽維脈

太陽:多血少気—少陰:少血多気 少陽:少血多気—厥陰:多血少気 陽明:多血多気—太陰:少血多気
気血量が多いと邪気も旺盛となる。黄帝内経素問(コウイダクイ)。中国医学三大古典の1つ)血気形志篇第二十四

*任脈:「陰経の海」と云われ、諸陰経を統括する作用をもつ。その流注により、経穴の主治は

①泌尿・生殖器系の諸症状②消化器系の諸症状③胸部の心肺疾患や頸部の咽喉疾患、顔面下部の知覚・運動障害等の三つに大別ができる。この中で特に下腹部の諸経穴は泌尿・生殖器系、婦人科の疾患に、腹部の諸経穴は消化器系の疾患によく用いられる。一部の経穴は強壯作用や鎮静安神作用を持つ

**督脈:「陽経の海」と云われ、諸陽経を統括する作用をもつ。その流注により、経穴の作用は生体の陽気を鼓舞させることである。具体的には頭項部の鎮静作用、上背部の呼吸・循環器系の調節、中背部の消化器系、泌尿器系及び腰椎の疾患の治療、腰仙骨部の生殖器系や婦人科の疾患の治療に大別される

人体の気血は常に十二経脈を循行するが、この十二経脈に満ち溢れた気血は、奇経八脈に流れ込む

奇経八脈は予備的経脈として気血の循行を調整しているのである

奇経八脈の「奇」は、普通とは異なるという意味であって、正経と区別されている

奇経八脈のうち、任脈および督脈は身体の前後の正中を走り、他の経絡の基準となる他、任脈は陰の海、督脈は陽の海とされ、全身の気血の循行を調整するのに不可欠の経脈である。十二経脈と同じく直属の経穴を有するので、特に十二経脈に任脈と督脈とを加えて十四経と呼んでいる

(十二正経の各経穴数一覧)

手の太陰肺経:11穴	⇒	手の陽明大腸経:20穴	⇒
足の陽明胃経:45穴	⇒	足の太陰脾経:21穴	⇒
手の少陰心経:9穴	⇒	手の太陽小腸経:19穴	⇒
足の太陽膀胱経:67穴	⇒	足の少陰腎経:27穴	⇒
手の厥陰心包経:9穴	⇒	手の少陽三焦経:23穴	⇒
足の少陽胆経:44穴	⇒	足の厥陰肝経:14穴	⇒

肺経から矢印のとおり肝経まで十二の経絡を広げてみると、一本の輪になります。鍼灸の古典等では、この経絡の輪の中を、気が一日に五十周すると記述されています

動画中での経穴効果効能解説は東洋医学出版社の「臨床経穴学」を参考にしました

～學習經穴一覽～

肺 經：□中府 □雲門 □尺沢 □孔最 □太淵

大腸經：□合谷 □陽溪 □手三里 □巨骨

胃 經：□氣舎 □欠盆 □氣戸 □天枢 □水道 □足三里 □解溪

脾 經：□三陰交 □陰陵泉 □血海

心 經：□少海 □靈道 □神門

小腸經：□陽谷 □支正 □小海 □肩貞 □臑兪 □天宗 □肩中兪

膀胱經：□天柱 □(肺～大腸)兪 □承扶 □殷門 □委中 □承筋

腎 經：□湧泉 □太溪 □復溜 □兪府

心包經：□内関 □大陵 □勞宮

三焦經：□陽池 □外関

胆 經：□風池 □肩井 □環跳 □風市 □陽陵泉 □懸鐘

肝 經：

督 脈(正中に1穴)：□瘻門

任 脈(正中に1穴)：□関元 □神闕 □下脘 □中脘

奇 穴：□内膝眼 □外膝眼

解剖学

【 座学 】



日本アロママイスタースクール

施術に関わる骨と筋肉を学習します。筋肉は4つの要素＝起始、停止、作用(機能)、支配神経※を持ちます。筋肉は1つまたは複数の関節を越えて骨に付着しています。そして筋肉を収縮することにより関節を動かします。それらが「起始」＝骨に固定されている側のジョイント部、「停止」＝「停止」は動くほうの骨とのジョイント部です。起始、停止の区分は ①骨盤に近い方が起始 ②体幹に近い方が起始 となります。

① 故に、大腿の筋肉等(例、大腿四頭筋)と背中中の筋肉(例、脊柱起立筋群)はどちらも、起始が骨盤になるので、それぞれ、停止が起始より、体の太腿は下、背中は上に来ます。

② 故に、腕の筋肉は、肩に近い方が起始、指に近い方が停止になります。

医学(特に外科や整形外科)の診断治療はもとより、整体等の手技療法では、可動や痛みの原因や凝りの場所を特定したり、これらの仕組みを知ることとはとても大切です ※支配神経に関しては割愛します。

骨格系

- 鎖骨 □肩甲骨 □上腕骨 □尺骨 □橈骨 □仙骨 □仙腸関節 □大腿骨(大転子・大腿骨頭)
- 坐骨結節 □膝蓋骨 □脛骨 □腓骨 □踵骨

左脚の股関節の図↓



脊椎 一般的には「背骨」と呼ばれ、頭蓋骨の下から骨盤まで、椎骨と呼ばれる骨がそれぞれの関節で繋がって構成される。それぞれの関節にはクッションの役割をする椎間板が存在する。脊椎は成長と共にS字状に湾曲し、上からかかる重みを分散して二足歩行に適する形になる。また、脳から続く中枢神経の1つである脊髄がその中を縦走する。

脊椎の構成(図1)

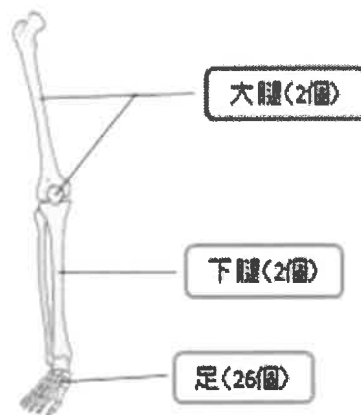
名称	読み方	英名	椎骨の数
1 頸椎	(ケイツイ)	Cervical vertebrae	7個
2 胸椎	(キョウツイ)	Thoracic vertebrae	12個
3 腰椎	(ヨウツイ)	Lumbar vertebrae	5個
4 仙椎	(センツイ)	Sacral vertebrae	5個→5個の椎骨が癒合して一つの骨(仙骨)を形成
5 尾椎	(ビツイ)	Coccygeal vertebrae	3~5個→3~5個の椎骨が癒合して一つの骨(尾骨)を形成

自由下肢骨(図2) 骨盤よりも下にある足のこと。自由下肢骨は以下の3分より構成される

部位	数	名称
1 大腿	2	・大腿骨 ・膝蓋骨
2 下腿	2	・脛骨 ・腓骨
3 足	26	足根骨(7) 近位列 ・距骨 ・踵骨 ・舟状骨 遠位列 ・内側楔状骨 ・中間楔状骨 ・外側楔状骨 ・立方骨 中足骨(5) ・第1中足骨~5中足骨 指骨(14) ・基節骨(第1~5) ・中節骨(第2~5) ・末節骨(第1~5)



(図1)



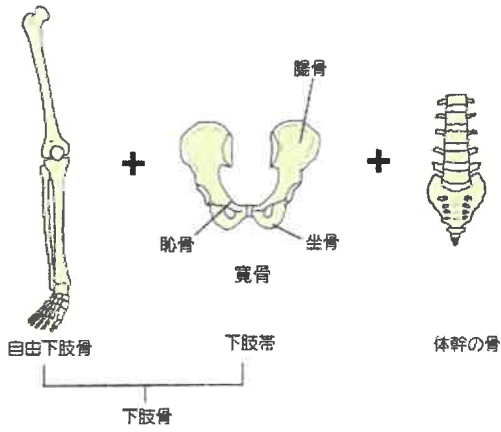
片方の上肢で 30個

全体で 60個

※膝蓋骨以外の種子骨はきめず、

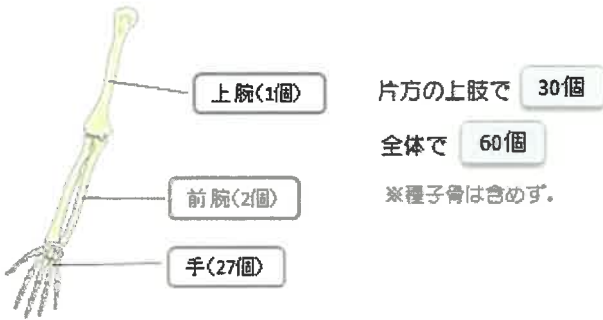
(図2)

これら「自由下肢骨」は下肢帯(寛骨)によって体幹の骨と繋がっている
下肢骨：下肢を構成する骨。寛骨(下肢帯)・自由下肢骨より成る



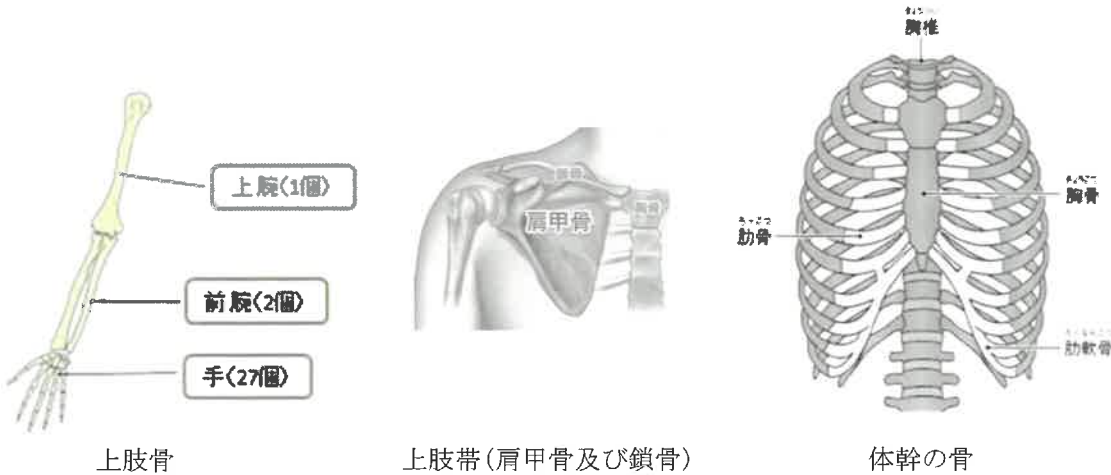
自由上肢骨(図) 上肢骨のうち、上肢帯を除いた骨のこと

部位	数	名称
1 上腕	1	上腕骨
2 前腕	2	橈骨、尺骨
3 手	27	手根骨(8個) 近位列・舟状骨・月状骨・三角骨・豆状骨 遠位列・有鈎骨・有頭骨・小菱形骨・大菱形骨 中手骨(5個)・第1中手骨～第5中手骨 指骨(14個)・基節骨(第1～5)・中節骨(第2～5)・末節骨(第1～5)



上肢 いわゆる「腕」のことで、医学的には上肢と呼ばれることが多い。以下の3つのパーツに分けることができる
上腕(肘～肩関節)／前腕(肘～手首)／手(肘から先の部分)

上肢骨：胸郭(体幹の骨)と繋がっている上肢帯と、その末端に続く自由上肢骨より成る片側のみで、上肢帯の骨が2個、自由上肢帯の骨が30個の合計32個ある



！！ポイント！！

からだは全て連結しています。正しく手技を施すと自然とかたさがほぐれて緩みが出てくるものです
ここまでのまとめとしては、日常「下肢帯」「上肢帯」へ多大な負荷が掛かることをインプットしておいて下さい
特に肩甲骨まわりの筋肉、および臀部に関しては、深部筋の梨状筋をしっかりケアすることを念頭に置き、施術を行って下さい。お客様のご要望にお応えするには、正確な知識(右脳)を身に付けた上で直感(左脳)もバランスよくつかうとより一層満足感を得て戴ける素晴らしい結果に繋がると感じます

筋系

□僧帽筋

【起始】上部)後頭骨、項靱帯 中部)T1~T6(棘突起) 下部)棘上靱帯

【停止】上部)鎖骨外側1/3 中部)肩甲骨(肩峰、肩甲棘) 下部)肩甲骨(肩甲棘)

【主な機能】上部)肩甲骨挙上、上方回旋、内転補助 中部)肩甲骨後退 下部)肩甲骨後退、下制、下方回旋

□三角筋

【起始】鎖骨部・前部)鎖骨外側1/3の前縁 肩峰部・中部)肩甲骨(肩峰) 肩甲棘部・後部)肩甲骨(肩甲棘下縁)

【停止】上腕骨(三角筋粗面)

【主な機能】鎖骨部・前部)肩関節屈曲、内旋、水平屈曲 肩峰部・中部)肩関節外転
肩甲棘部・後部)肩関節外旋、伸展、水平伸展

□胸鎖乳突筋

【起始】鎖骨部)胸骨近く 胸肋部)胸骨柄前面【停止】側頭骨乳様突起

【主な機能】頭部側屈、回旋(一側)、頭部前屈、後屈(同時)

□大胸筋

【起始】鎖骨部)鎖骨(内側1/2) 胸肋部)胸骨、第1~6肋軟骨 ※もしくはT2~7 腹部)外腹斜筋の腱膜

【停止】上腕骨(大結節稜)【主な機能】肩関節内転、内旋、屈曲、水平屈曲

□上腕二頭筋(長・短頭)

【起始】長頭)肩甲骨(関節上結節) 短頭)肩甲骨(烏口結節)【停止】橈骨(橈骨粗面)

【主な機能】肘関節屈曲、前腕回外

□上腕筋【起始】上腕骨(遠位2/3の前面)【停止】尺骨(尺骨粗面)【主な機能】肘関節屈曲

□腹直筋

【起始】恥骨(恥骨稜)、恥骨結合【停止】剣状突起、第5~7肋骨【主な機能】体幹屈曲・側屈、腹腔内圧を高める

□腕橈骨筋

【起始】上腕骨(外側上顆、上腕骨外側下部)【停止】橈骨(茎状突起)

【主な機能】肘関節屈曲、前腕を回内回外位から半回内位に回旋

□大腿四頭筋(大腿直筋・外側広筋・中間広筋・内側広筋)全身の筋肉の中で最強にして最大の筋肉群

○大腿直筋【起始】腸骨(下前腸骨棘、寛骨臼上縁)【停止】脛骨(脛骨粗面)【主な機能】膝関節伸展、股関節屈曲

○外側広筋【起始】大腿骨(大転子、粗面外側唇)【停止】脛骨(脛骨粗面)【主な機能】膝関節伸展

○中間広筋【起始】大腿骨(上部3/4)【停止】脛骨(脛骨粗面)【主な機能】膝関節の伸展

○内側広筋【起始】大腿骨(粗面内側唇)【停止】脛骨(脛骨粗面)【主な機能】膝関節伸展

□肩甲挙筋【起始】C1~C4(横突起)【停止】肩甲骨(上角、内側縁上部)【主な機能】肩甲骨挙上、下方回旋

□脊柱起立筋(腸肋筋・最長筋・棘筋)脊柱(背骨)に沿って縦に伸びる筋肉群で、その名が表わすように脊柱(背骨)を支える働きをしている。「姿勢を作る筋肉」等とも言われ、これらの筋肉が弱ってくると背筋が曲がってしまう

背部筋の1つで、腸肋筋、最長筋、棘筋の3つの筋肉の総称。骨盤から後頭骨まで縦に長く伸びている筋肉群である

○頸腸肋筋【起始】第1~6肋骨(肋骨角)【停止】C4~6(横突起)【主な機能】頸椎伸展、側屈

○胸腸肋筋【起始】第7~12肋骨(肋骨角の内側)【停止】第1~6肋骨(肋骨角)【主な機能】胸椎伸展、側屈

○腰腸肋筋【起始】仙骨(背面)と腸骨(腸骨稜)【停止】第7~12肋骨(肋骨角下縁)【主な機能】腰椎伸展、側屈

○頭最長筋【起始】C1~5(横突起下部)、C4~7(関節突起)【停止】側頭骨(乳様突起)【主な機能】頭部伸展、側屈、回旋

○頸最長筋【起始】T1~5(横突起)【停止】C2~6(横突起)【主な機能】頸椎伸展、側屈

○胸最長筋【起始】L1~5(横突起)、仙骨(背面)【停止】胸椎(横突起)、L1~3(副突起)、全肋骨(肋骨角と肋骨結節の間)

【主な機能】脊柱伸展、側屈

○頸棘筋【起始】C7・T6・7(棘突起)【停止】C2(棘突起)【主な機能】頸椎伸展、回旋

○胸棘筋【起始】L1、2・T11、12(棘突起)【停止】T1~4(棘突起)【主な機能】脊柱伸展、回旋

ローテーターカフ=肩甲骨と上腕骨を結ぶ棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋の総称。回旋筋腱板とも言う

□棘上筋【起始】肩甲骨(棘上窩)【停止】上腕骨(大結節)【主な機能】肩関節外転

□棘下筋【起始】肩甲骨(棘下窩)【停止】上腕骨(大結節)【主な機能】肩関節外旋、伸展

□小円筋【起始】肩甲骨(外側縁・下角)【停止】上腕骨(大結節)【主な機能】肩関節内転、伸展、外旋

□肩甲下筋【起始】肩甲骨(肩甲下窩)【停止】上腕骨(小結節)【主な機能】肩関節内旋、水平屈曲

肩甲骨の後面(背中側から見た面)に付着している棘上筋、棘下筋、小円筋と前面の肩甲下筋の筋腹及び、腱をローテーターカフと呼ぶ。肩の関節は私達の体の関節の中で最も可動域が広い部位で、筋肉や靱帯等でしっかりと固定され、ローテーターカフはその大切な役割を果たしている

□大菱形筋【起始】T1~T4(棘突起)【停止】肩甲骨(内側縁下部)【主な機能】肩甲骨後退、下方回旋

□小菱形筋【起始】C6・C7(棘突起)【停止】肩甲骨(内側縁上方)【主な機能】肩甲骨後退、挙上、下方回旋

- 広背筋【起始】T6(7)～L5(棘突起)、仙骨、腸骨【停止】上腕骨(結節間溝 or 小結節稜)
【主な機能】肩関節伸展、内旋、内転
- 上腕三頭筋【起始】長頭)肩甲骨(関節下結節) 外側頭)上腕骨(後面) 内側頭)上腕骨(後面)
【停止】尺骨(肘頭)【主な機能】肘関節伸展

背部の筋

浅背筋 椎骨の棘突起を起始とし、上肢の筋の骨に付着

第1層：僧帽筋・広背筋 第2層：菱形筋・肩甲挙筋

深背筋

第1層：上後挙筋・下後挙筋

第2層：①固有背筋(脊柱に関係ある筋) *棘背筋とも

頭板状筋・脊柱起立筋・横突棘筋・頸板状筋・棘間筋・横突間筋

②後頭下筋群(大後頭直筋・小後頭直筋・下頭斜筋・上頭斜筋)

臀部筋群

□大殿筋【起始】腸骨(後殿筋線)、仙骨・尾骨(後面)、仙結節靭帯

【停止】大腿筋膜(腸脛靭帯)、大腿骨(殿筋粗面)【主な機能】股関節伸展(特に屈曲位から)、外旋

□中殿筋【起始】腸骨(前殿筋線と後殿筋線の間)【停止】大腿骨(大転子外側面)【主な機能】股関節外転、内旋

□小殿筋【起始】腸骨(前 or 後殿筋線と下殿筋線の間)【停止】大腿骨(大転子外側面)【主な機能】股関節外転、内旋

□大腿筋膜張筋【起始】腸骨(上前腸骨棘、腸骨稜)【停止】脛骨(外側)(腸脛靭帯を介して)

【主な機能】大腿筋膜の緊張、大腿屈曲、外転、内旋

(大腿筋膜のうち、大殿筋と大腿筋膜張筋の付着部分から下部の、線維組織が非常に密にしかも強靱に結合されている部分のこと。その下部は脛骨の外側顆で終わる。また、深層には外側広筋が存在している)

深層外旋六筋(梨状筋、上・下双子筋、大腿方形筋、内・外閉鎖筋)

□梨状筋【起始】仙骨(前面)、腸骨(大坐骨切痕)【停止】大腿骨(大転子)【主な機能】股関節外旋

ハムストリングス

○大腿二頭筋【起始】短頭)大腿骨(粗線外側唇)長頭)坐骨(坐骨結節)

【停止】腓骨(腓骨頭)【主な機能】膝関節屈曲、股関節外旋、伸展

○半膜様筋【起始】坐骨(坐骨結節)【停止】脛骨(内側顆)、大腿骨(外側顆)

【主な機能】股関節伸展・内旋、膝関節屈曲・内旋

○半腱様筋【起始】坐骨(坐骨結節)【停止】脛骨(上部の内側顆)【驚足】

【主な機能】股関節伸展・内旋、膝関節屈曲・内旋

「ハム」は食用のハム、「ストリング」は「ひも」を意味する英語(複数形)

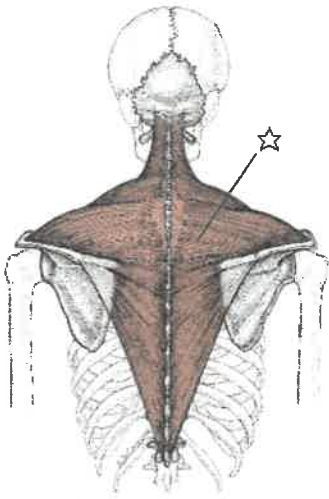
「ハムストリングスとは「もも肉のひも」という原意である。これはハムを作る時に豚等のもも肉をぶら下げる為に、これらの筋の腱が使われたことに由来する(大内転筋を含むこともある)」大腿二頭筋を外側ハムストリング、半膜様筋、半腱様筋を内側ハムストリングと分けて呼ぶこともある。また柔軟性(足の裏)に大きく関与する筋肉群。このハムストリングが固いと膝関節を伸ばした状態での骨盤の前傾が制限されてしまう。つまりよくストレッチ等に見られるコアに立った状態(または長座になって)での上半身の前屈や、ハイキック等のように足を前方に高く上げるといった動作が制限されてしまう。働きとしては、膝関節、股関節の屈曲が挙げられる。速く走る時等に使う筋肉なので、特に陸上の短距離走者等はこれらの筋肉がよく発達しているのが分かる。つまり、走った時に非常に負荷がかかる為、肉離れ等の障害を起し易い部位でもある。時折プロ野球の試合等で、走塁をする時に肉離れを起こして途中で足を引きずったりしている光景を見かけたりする

下腿三頭筋

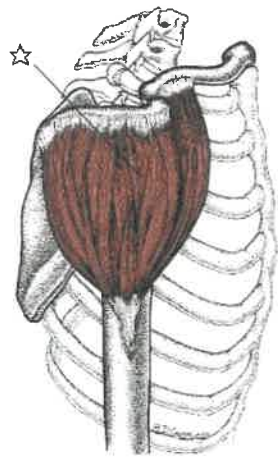
○腓腹筋【起始】外側頭)大腿骨(外側顆)内側頭)大腿骨(内側顆)【停止】踵骨(踵骨隆起)

【主な機能】足関節底屈、膝関節屈曲

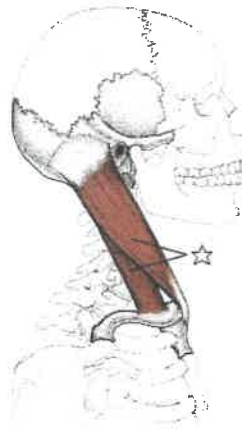
○ヒラメ筋【起始】脛骨(ヒラメ筋線)、腓骨(頭、骨幹上部)【停止】踵骨(踵骨隆起)【主な機能】足関節底屈



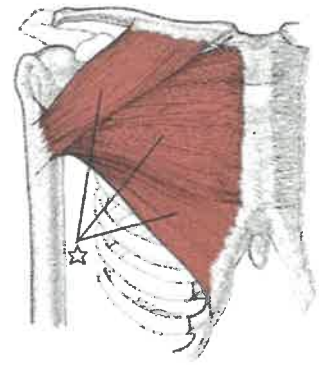
① 僧帽筋



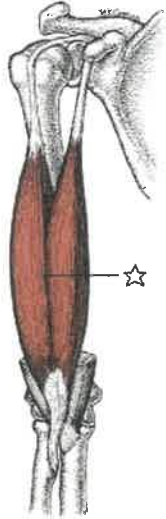
②三角筋



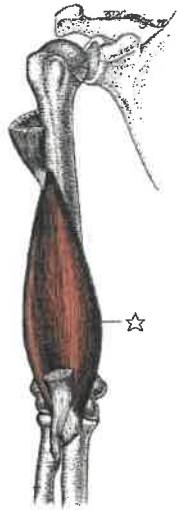
③胸鎖乳突筋



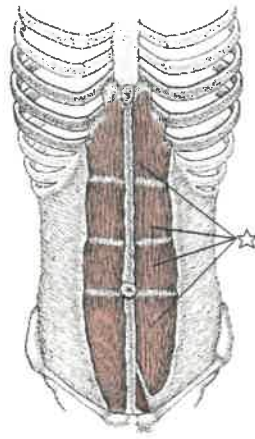
④大胸筋



⑤上腕二頭筋



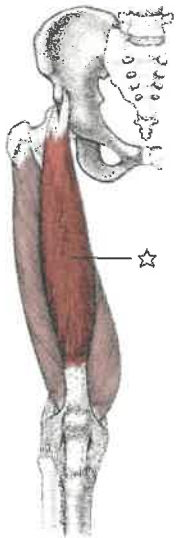
⑥上腕筋



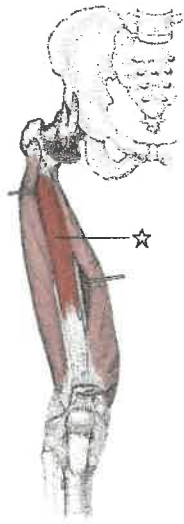
⑦腹直筋



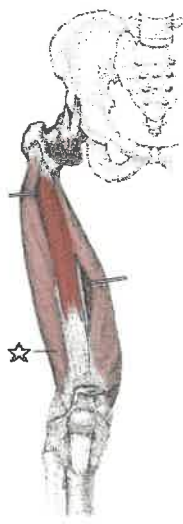
⑧腕橈骨筋



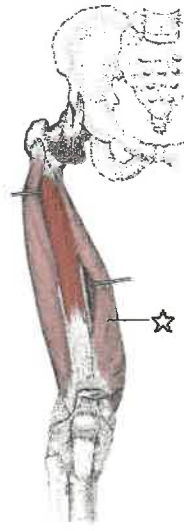
大腿直筋



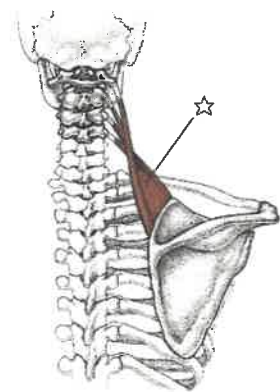
中間広筋



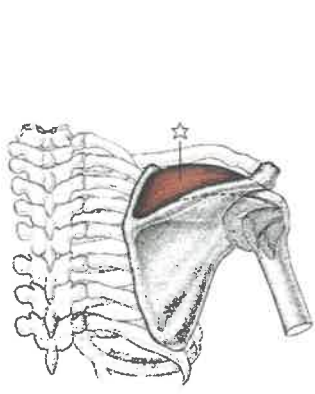
外側広筋



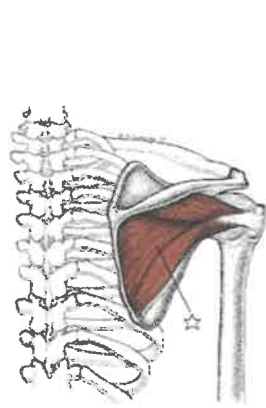
内側広筋



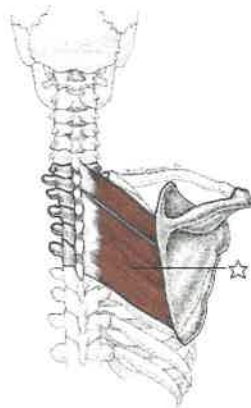
⑪肩甲挙筋



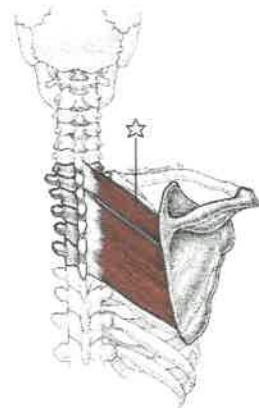
⑫棘上筋



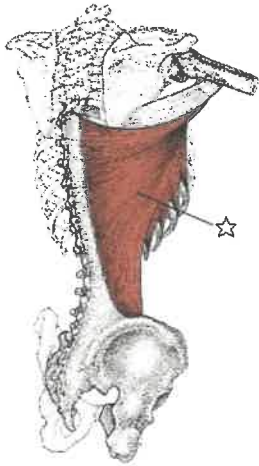
⑬棘下筋



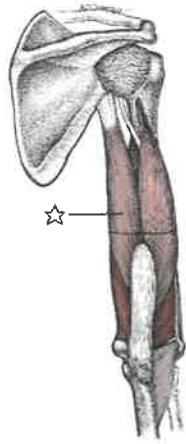
⑭大菱形筋



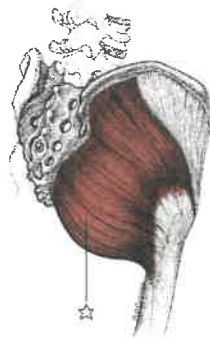
⑮小菱形筋



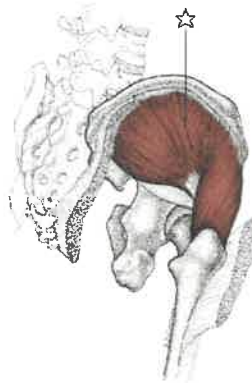
⑯広背筋



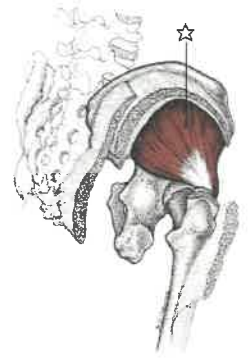
⑰上腕三頭筋



⑱大臀筋



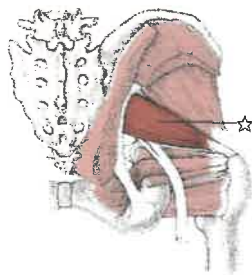
⑲中臀筋



⑳小臀筋



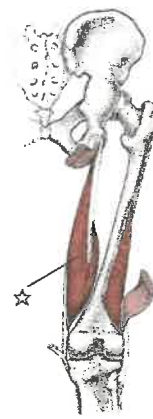
㉑大腿筋膜張筋



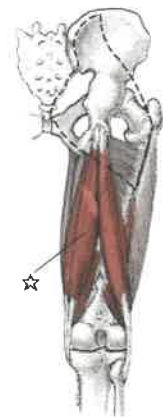
㉒梨状筋



㉓大腿二頭筋



㉔半膜様筋



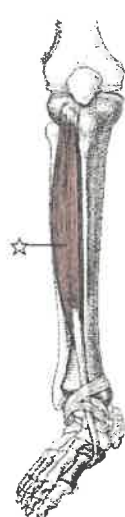
㉕半腱様筋



㉖腓腹筋

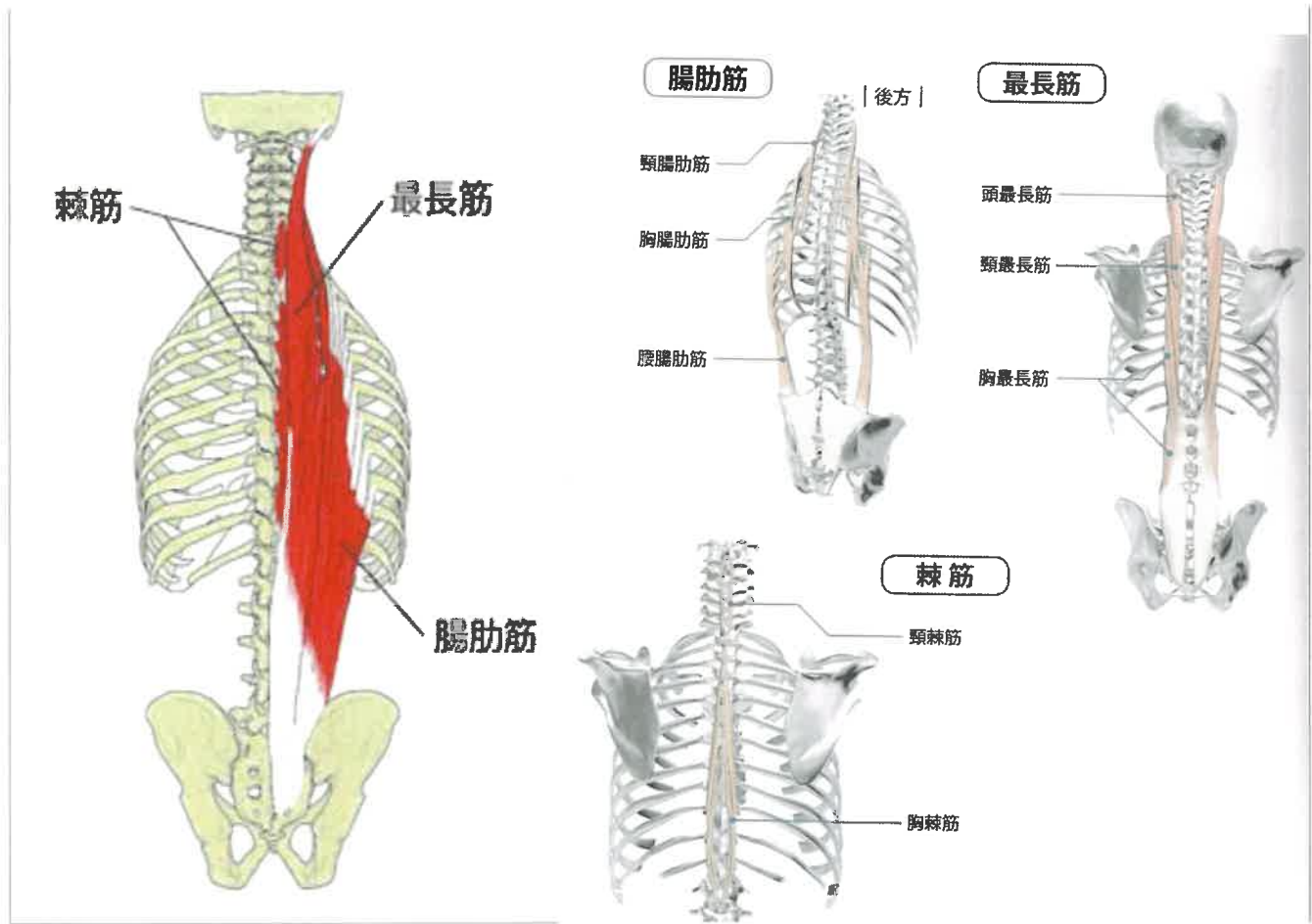


㉗ヒラメ筋



前脛骨筋

脊柱起立筋



□リンパとは

リンパ(液)とは、必要に応じて細胞組織から産生される液体でリンパ細胞(リンパ球)・白血球を含みます
不要になった老廃物や蛋白成分・ウイルス等病原体を回収しながら、集合リンパ管(リンパ管)を通して心臓へ送る下水道の様な役目をする液体のことで、集合リンパ管は必ずどこかのリンパ節に繋がっていて濾過されます

リンパは、血液とは違って赤血球や血小板等を含みません(主な細胞成分はリンパ球ですが、末梢のリンパ管にはリンパ球は殆んど含まれず、リンパ節を経る程その量は増加する。リンパ管の下流域での出血が存在するとリンパ内に赤血球が含まれることがある(血液吸収)。消化管からのリンパは脂肪球を含み、乳白色を呈するために乳糜(にゅうび)と呼ばれる。リンパはリンパ組織から全身にリンパ球を遊走させることに関与している

血液:体内の液体成分(組織液)のうち血液は骨髄から産生され、血液中の赤血球はヘモグロビンを含み、酸素と栄養を運び細胞を養い(動脈)、不要になった炭酸ガス等を回収(静脈)します

□リンパ管は、静脈に絡みつくかたちで全身に分布し、胸管等の太い主リンパ管となって、首のつけ根の頸部リンパ節を通り鎖骨下の静脈角から静脈に繋がっています

リンパ管中のリンパは歩行や運動による筋肉の収縮・弛緩によって、より太い方へ送られますが、リンパは必ずどこかのリンパ節を通り静脈に繋がり血液に戻って心臓を介し全身を巡ります

リンパの流れは血流の様に速くなく、ゆっくりと大河の様に移動します

□リンパの流れ

皮膚の下や脂肪層の表在リンパ管に漂うリンパは、鼠径部や腋窩部のリンパ節に集合して、太い深部リンパ管を通して鎖骨下の静脈角から静脈に入ります

四肢のリンパ流は安静の時は殆どゼロで、運動(筋肉の動き)によって増加します

リンパドレナージュのような皮膚への施術はリンパの流れを増加させ、歩行等筋肉の収縮・弛緩は患肢*のリンパ産生とその流れを増加させるのでリンパ浮腫には有効です

体を巡回する一日の量、成人ではリンパは2~4リットルで、血液は8~10トです

□リンパ節(リンパ腺)の配置(上図)とリンパ流の通路

リンパ管の各所に、2mm~3cm程の大小様々な豆状のリンパ節が芽づる状にあります

その数は400~800個ありその半数以上が腹部に集中しています

主なリンパ節群は、頸部・腋窩部・腹部・骨盤部・鼠径部に集中しており、四肢から流れてくるリンパに対して腋窩部・鼠径部・骨盤部のリンパ節群は関所のような位置関係にあります(乳癌や子宮癌等の手術で、このリンパ節が郭清(かくせい)されると術後に発症するリンパ浮腫の要因になります)

□リンパ節は体を守ってくれる非常に大切な働きをしています

リンパ節はリンパ腺とも言われ網状の皮質とリンパ細胞(ろ胞)からなっており、リンパの濾過器(フィルター)としての役目をしています

リンパ節には白血球、特にリンパ球が集中していて、リンパと共に運ばれてくる体に不要な病原体等を細網繊維の網に引っ掛け捕えます、それをリンパ球等が処理(食べる)します。そして処理しきれなかった異物や病原体・ガン細胞等を一時的に溜め込みます、手術でこれらのリンパ節は郭清されます。※郭清:全てをきれいに取り除くこと

*患肢:乳癌や子宮癌等の手術で、リンパ節が郭清された側の上下肢

白血球とは

白血球は、血液中に進入する細菌等に対して生体防御の働き(食食:どんしょく)をします

侵入した体に不要な細菌や病原体・癌等を吸収消化(食食)します

白血球の一部はアメーバ状の細胞(マクロファージ:食食細胞)となって食食します

白血球は数種類に分類されますが、その中のリンパ球は病原体からの感染を防ぐ役割(免疫)を果たしています

リンパ球は、数種類に分類されリンパ節に集中している白血球の一種で、抗体を産生し体外から進入したウイルスや病原体(異物)を攻撃します。進入した病原体に対しては次回の進入に備え、免疫の因子を作成記憶します

□回収すべきリンパの流れ

※体から必要に応じて産生されたリンパは、不要になった老廃物や蛋白成分・病原体等を回収しながら、深部リンパ集合管から心臓へ誘導されます

体に不要な老廃物や病原体は、必ず何処かのリンパ節で処理(濾過)されてきれいなリンパとなります

リンパの一部は、歩行や運動等による筋の収縮時によって生じる浸透圧で、静脈の血管に浸透して血液と一緒に心臓へ運ばれますが、それ以外の大部分のリンパは、鼠径部から体幹(骨盤部・腰部・胸管等)を通り、必ず頸部リンパ節を経由し、鎖骨下の静脈角から静脈に注がれ血液と一緒に心臓へ運ばれます

※心臓に導かれたリンパは、動脈の血流となってまた全身に送られます

【左静脈角】左鎖骨の下にあって静脈と集合リンパ管が合流する場所で、両下肢と左側上肢から回収されたリンパの戻り口
□リンパ管の配置

※リンパ管は静脈に寄り添うかたちで全身に分布していますが、その分布は左右対称ではありません

右上肢のリンパは、右腋窩部のリンパ節を介して、首の右側付け根から静脈角に注ぎます

左上肢のリンパは、左腋窩部のリンパ節を介して、首の左側付け根の鎖骨下(静脈角)から静脈に注ぎます

下肢(左右共)のリンパの大部分は、鼠頸部のリンパ節を介して体幹から胸管や腋窩部を通り首の左側の鎖骨下(静脈角)から静脈に注ぎ心臓へ運ばれますが、一部のリンパは右の静脈角から静脈に注がれます

【重要】四肢から誘導されてきたリンパは、頸部リンパ節からのリンパと合流して静脈角に入ります

※リンパ管が静脈に寄り添う(絡み合う)かたちで配置されているのは、運動時(歩行やドレナージュ等)に筋肉の動きによる浸透圧でリンパを静脈に浸透させるためです

□リンパドレナージュのポイント(前処置について)

リンパの流れを交通渋滞にたとえると、先頭の車(心臓の近く)を移動させてから順次に流を作ることが大切ですから、リンパ排液は浮腫の患肢は勿論ですが、その前に腹式呼吸や事前運動と鎖骨部・腋窩部・胸部・腹部の(用手)施療で、上半身のリンパ流の通り道を開いておくことが大切です

リンパ液と逆流防止弁について

リンパ液の生成と流れ

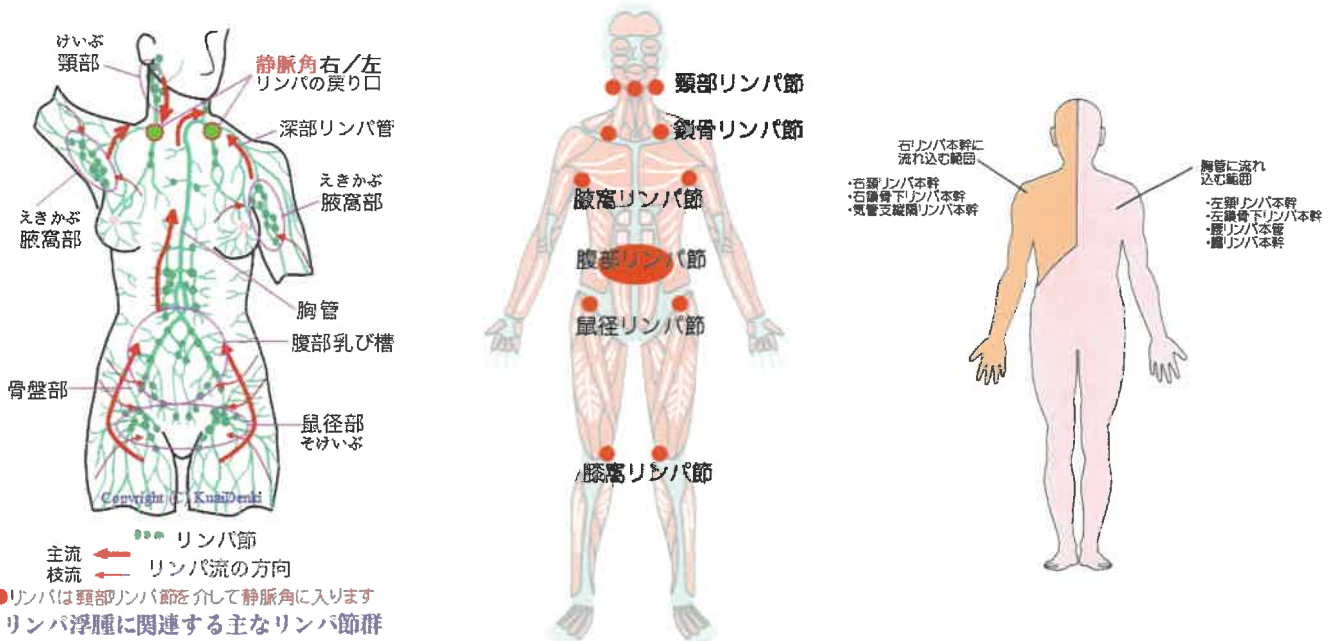
○リンパ(液)や静脈の血流は、歩行等に依る筋の収縮・弛緩によるポンプ作用で運ばれ、安静状態ではその移動はゼロです
動脈の血流は心臓のポンプ作用で体の隅々まで運ばれます

◇リンパ管は全身の皮膚直下から、植物の根の様なリンパ末端に始まり、組織間液を吸収しながらリンパ毛細管を経て皮下組織の深部にある集合リンパ管から順に太いリンパ管に繋がります

◇リンパの集合管には筋肉の弛緩時に、重力によって下に流れ落ちようとするリンパを止める為に逆止弁のシステムが働いていますが、手術等で損傷したリンパ管では、上方向に運び出されたリンパが途中で停滞しスムーズに流れないため溢れて浮腫を発症し、リンパ管自体が膨らんで逆止弁が解放された状態になり、そのシステムが機能不全となります

静脈の血管にも逆流防止弁のシステムがありますが、血液の流れが悪くなるとリンパ浮腫と同様に血管が膨張して静脈瘤を発症します

◇普通のむくみはタンパク分の少ない血液成分(水分)のむくみですが、リンパ浮腫はタンパク濃度の高い水分が皮膚の表面に浸み出して貯留し、皮膚が硬くなる特徴があります



リンパとは？

血液から染み出る組織液

血液の中に血漿という成分があります

この血漿の一部が血管の外に染み出し、リンパ管に回収されリンパとなります

リンパ管は体中に張り巡らされている

リンパ管は内臓や皮膚といったところに網の目状に広がっています

よって、リンパも体中を流れていることとなります

リンパの役割

老廃物の回収と排泄

細菌の退治

ウイルス等への抗体を作る

異物や細菌を血管に入れない

等がカダにとっても重要な役割を担っています

全身に 800 箇所もある「リンパ節」

リンパ管の通り道に 800 箇所ほどの「リンパ節」と呼ばれる卵型の節があります

リンパ管の集まったこの節は、リンパに含まれる細菌や異物を除去する役割を持っています

血液との違い

血液は心臓をポンプとし全身に流れていますが、リンパは筋肉の動きによって自発的に流れていますよって運動不足になると、どうしてもリンパが滞りがちに

リンパの滞りによって起こる影響

むくみ／老廃物が排出されないため免疫の低下／疲労／肩こり

覚えておきたい主要リンパ節

頸部リンパ節(首の付け根、顎)

300以上のものリンパ節がこの頸部に集中しています

ここが滞ると、肩こり、頭痛、自律神経の乱れ、二重顎等を引き起こします

鎖骨リンパ節

すべてのリンパが最後にこの鎖骨リンパに合流します

鎖骨リンパ節は老廃物の最終出口地点がある場所です

ここが滞ると、慢性的な肩こり、肌トラブル、老化、倦怠感等が起こります

腋窩(えきか)リンパ節(わきの下)

ここが滞ると、二の腕のたるみや肩こりを起こしやすくなります

腹部リンパ節

ここが滞ると、子宮や腸の働きが鈍り、便秘や生理不順、子宮・卵巣の病気等を引き起こします

鼠径(そけい)リンパ節(足の付け根)

ここが滞ると、下半身が太くなり、浮腫んだり冷えたり、生理痛等が起こります

膝窩(しっか)リンパ節

ここが滞ると、ひざ痛、足のむくみ、冷えの原因に。滞留が重度になると血管やリンパが腫れて静脈瘤になります
「第二の心臓」と呼ばれるほど重要なリンパ節です

リンパが滞る原因と解消法 ⇒ 運動不足／ストレス／冷え症／塩分の摂りすぎ等

リンパの滞りの解消法

セルフケア・・・入浴時等に行うと効果的です

但し、リンパトリートメントは強過ぎてもNG。リンパの流れにそって優しく施術してください

姿勢を正す・・・猫背は血液循環をも悪くし、リンパの停滞を引き起こします

汗をかく・・・適度に汗をかくことで新陳代謝がUPし、体の循環機能もUP

等。バランスの良い食事、運動、ストレス解消は大前提です

お客様カード

No.

フリガナ お名前			
TEL		生年月日	
※当店のお得な情報をDMでご希望される方は下記にご記入お願い致します			
ご住所	〒		

○何をご覧になって、当店をお知りになりましたか？

看板をみて / ご紹介 / チラシ / 通りがかり
インターネット / ホットペッパー / クーポンサイト()

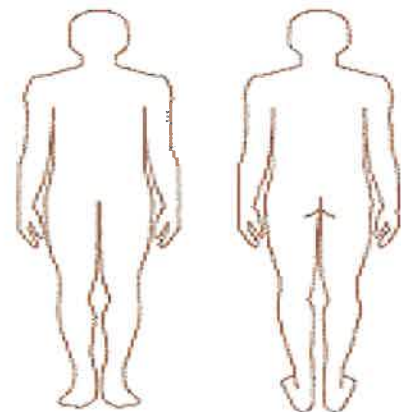
○3ヶ月以内に、病気や、怪我などされましたか はい / いいえ

・ はいと答えられた方 いつ頃 部位

○右図に、お疲れのところを○をしてください。

○ほぐす強さの希望はありますか？
弱め / 普通 / 強め

○触られて苦手な部位はありますか？
()



前面

後面

☆ 施術における注意事項 ☆ と ※ 禁忌事項 ※

本日はご来店頂きまして誠にありがとうございます。

当店の施術は医療目的ではございません。

施術後の体調不良に関しては、責任をおいかねますのでご了承ください。

以下の項目に該当する方は、スタッフにお申し出ください。

- ◇ 皮膚疾患
- ◇ 重度の水虫 ・ 炎症がある
- ◇ 持病をお持ちの方 (てんかん ・ 高血圧 ・ 喘息 ・ 糖尿病 ・ 腎臓疾患 ・ 肝臓疾患 ・ その他重篤な病気がある等)
- ◇ 狭心症 ・ 心筋梗塞 ・ 脳腫瘍 ・ 脳溢血 、または既往症
- ◇ 食後30分以内 、または飲酒している
- ◇ 生理中
- ◇ 骨粗しょう症

※ 禁忌事項 ※

- ◆ 妊娠または妊娠の可能性 ・ 授乳中
- ◆ ペースメーカー等の医療機器を使用している方
- ◆ 発熱 ・ 重度の病傷 ・ 骨折や脱臼の直後
- ◆ 泥酔

ご署名 _____

自律神経座学

【 座学 】



日本アロママイスタースクール

自律神経バランスアップトリートメント

心とからだのバランスを取り戻すホリスティック施術です
トリートメント基材、技法ともにアップグレードしました

医科大学が研究開発した当帰、荊芥、辛夷、蓮花、連翹、蓬、陳皮、女貞子等の本草精油、保湿効果と抗酸化作用の高いシアバターを独自配合したブレンドクリームを使用し、内臓機能に有効な自律神経走行に沿って行うテクニックを学ぶことができるのがこのコースの大きな特徴です

解剖学及び東洋医学理論も同時に履修していただきます

人体の構造、筋肉の起始停止・働き、自律神経のメカニズム、東洋医学概論、取穴法、背部俞穴、本草精油の帰経(作用する経絡)等実践に役立つ当校ならではの知識が身に付きます

自律神経

循環器、消化器、呼吸器等の活動を調整するために、24時間働き続けている神経です
活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経をいい、その2つのバランスを損なうのが「自律神経の乱れ」です

不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、下記の様々な不調が現われます

慢性的な肩こり、腰痛、眼精疲労

不眠症、慢性疲労症候群、倦怠感

胃腸の不調(便秘・下痢等も)、過敏性腸症候群

月経不順、更年期障害、PMS、むくみ、冷え症、その他

「自己診断シート」五行論

五行とは『木』『火』『土』『金』『水』自然界の全てのものが構成されている五元素のことを云います
この五元素は常に活動し変化し、自然界すべてのものに影響を与え、天地万物を変化させ
循環させるという理論です

この五行理論の分類を人のからだにも対応させ、各種の組織や機能活動から五臓(腑)があります
木=肝(胆)、火=心(小腸)、土=脾(胃)、金=肺(大腸)、水=腎(膀胱)と対応しています

各臓腑組織や器官は五行説の『木火土金水』の特性、相互関係を備え、自然界との関連性を教えてくれます

木タイプ (肝臓を含む肝システム・胆嚢を含む胆システム)に関係のある項目

- 目の疲れ、視力低下が気になる
- 目が乾燥する
- イライラする、怒りっぽい
- めまいを起こす事がある
- 寝つきが悪く、途中目が覚める
- 鼻血がよく出る
- 肩こりが酷い
- 顔色が青白い
- かすみ目がある
- よく痙攣をおこす
- 下痢、便秘を繰り返す
- 爪が欠けたり割れやすい
- 生理不順、生理痛がある

合計 数 個

火タイプ (心臓を含む心システム・小腸を含む小腸システム)に関係のある項目

- 顔色が赤い
- 動悸、息切れがある
- 不眠、眠りが浅く、よく夢をみる
- 不整脈がある
- 物忘れが多い
- 最近ひきこもりがち、不安感がある
- 寝言、うわ言(高熱等で正気でない時に無意識に口走る言葉)が多い
- 汗をかきやすくなった
- 口内や舌が荒れている
- ヒステリーを起こしやすい
- ふと、何故か楽しくて笑い出す
- 血圧が高い
- 手足が冷たい

合計 数 個

土タイプ (脾を含む消化システム・胃を含む胃システム)に関係のある項目

- 顔色が黄色っぽい
- シミ・ツガが気になる
- 吹き出物がよく出る
- 胃腸が弱い、よく胃もたれする
- 食欲不振、過食、又は両方を繰り返す
- お腹がゴロゴロ鳴る
- 軟便、下痢しやすい
- 唇がよく荒れる
- 甘いものを欲しがる
- 味の違いがよくわからなくなった
- 思い悩む事が多い
- 手足が怠く気力が出ない
- むくみやすい
- アザができやすい・内出血しやすい

合計 数 個

金タイプ (肺を含む肺システム・大腸を含む大腸システム)に関係のある項目

- 顔色が青白い
- 喉が腫れやすい
- せきをひきやすい
- 肌が弱く、荒れやすい
- 咳が出る、痰がからみやすい
- 鼻炎や花粉症に悩まされる
- 喘息である
- アトピー性皮膚炎である
- 尿の出がよくない
- 小鼻がピクピクする
- 朝方、呼吸が苦しいことがある

合計 数 個

水タイプ (腎を含むシステム・膀胱を含むシステム)に関係のあるチェック項目

- 顔色がどす黒くなった
- 足腰が冷え、腰痛を起こしやすい
- 骨や歯が弱く、骨密度が低い
- 視力低下、老眼、白内障等がある
- 聴力の衰えや耳鳴りがある
- 精力が減退気味
- 膀胱炎を繰り返す
- 髪に潤いがなく、抜け毛や白髪が急に増えた
- 下半身・足がむくみやすい
- トイレ(尿)が近い
- 尿の匂が悪い、尿漏れがある
- いくら寝ても眠い
- やる気が起きない

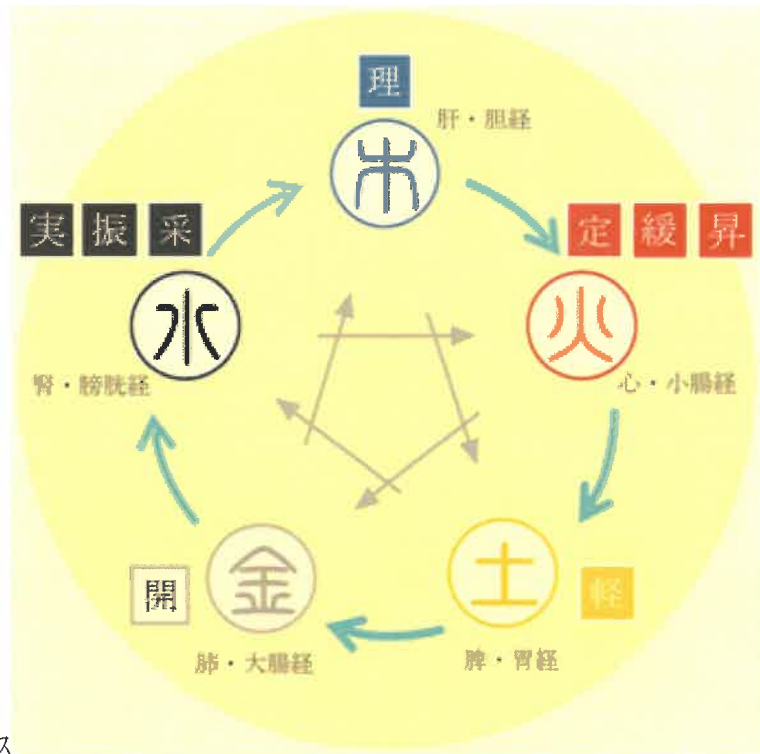
合計 数 個

五行配当図

本草精油

川芎→帰経:木)肝、胆、火)心包
 青蒿→帰経:木)肝、胆、水)腎
 荊芥→帰経:金)肺、木)肝
 連翹→帰経:金)肺、火)心、土)胃
 当帰→帰経:火)心、木)肝、土)脾
 辛夷→帰経:金)肺、土)胃

↓ 理に脈をプラス



↑ 金に醒をプラス

木:理(Ri)肝胆:連翹(肺、心、胆)、青蒿(肝、胆、腎)、ダバネ、ネリ、ティートリー、ホハ、スイートアメント→古くより、連翹は体内の熱を取り生理機能調節に優れた漢方薬として健康維持に使われている。容顔作用も期待できる

木:脈(Myaku)肝胆:艾葉(肝、脾、腎)、川芎(肝、胆、心包)、連翹(肺、心、胆)、ホハ、スイートアメント→生命に活力を与える重要な経路オイル。エネルギーが高く浸透性に優れ、気血の流れを整える

火:定(Tei)心小腸:石菖蒲(心、胃)、ラベンダー、スイートオレンジ→穏やかな精神の落ち着きと、質のよい睡眠をもたらす自律神経を整え、うつ傾向にある現代人に必要な精油

火:昇(Shou)心小腸:ローズ、白檀(檀香)(心、脾、肺)、ヒキ→こころを静め、集中力を高め、瞑想を助ける

火:緩(Kan)心小腸:乳香(心、肝、脾)、没薬(心、肝、脾)、生姜(肺、脾、胃)、川芎(肝、胆、心包)、ホハ→筋肉をほぐして、疲労による肩凝りや腰痛、筋肉痛に有用。アスリートのトレーニング前後の筋肉ケア、リハビリ等に最適

土:軽(Kei)胃脾:砂仁(脾、胃)、陳皮(脾、肺)、クワセージ、薄荷(肺、肝)、ホハ→有めるようにお腹を優しく鎮静消化器系を守る重要な精油

金:開(Kai)肺大腸:荊芥(肺、肝)、ユーカリ、辛夷(肺、胃)、ヒマヤンダウウッド→肺経に作用し、呼吸器系の自然療法に使用。古くから風邪、鼻づまり、気管支保護等に用いられ、すがすがしい呼吸を取り戻す

金:醒(Sei)肺大腸:薄荷(肺、肝)、龍脳(心、脾、肺)、辛夷(肺、胃)、ラベンダー、レモン→頭をすっきりと覚醒気分を高揚させ元気を奮い立たせる

水:振(Sin)腎膀胱:川芎(肝、胆、心包)、ジュンパー、白檀(檀香)(心、脾、肺)、ホハ→気力精神力回復、疲労に。腎経に作用

水:采(Sai)腎膀胱:女貞子(肝、腎)、当帰(心、肝、脾)、茴香(肝、腎、脾、胃)、桂枝(心、肺、膀胱)、ホハ、スイートアメント→女性特有の悩みを規則正しく調整。深く温めて月経痛、月経不順、ホルモン調節、冷えの緩和に有用

水:実(Jitu)腎膀胱:ジュンパー、陳皮(脾、肺)、ホハ、スイートアメント→むくみ解消専用に研究開発された優れたオイル。経路リハビリ、トリートメント、痩身トリートメントの成果を高める

開(Kai) 肺大腸主要成分:ホウシユカつぼみ/花エキス、ヒマヤスキ^ト 木油、ユーカリ葉油、荊芥エキス

☆辛夷分類:辛温解表薬。出典:神農本草経。処方用名:辛夷、辛夷花、木筆花、春花、シイ

基原:モクレン科 Magnoliaceae のモクレン *Magnolia liliflora* DESR.、ハクモクレン *M. denudata* DESR. 等の花蕾

日本産はタムシハ *M. salicifolia* MAXIM. やコブシ *M. kobus* DC. に由来するが、近年殆んど市場性はない

性味:辛/温。帰経:肺、胃。効能:散風寒、通鼻竅。外感風寒、頭痛、鼻塞に使用する。特に鼻炎、頭痛、鼻づまり、膿性鼻汁、鼻が臭いを嗅げない等に効く。鼻炎で寒証に属されるものには、細辛、白芷、防風、藁本等を配し、熱証に属されるものには、薄荷、黄芩、蒼耳子等を配伍する。艾葉には、油剤、乳剤、散剤でも使われる☆シターウツト^ト (別紙) ☆ユーカリ (別紙)

☆荊芥分類:辛温解表薬。出典一。処方用名:荊芥、荊芥穂、炒荊芥、荊芥炭、芥穂炭、ケイガイ

基原:シソ科 Labiatae のケイガイ *Schizonepeta tenuifolia* BRIQ. の花穂をつけた茎枝或いは花穂

黒く煎ったものを黒荊芥或いは荊芥炭という。性味:辛/微温。帰経:肺、肝。効能:祛風解表、止血

1. 外感風寒、頭痛、発熱、悪寒、無汗等の症候に用いる。荊芥は祛風解表、辛温であるが、温であっても燥の性質はなく、辛涼解表薬に配合すると疏散風熱の作用を増強する。それ故、発熱、頭痛、鼻塞、咽喉痛、結膜炎等の風熱症状に適用する風寒、風熱ともに用いてよいが、風熱には連翹、薄荷、桔梗等を配伍する。例:銀翹散

2. 透疹、止痒に用いる。蕁麻疹、風疹、麻疹に使用すると、斑疹の発散と消退を速め、痒みを止める。薄荷、蟬退、牛蒡子等を配伍

3. 潰瘍の始まり、表証がある場合に用いられる。常に防風、銀花、連翹等を配伍する

4. 出血に用いる。荊芥炭を用いるが、他の止血薬を配伍する必要がある。鼻出血、便血、崩漏等に用いられる

定(Tei) 心小腸主要成分:ラベンダー油、オレヅ^ト 果皮エキス、セシヨウ根/茎エキス☆ラベンダー (別紙) ☆オレヅ^ト (別紙)

☆石菖蒲。分類:開竅薬。出典:神農本草経。芳香開竅薬と呼ばれ、「気」「血」の通り道となる経絡や、神経等の循環を良くし、意識を覚醒させる働きがあるといわれています。処方用名:菖蒲、石菖蒲、九節菖蒲、鮮菖蒲、鮮石菖蒲、菖陽

基原:サトウ科 Araceae のセシヨウ *Acorus gramineus* SOLAND. の根茎。性味:辛/温。帰経:心、胃。効能:開竅寧心、化湿和胃

1. 湿濁が清竅を阻んで生じた意識障害に用い、また健忘、耳鳴等の証にも用いる

石菖蒲には芳香開竅、寧心安神の効能があり、また加湿、化痰の効能もあるので、以上の証には良い効果がある

湿濁が清竅を阻んで生じた意識障害に対して、鬱金、半夏を配合して用い、健忘、耳鳴、難聴に対して、遠志、茯苓、竜齒等を配合する。例:安神定志丸。また石菖蒲を単独で、或いは平肝、安神薬物を配合して、癲狂、痴呆の治療にも使用する

2. 胸腹が脹って苦しい、湿阻気滯或いは疼痛等の証に用いる。石菖蒲だけ、或いは呉茱萸、香附子等を配合して、以上の証に使用する。また、茯苓、石蓮子、人参等を配合して、熱毒による嘔吐に用いる

その他、石菖蒲は風寒湿痺証、打撲損傷及び癰疽疔癰等の証にも効果があり、内服も外用もできる

軽(Kei) 胃脾主要成分:水添ヤシ油、ホハ^ト 種子油、ハッカ葉油↓、マンダリンオレヅ^ト 果皮油↓、アーモンド油、オニサルビア油、シユクシヤ種子エキス
クラセイジ (別紙)

☆砂仁(しゃにん) 中華人民共和国薬典には「砂仁」が記載され、原植物は *Amomum villosum* (中国名:陽春砂)、*A. villosum* var. *xanthioides* (緑殻砂)、*A. longiligulare* (海南砂) とされています。実際は陽春砂を使用することが多いよう。日本薬局方の縮砂に対応するものは *A. villosum* var. *xanthioides* (緑殻砂) に由来する砂仁であり、名称と学名に混乱が認められる。分類:行気薬。出典:一。処方用名:砂仁、縮砂仁、縮砂、春砂仁、陽春砂、陽春砂仁、シユクシヤ

基原:ショウガ科 Zingiberaceae のヨシユクシヤ *Amomum villosum* LOUR. の種子団塊。市場で陽春砂とされるものは、その成熟果実。尚、日局の縮砂は *A. xanthioides* WALLexBAK. に由来する。性味:辛/温。帰経:脾、胃。効能:化湿、行気、温中、安胎

1. 湿阻中焦証と脾胃気滯証に用いる。砂仁は辛酸温通で、よく化湿、行気ができ、健脾和胃の良薬となる

脾胃湿阻と気滯による脘腹脹痛、食欲不振、嘔吐、下痢等の証候に全て用いられる

湿阻によるものには、厚朴、蒼朮、白豆蔻を、気滯食積によるものには、木香、枳実、白朮を(すなわち香砂枳実丸)、脾虚気滯によるものには、党参、白朮等を(例えば香砂六君子丸)を配合することができる。本品は温中作用があるので、脾寒による下痢にも適用している。単味で粉末にして服用するか、乾姜、附子等の温裏薬を配合することもできる

2. 妊娠中の嘔吐(悪阻)、切迫流産に用いる。本品は行気和中できるので、制吐、安胎に効く

妊娠中虚気滯者による嘔吐、胎動不安の者に白朮、蘇梗等を配伍する

采(Sai) 腎膀胱主要成分:水添ヤシ油、ホハ^ト 種子油、カトウキ根エキス、ウケイロ果実油↓、トリネ^ト ミチエキス、アーモンド油、カア樹皮エキス↓

☆当帰(中国で本来使われてきた中国産の当帰の基原植物は、日本のものとは種が異なり、*Angelica sinensis* (切科) である。中国産のものを区別するために、日本ではカトウキ(唐当帰)という) 分類:養血薬。出典:神農本草経。処方用名:当帰、全当帰、西当帰、当帰身、当帰尾、当帰髭、酒当帰、土炒当帰、トウキ。基原:切科 Umbelliferae の *Angelica sinensis* DIELS

の根。根頭部を帰頭、主根部を当帰身(帰身)、支根を当帰尾(帰尾、当帰髭)、帰身、帰尾を含めたものを全当帰という

日本産は日本野生の同属植物=カトウキ *A. acutiloba* KITAGAWA を栽培化したもので、現在日本市場の主流を占める。性味:甘、辛/温。帰経:心、肝、脾。効能:補血、活血、止痛、潤腸

1. 血虚による各病証に用いる。補血に良い効果がある。常に補気薬を配合する

例えば、当帰補血湯は、すなわち当帰と黄耆の配合で、血虚証に用いる

2. 生理不順、閉経、月経痛に用いる。当帰は、補血、活血のほか、止痛作用もよく、婦人科の主薬である

例えば当帰に川芎、熟地黄、白芍を配合したものが四物湯で、生理を調える基本方剤である
閉経には、桃仁、紅花等化瘀通経薬を加えて、生理痛には、香附子、延胡索等の降気止痛薬を加えて用いる

3. 虚寒による腹痛、瘀血による疼痛、打撲傷、痺証の疼痛や痺れ等に用いる

当帰は血虚、血瘀による疼痛に適して、かつ散寒の作用もある。例えば当帰建中湯、当帰生姜羊肉湯は、どちらも当帰を虚寒による腹痛に使用したものである。瘀血による肢体の疼痛を治療する活絡効靈丹は、丹参、没薬、乳香を配合したものである。大黃、桃仁、紅花を配合した復元活血湯は、打撲、捻挫の外傷に使用する

関節の痺痛或いは四肢の痺れには、羌活、桂枝、秦艽等の虚風湿薬を配合する。例：獨痺湯

4. 慢性化膿症に用いる。当帰は活血、補血、止痛の効能によって腫脹を消退し、膿を排出し、組織再生を促進するので、外科の常用薬でもある。例えば仙方活命飲は、銀花、赤芍薬、炮穿甲等を配合した、消腫止痛の作用のある方剤である
黄耆、人參、熟地黄、桂皮等を配合した十全大補湯は、膿を排出し組織再生を促進する効果がある

5. 血虚腸燥による便秘に用いる。多くは肉蓯蓉、生何首烏、麻子仁等の潤腸薬を配合する

注意：湿邪停滞による腹脹、水様便には禁忌である。コメント：血中の気薬と呼ばれる当帰。婦人の妙薬で、日本人にとっては当帰芍薬散は余りにも有名な方剤。味は麦茶っぽいというか、独特のものがある

当帰を煎じて砂糖を加え当帰シロップにしたものは、黒蜜代わりに使えて便利

☆シロギョウ(クヌギ科のケイ、又はそのほか同属植物の若枝を桂枝という。ケイは学名をシムカシアといいカシア(シ肉桂)とも呼ばれる
辛味はカシアがシロギョウより強く、甘味はシロギョウが強い)

☆フェネルグロウ果実は生薬「茴香」、「小茴香」、「フェネルグロウ」の名で流通し、芳香健胃作用がある

漢方方剤の安中散(あんちゆうさん)や、太田胃散(漢方+西洋薬の処方)、口中清涼剤の仁丹等に使われている

☆トリス(トリス。Ligustrum lucidum Aiton 和名：唐鼠麴/生薬名：女貞子(じょていし))

分類：滋陰薬。出典：神農本草経。処方用名：女貞子、女貞実、熟女貞。基原：モクセイ科 Oleaceae のトリス(トリス) Ligustrum

lucidum AIT. の成熟果実。性味：甘、苦/涼。帰経：肝、腎。効能：補益肝腎、清熱明目

1. 肝腎陰虚による頭のふらつき、目のかすみ、腰膝酸軟、病的白髪に用いる

早蓮草を配伍し二至丸として使用する。「簡便方」には、二至丸に桑椹を加えると、効力はもっと著しいとある

2. 陰虚による発熱に用いる。「陰は虚すれば内熱が生じる」といわれる

女貞子は肝腎の陰を補うと同時に、虚熱を冷ますことができる。多くは地骨皮、牡丹皮、乾地黄等を配伍して使用する

3. 肝腎陰虚による視力減退、目のかすみに用いる。熟地黄、菟絲子、枸杞子など補肝腎、明目の薬物を配伍することができる。女貞子の薬性はしつこくなくても涼性に偏るので、下痢を伴う脾胃虚寒証と陽虚証には禁忌

コメント：ネズミシロという実

振(Sin) 主要成分：水添ヤシ油、棘ハ種子油、ヒヤクダン油、セイヨウネズ果実油(杜松)、リグナムクアンキシオン根(川芎)エキス、アーモンド油

☆サダナルウッド ↓ ☆ジュニパー(別紙)

☆川芎

分類：活血化瘀薬。出典：神農本草経。処方用名：川芎、芎藭、川窺、大川芎、撫芎、セキョウ

基原：セリ科 Umbeliferae のマカトキ属植物 Ligusticum chuanxiong HORT. の根茎。原名は芎藭。

日本産は、同科のセキョウ Cnidium officinale MAK. の根茎を通常湯通しして乾燥したもの

性味：辛/温。帰経：肝、胆、心包。効能：活血行気、祛風止痛

1. 生理不順、生理痛、無月経、難産、産後瘀阻による腹痛、胸脇部、季肋部痛、肢体麻痺、打撲損傷及び瘡瘍腫痛等の証候に用いる。当帰を配合すると、活血散瘀、行気止痛の作用を強めることができる。

それをベースにしてよく血瘀気滞の証候に使う。生理を調えるには、赤芍、菟絲子、香附子等を配伍することができ、難産には、牛膝、亀板等を、産後瘀阻には、益母草、桃仁等を、肝鬱気滞による血利失暢の脇痛には、柴胡、香附子等を、肢体麻痺、或いは疼痛には、赤芍、紅花等を配伍する。瘡瘍化膿症には、黄芩、金銀花、皂角刺等を配合する。例：托裏消毒散。

2. 頭痛、風湿による痺痛等の証候に用いる。川芎は瘀風止痛の効能がよいし、また昇散の性味があり、頭部、目に上がり、頭痛を治療する要薬となっている。外感風寒の頭痛には、白芷、防風、細辛等を配合する。例：川芎茶調散

風熱の頭痛には、菊花、石膏、僵蚕を配合する。例：川芎散。風湿の頭痛には、羌活、藁本、防風を配伍し、血虚の頭痛には、当帰、地黄、白芍、菊花等を併用することができる。風湿による痺阻、肢節疼痛には、羌活、独活、桑枝、海風藤等瘀風通絡

の薬物を配伍する。その他、近年来、臨床では川芎は、また冠動脈硬化性心臓病による狭心痛及び欠血性脳血管病にも用いられる。注意：川芎の性味は辛温、昇散で陰虚火旺の舌質が紅、口渴があるものには使わない方がよい

女性の生理過多及び出血性疾患があるものにも用いない

脈(Myaku) 主要成分：水添ヤシ油、棘ハ種子油、アーモンド油、リグナムクアンキシオン根エキス、レンギョウ果実エキス、カシヨウキョウ油

☆川芎 ☆レンギョウ

☆ヨモギ

分類：散寒薬。出典名医別録。処方用名：艾葉、生艾葉、陳艾葉、艾葉炭、蕪艾葉、艾絨、カイヨ

基原科 Compositae のヨモギ属植物 Artemisia argyi LEVL. et VANT. ヨモギ A. princeps PAMP. 等の若い全草又は葉

性味：苦、辛/温。帰経：肝、脾、腎。効能：温経止血、散寒止痛

1. 出血の証候に用いる。艾葉は温経止血の作用があり、主に虚寒性の出血証に用い、特に女性の崩漏に良く効く

よく炒炭して使い、阿膠、地黄等を配合する。例：膠艾湯。血熱妄行による鼻出血、喀血には、新鮮な艾葉を涼血止血の新鮮な地黄、新鮮な側柏葉、新鮮な荷葉と配合した四生丸を使用する

2. 下焦の虚寒による下腹部の冷痛、生理不順、生理痛及び帯下症の証候に用いる。艾葉は温通経脈、寒湿を逐除し、冷痛を止める作用があり、よく当帰、香附子等を配合して使用する。このほか、艾葉を煎じて外用として用いることができ、皮膚湿疹の搔痒感に一定の効果がある。また艾条、艾柱等を作って、焼いてその温かさを体内に浸透させ、気血を温め、経絡に透達する作用がある。近年来、艾葉油が止咳、祛痰、平喘の作用のあることが見つけられた。

緩 (Kan) 心小腸。主要成分：水添ヤシ油、棘ハ種子油、ニュウコウジュ油 (フランキンセンス)、リグ スチカムケンシオンク 根エキス (川芎)、アーモンド 油。

実 (Zitu) 腎膀胱。主要成分：水添ヤシ油、棘ハ種子油、セイヨウネ 果実油、マンダリンオレンジ 果皮油 ↓、アーモンド 油
ジュニパー (別紙)

昇 (Shou) 心小腸。主要成分：ラベンダー油、ヒヤクタン油 (サングラウット ↓)、ヒキ木油、ハス花エキス (ロータス)。

醒 (Sei) 主要成分：ホウショウカつぼみ/花エキス (辛夷)、ラベンダー油、レモン果皮油、ハッカ油、ホルネオール
レモン (別紙)

理 (Ri) 5ml/30ml 肝胆。主要成分：水添ヤシ油、棘ハ種子油、レンキョウ果実エキス、ティーツリー葉油、アーモンド 油、ホバ ニンジン葉エキス、レンジ 花油 (ネリ別紙)、アルテミシアハ レンシ花/葉/茎油 (ダバチ)

☆連翹。分類：清熱解毒薬。出典：神農本草経。処方用名：連翹、青連翹、老翹、黄翹、連翹殻、連翹心、レンキョウ
基原科セイ科 Oleaceae のレンキョウ Forsythia suspensa VAHL. 等の果実。韓国産はチョウセンレンキョウ F. koreana NAKAI で、同様に利用される。性味：苦/微寒。帰経肺、心、胆。効能清熱解毒、清癰散結

1. 外感風熱或いは温病の初期の発熱、頭痛、口渴等の証候に用いる。銀花を相須として、牛蒡子、薄荷を配伍する。例：銀翹散。連翹心を犀角、蓮子心と配伍し、熱邪陥入心包、高熱、煩躁、神昏証を治す。例：清宮湯
2. 熱毒蘊結による各種瘡毒癰腫、瘰癧結核等の証に用いる。野菊花、金銀花、天花粉を配伍し、癰腫瘡瘍を治す。夏枯草、玄参、貝母を配伍し、瘰癧結核を治す。解毒散結消腫の効能を増強する

☆ティーツリー (別紙)

☆青蒿 (セイロウ) 分類：清虚熱薬。出典：神農本草経。処方用名：青蒿、嫩青蒿、香青蒿
基原：キ科 Compositae のカラニンジン Artemisia apiacea HANCE、クニンジン A. annua L. 等の全草
性味：苦、辛/寒。帰経：肝、胆、腎。効能退虚熱、涼血、解暑、截瘧

1. 瘧疾による寒熱に用いる。本品は截瘧と解熱の作用がある
また本品は清暑熱の効能により、古来から現代まで瘧疾と暑邪と一緒に罹った場合、最もよく使われる
但し、瘧疾に用いる量は普通より多い。「肘後方」に瘧疾寒熱を治すには、単用で比較的大量の新鮮品を水とともにすり潰した汁を服すとある。複方では、桂皮を配伍し、散剤とするが、これは「治病活法秘方」の止瘧方である
もし暑湿を伴い悪心、胸が苦しい、発熱の証に用いるときは、黄芩、半夏の類を配伍する。例：蒿芩清胆湯
2. 温熱病後期に用いる。温熱の邪が陰分に入り、熱が夜間になると出て、朝になると退熱する等の無汗の証、或いは温熱病の後、低熱不退等の証に使用される。本品は清熱涼血作用が良好である。常に、鼈甲、丹皮、生地を配伍する。例：青蒿鼈甲
3. 陰虚発熱、骨蒸、日晡潮熱、手足のひらの熱感等の証に用いる。本品は、顕著な退虚熱作用がある
常に秦艽、鼈甲、知母とともに用いる
4. 夏期の感冒や暑熱による発熱、無汗或いは有汗、頭がふらつく、頭痛、脈洪数等の証に用いる
本品は清解暑熱の効能がある。新鮮な青蒿と緑豆、西瓜翠衣、薄荷等を配伍して多用される
新鮮な青蒿と新鮮な車前草を配伍し、小児の暑熱による発熱、小便利不利等の証に用いる
ネリ (別紙)

ダヴァ

リキュール酒のような香りで踊りたくなる感覚になるハッピー精油。月経調整、更年期の女性によいとされている精油
学名：Artemisia pallens。科名：キ科ヨギ 属。抽出方法：水蒸気蒸留。抽出部位：全草。原産国：インド

禁忌：子供。妊婦使用不可。植物としてはヨギの仲間 (学名の Artemisia はヨギ 属を表す)

見た目はハーブですが、香りが見た目のイメージと全く異なり、トップはフルーティで高級で奥深いリキュールの香りを連想させる
余りにも奥深い香りなので、吸い込まれそうになります。その奥には、カミルローマンの様なハーバルな香りが潜んでいます
ブレンドにほんの少し混ぜるだけで、トップノートを強くし、奥深さと高級感を与えてくれる香り
香り：フルーティな香り

檀香 (だんこう) 分類：行気薬。出典：名医別録。処方用名：檀香、白檀香。基原ヒヤクタン科 Santalaceae のヒヤクタン Santalum album L. の木質心材。性味：辛/温。帰経：脾、胃、肺。効能理気調中、散寒止痛

寒凝気滞による胸部や腹部の疼痛及び胃寒による疼痛、清水を嘔吐する症候に使用する

檀香の性は温で、虚寒することができ、味は辛で、行散することができるので、寛胸、行気、止痛の効能を持つわけである
その気は芳香であるので、中焦を調べ、胃を和らげる効能もある。よく砂仁、白豆蔻、烏薬を配合して使用する。その他、
ここ数年来、臨床に檀香はよく気滞血瘀のある冠状動脈硬化性心臓病で華撥、延胡索、細辛等と配伍する。例：寛胸丸。胸
心痛を緩解するのに一定の効果がある

陳皮(ちんぴ)分類:行気薬。出典神農本草經。処方用名陳皮、広陳皮、陳広皮、新会皮、橘皮、チビ[°]、キビ[°]
基原ミカン科の常緑小高木植物橘 *Citrus reticulata* Blanco および同属多種植物の成熟果実の果皮
正名は橘皮。日本市場のものはウツェウカン *C. unshiu* MARCOV. 及びウツ *C. leiocarpa* HORT. et TANAKA に由来するものである。性味辛、苦/温帰経:脾、肺効能理気、調中、燥湿、化痰

1. 脾胃気滯による上腹部が脹って苦しい、噯気、悪心、嘔吐等の証に用いる

橘皮の性は温で、気を巡らせ、降下させることができ、理気運脾、中焦を調え、横隔膜の機能を改善する効果を持つ
脘腹脹満、或いは疼痛のときには、よく枳殻、木香等を配伍し、胃失和降、悪心、嘔吐のときには、生姜と配合して用いる
例:橘皮湯。嘔吐と同時に痰熱があるものには、竹筴、黄連等を配合し、肝気乗脾による腹痛、下痢には、白朮、白芍、防風を配合して使う。例:痛瀉要方。脾気虚による消化不良には、よく党参、白朮、炙甘草等を配合する。例:異功散

2. 湿濁中阻による胸苦しい、腹脹、食欲不振、倦怠感、軟便、舌苔が厚膩、また痰湿壅滞、肺失宣降による咳、痰が多い、気逆の証に用いる。橘皮は脾、肺二経の気分薬で、気を調えることができるし、燥湿の効果も持つ

前者に対して、よく蒼朮、厚朴を配合し、燥湿健脾する。例:平胃散

後者に対しては、よく半夏、茯苓を配伍して燥湿化痰する。例:二陳湯

注意橘皮は辛酸、苦燥の性味で、温が熱を助けることができるので、舌質が赤く、津液が少ないもの、体内に実熱があるものに慎重に用いる。マダ[°]リンオレンジ[°]

薄荷(はっか)分類:辛涼解表薬。出典新修本草。処方用名:薄荷、薄荷葉、蘇薄荷、鮮薄荷、薄荷梗、鷄蘇、ハッカ

基原:シソ科 Labiatae のハッカ *Mentha arvensis* L. var. *piperascens* MALINVAUD またはその種間雑種の地上部或いは葉
新しいものが良品。性味:辛/涼。帰経肺、肝。効能疏散風熱、清利頭目、利咽、透疹

1. 外感風熱および温病初期の頭痛、発熱、微悪寒に用いる

本品は辛涼解表剤であり、清熱解毒薬とともに使う。荊芥、連翹、金銀花を配伍する。例:銀翹散

2. 風熱による頭痛、目赤等の証に用いる。常に菊花、荊芥、桑葉等を配伍する

風熱による咽喉腫痛にも使用し、桔梗、僵蚕、荊芥を配伍する。例:六味湯

3. 麻疹の初期或いは風熱外束で肌表に皮疹の遅いときに用いられる。薄荷は輕揚宣散により疏表散邪し、すなわち助疹透発する透疹作用がある。常に蝉退、荊芥、牛蒡子、連翹等を配伍する。例:加減葛根湯。風疹による搔痒にも応用することができる

4. 肝気鬱滞による胸悶、胸肋脹痛に用いる。白芍、柴胡を配伍する。例:逍遙散。注意:表虚による自汗者には用いてはならない。学名で調べると、スパ[°]アミトでもパ[°]アミトでもなく、中国産の野山に生えている薄荷ということのよう

「自己診断シート」気血水

④ 体 質 診 断

- 1 呼吸が浅く、息切れしやすい
- 2 汗かきで少し動くと汗ばむ
- 3 疲れやすく、元気がない
- 4 睡眠不足ではないのに、眠くなりやすい
- 5 からだが怠く、何をするにも億劫
- 6 舌の色は淡く、脈も弱い

合計 個

- 7 肌が乾燥して、唇や爪の色が淡い
- 8 動悸を感じる事が多い
- 9 めまい・立ちくらみを起こすことがある
- 10 手足の痺れやひきつりを感じる事が多い
- 11 (女性) 経血量が少なく、周期が遅れがち
- 12 眠りが浅く、夢をよくみる

合計 個

- 13 手のひらや足の裏にほてりを感じる
- 14 微熱が出やすく、寝汗をかきやすい
- 15 頬が赤く、口や喉が乾燥する
- 16 空咳が出る
- 17 便秘がち
- 18 舌の色は赤く、苔はあまりない

合計 個

- 19 手足や全身が冷えやすく、寒がり
- 20 顔色が青白い
- 21 透明な尿が多く出る
- 22 下痢をしやすい
- 23 (女性) おりものが透明で量も多い
- 24 夏でも温かい飲食物を好む
- 25 舌の色は淡く、白い苔がある

合計 個

- 26 行々して怒りっぽい
- 27 気分が抑うつしやすい
- 28 喉にものが詰まったような違和感を感じる
- 29 口が苦い
- 30 ゲップやおならが出やすい
- 31 (女性) 月経前に乳房の張り、痛む等 PMS 症状がある
- 32 白い苔が舌全体をおおっている

合計 個

- 33 からだが重く感じ、怠い
- 34 むくみやすい
- 35 胃がつかえる感じがある
- 36 軟便になりやすい
- 37 痰がよく出る
- 38 舌に白く、ねっとりした苔がある

合計 個

- 39 目の下にクマが出やすい
- 40 日焼けあとが残りやすい、またはシミが多い
- 41 少しぶつかっただけでも青アザになりやすい
- 42 いつも同じところにしこりや痛みを感じる
- 43 (女性) 生理痛が酷い、または筋腫がある
- 44 (女性) 経血の中に塊が多く混ざる
- 45 舌の裏にある血管が太く黒ずんでいる

合計 個

- 46 目が充血したり、顔面が紅潮しやすい
- 47 冷たい飲食物を好み、喉がよく渴く
- 48 春先になると行々したり、怒りっぽくなる
- 49 めまいや耳鳴り、偏頭痛等がある
- 50 不眠がち
- 51 血圧が高い
- 52 舌の色は赤く、黄色い苔がある

合計 個

- 53 生まれつき虚弱か、人より老化が目立つ
- 54 精力の減退が目立つ
- 55 耳鳴りがする、難聴の症状がある
- 56 夜中にトイレに起きる
- 57 足腰が弱くなっている
- 58 寒がりや冷え性
- 59 喉の乾燥がある

合計 個

正気不足:

気虚(1~6)・血虚(7~12)・陰虚(13~18)・陽虚(19~25)

実邪:

気滞(26~32)・痰湿(33~38)・血瘀(39~45)

陽盛(46~52)

腎虚(53~59)

「自己診断シート」自律神経

<http://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00537.html>

疲れとは不快感。不快感→快感。音楽。香り。肌触り。味覚(適量)。パフォーマンスを設ける
ストレス過多=血管収縮状態=血流不良は栄養&酸素をからだに届けられない

2週間以上症状が継続する場合は専門機関へ

自律神経調整エクササイズ ☆一定のリズムによるタップング→リラックスを促す

☆両手を首回しポイント！手首をロック(頸椎の安定化)したまま。一周を3回したら反対回し

☆41~42度の入浴のススメポイント！過度の時間の全身浴は反って血流を止めてしまう。半身浴は血流促進

自律神経は、交感神経と副交感神経の2つの神経系統で成り立っています

交感神経は活動的な働きを、副交感神経はリラックスする働きを持っています

このバランスの違いで、今の自分の自律神経の状態がわかります

自律神経チェックシート 以下の10項目をチェックし、最も近い番号を選んで、今の自分の自律神経の状態を把握しましょう

番号をメモして、チェックシートの後にある計算方法で点数を出し、診断します

- 睡眠について1 布団で横になれば、ほぼすぐに眠れる 2 夜にしっかり寝ていても、昼間なんとなく眠い
3 なかなか寝つけない 4 寝つきが悪く、眠れても途中で目が覚める
- 仕事や家事、勉強について1 やりがいを感じ、それを結果に結びつけられると感じている
2 億劫になって眠くなったり、なかなかやる気がおきない
3 できなかったときのことを考えると不安なので、集中して取り組む
4 やれないことに対して不安を感じるが、なかなか取り組めない
- 食欲について1 時間がくればお腹が減り、おいしく食べることができる 2 すぐにお腹が減って、お腹がなる
3 仕事等で集中していると空腹感を覚えない 4 食べたくない、或いは腹が空いていないのにずっと食べてしまう
- 食後について1 胃もたれ等は、殆んどしない 2 食べてもすぐにお腹が減る 3 食後に、よく胃もたれする
4 食事の前後に、胃が痛くなることが多い
- 何か解決すべきことがあるとき1 すぐに考えがまとまり、行動できる
2 いつの間にか他のことを考えてしまい、考えがまとまらない 3 考え込んだり、考え過ぎて不安になる
4 考えようとは思いますが、集中できずやる気もおこらない
- 日頃の疲労度について1 それなりに疲れるが、眠れば疲れが取れる 2 すぐに眠れるが、昼間もなんとなくだるい
3 疲れはなかなかとれないが、仕事なら頑張れる 4 何をするのも面倒で、いつも疲れを感じている
- メンタルについて1 仕事中は気が張っているが、帰宅すれば切り替えることができる
2 特にストレスを感じることはないが、ぼーっとしていることが多い 3 1日中、心がほぐれない
4 強い不安感や恐怖感を感じたり、考えるのが嫌で眠りたくなる
- 手足の冷えについて1 どんな季節でも冷えは感じない2 冷えは感じないが、逆に手足が蒸かして眠くなる
ことが多い 3 お風呂上がりでも、少したつと手足が冷える 4 寝つけないほど手足が冷たく、顔色も悪い
- 体重増加について1 長期間、体重は大きく変動していない 2 ついつい食べすぎ、太りやすい
3 ストレスのある時は体重が増え易い 4 ここ1年で体重が5kg以上、増減した
- 今の自分について
1 やる気に満ちあふれ、心身ともに幸福感がある 2 大きなトラブル等もなく、どちらかといえば幸せだと思う
3 日々刺激を受けることで、充実していると感じる 4 漠然と不安感があり、憂うつ感が取れない

【計算方法】答えが1の場合は、Aに1点、Bに1点。2の場合は、Aに1点、Bは0点

3の場合は、Aは0点、Bに1点。4の場合は、Aに-1点、Bも-1点

全ての項目の点数を出したら、AとBそれぞれの点数を合計し、自分がどのタイプに当てはまるか確認してみましょう

【A、Bともに8点以上】アスリート型 ~交感神経も副交感神経も高い

一流のアスリート等に多いタイプ。バランスのよい、理想的な自律神経の状態。更に、日中は交感神経が、夜は副交感神経がやや優位で、双方が穏やかに入れ替われば、「自律神経が整った状態」と云えます。代謝・血流もよいので、太りにくい

【Aが7点以下、Bが8点以上】ストレス型 ~交感神経が高く、副交感神経は低い

現代人に多いタイプ。心と体がいつも緊張した状態で、焦ったり、何かに追い立てられているような感情を抱くことも。興奮状態の為、心臓が多くの血液を押し出しても、末端の血管が収縮していて、細胞に栄養が届き辛くなっています。過度に交感神経が高い状態が続くと、免疫力が落ちて病気になる易くなり、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクも高くなる。便秘にもなりやすい

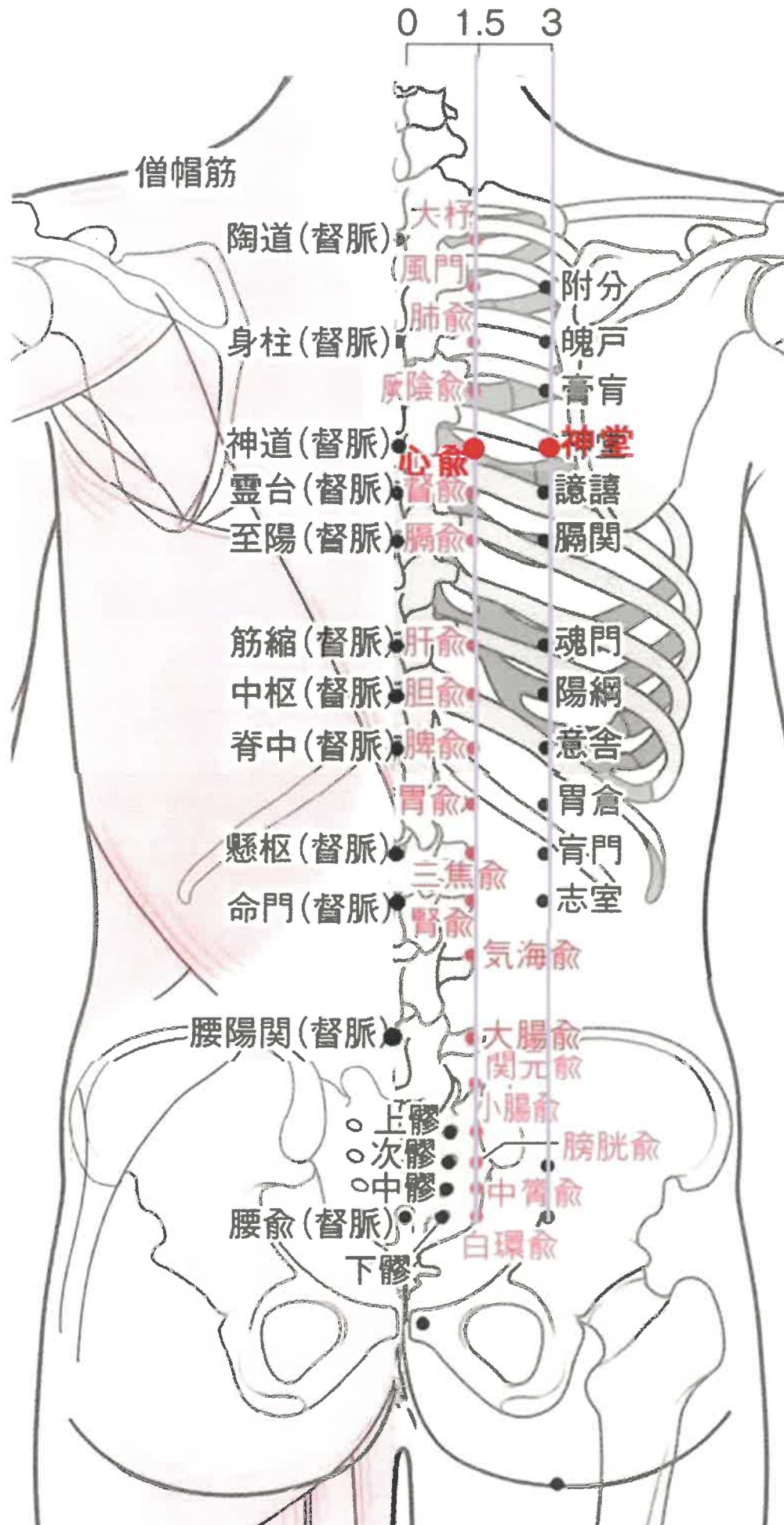
【Aが8点以上、Bが7点以下】のんびり型 ~副交感神経が高く、交感神経は低い

副交感神経が高過ぎる状態が続くと免疫過剰となって、花粉症や喘息、アレルギー等のアレルギーが発症し易くなる。また、エネルギーの代謝量が減少し、肥満になり易いのも特徴。心臓の血液を押し出す力が弱く、血液が上手く流れないので細胞まで栄養が行き辛い状態。常にのんびり気味、なかなかモチベーションが上がらない等、やる気が起こり難く、鬱状態になる恐れも

【A、Bともに7点以下】お疲れ型 ~交感神経も副交感神経も低い

体調が思わしくなく、気分も沈みがち。疲れもなかなか抜けないと感じるかもしれません

血流も悪く、不眠や胃痛、肩こり、片頭痛等、あらゆる不調が起こりやすい状態。何をしても面倒だと感じるようになります。早めの対策を。監修:小林 弘幸 順天堂大学 医学部教授 プロフィール:自律神経研究の第一人者として、トップアスリート選手等の指導に携わるほか、日本初の便秘外来を開設し、腸のスペシャリストとして診療にあたっている



神経系は中枢神経と末梢神経に分けられる

中枢神経系は脳と脊髄で、脳は精神活動の場であり、脊髄とともに生命維持の中枢でもある

末梢神経は、中枢神経系とからだの各部(末梢)を結ぶ情報連絡路である

末梢神経系は、脳に出入りする脳神経と、脊髄に出入りする脊髄神経に分けられ、<脳・脊髄神経系>ともいう

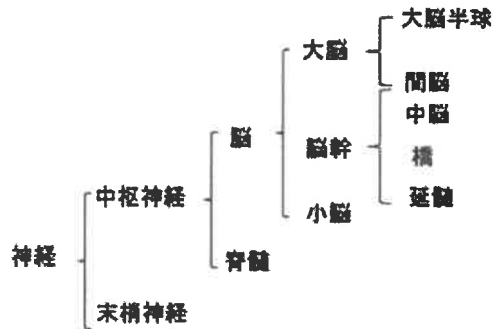
脳神経☆は、顔の知覚、筋肉、眼、耳、鼻など頭・顔部の働きを支配する

脊髄神経は、脳からの色々な信号を四肢、軀(ク)幹に伝え、またからだの各部からの情報を中枢に伝える

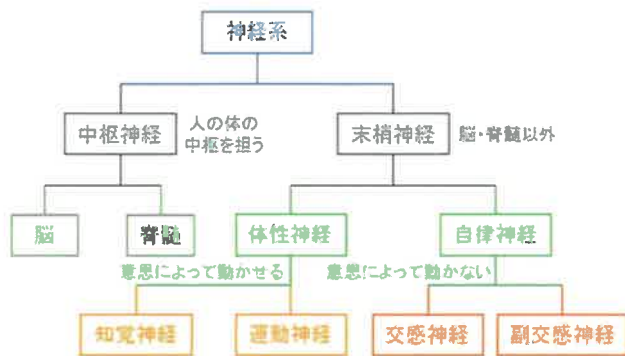
また、末梢神経系(脳・脊髄神経系)はその働きの性質から、体表からの情報を受けたり意志による運動を支配する<体性神経系>(運動・感覚神経)と、意志に関係なく反応する、内臓や血管などの器官を支配する<自律神経系>に分けられる

そして自律神経系は、互いに拮抗して働く交感神経系と副交感神経系の両者によって、からだの内部環境を整える働きをしている〔自律神経系の中枢〕自律神経の最高中枢は脳に包まれた間脳の視床下部にある

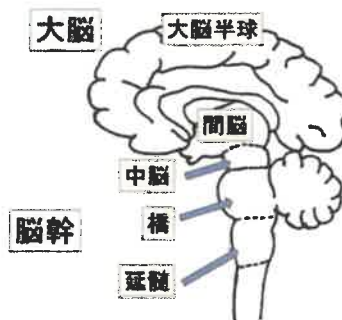
(脳の解剖)



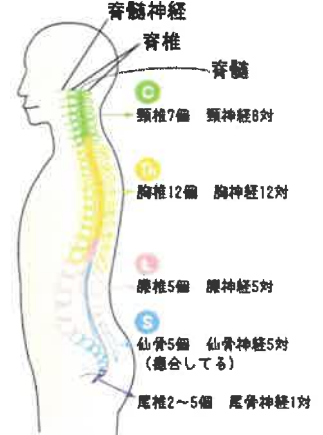
(神経の分類)



(脳概略図)



(脊髄神経の構成)



(脳幹前からのイメージ)



http://oikomarenaika.seesaa.net/article/400145377.html?seesaa_related=category

☆ 1 2 の脳神経のうち、(嗅神経と視神経は、脳内の出入)

中脳から、動眼神経、滑車神経

橋から、三叉神経、外転神経、顔面神経、内耳神経

延髄から、舌咽神経、迷走神経、副神経、舌下神経 が入

脳神経名と作用 http://oikomarenaika.seesaa.net/article/400145377.html?seesaa_related=category

I 嗅神経：嗅覚 II 視神経：視覚 III 動眼神経：眼球運動、縮瞳(瞳孔括約筋)、上眼瞼挙筋

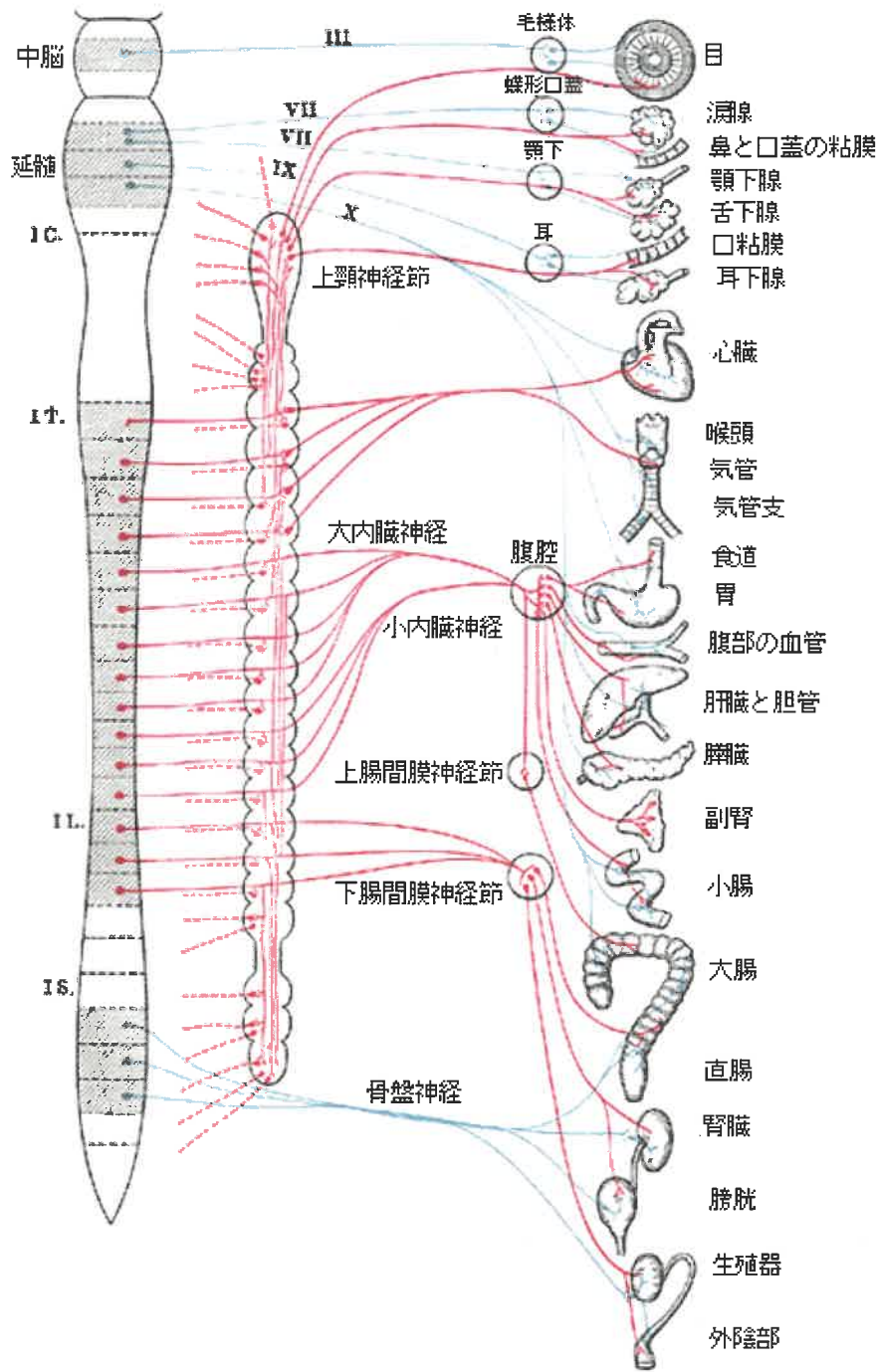
IV 滑車神経：眼球運動 V 三叉神経：顔面皮膚感覚、咀嚼筋 VI 外転神経：眼球運動

VII 顔面神経：味覚、顔面の表情、唾液・涙液分泌 VIII 内耳神経：聴覚、平衡感覚

IX 舌咽神経：味覚、嚥下、唾液分泌 X 迷走神経：咽頭感覚、嚥下、発声、内臓機能

XI 副神経：頸部運動(胸鎖乳突筋、僧帽筋支配) XII 舌下神経：舌の運動

自律神経系の分布と、関連する器官



C: 頸神経 T: 胸神経 L: 腰神経 S: 仙骨神経

『人体の構造と機能』医学書院刊より

自律神経は、このように隅々まで巡っています

自律神経の作用は、意識でコントロールすることのできない領域は全て自律神経機能によって支配されているという事です
 例えば、心臓を意識的に動かしているのではなく、心臓は自律神経によって脈拍数や拍出強度の調整を行っています
 胃腸の動き、排尿、排便、血管拡張、血管収縮、発汗等全てが自律神経機能です

自律神経失調症に多い症状

- 頭痛、頭重感 ○めまい ○ドライアイ・涙目 ○パニック障害 ○耳鳴り ○慢性的な肩こり、首のこり、腰痛
- 動悸(心臓がトクキする) ○呼吸困難、息苦しさ ○手足が冷える ○顔がのぼせる ○手足がしびれる
- 不眠 ○疲れやすい、倦怠感 ○胃痛、胃重、吐き気、食欲不振 ○のどの異物感 ○下痢・便秘 ○大量の汗
- 舌が黄色い ○寒い日に体調が崩れやすい ○どこか一部分だけ汗をかく ○感情障害 ○寝汗 ○思考速度の低下
- 花粉症 ○起立性調節障害

これらの症状は、自律神経の働きが崩れることによってよく見られる症状です
 その他にも自律神経失調症の症状は数多くあります

「ストレス」ということ

ストレスという言葉は古くからあるが、この言葉を「ストレス学説」という論文で初めて医学用語として使用したのはオーストリアの生理学者ハス・セリエ(1907~1982)です

ストレッサー(ストレス刺激)は人体(生体)に非特異的に作用する有害因子、有害刺激を言うが、その内容は精神的・物理的・化学的・生物的等多岐にわたります

「ストレス学説」はストレスに対する適応症候群(防御反応)であり、その発生機序はストレスが人体に加わると適応ホルモンとして脳の下垂体から副腎にACTH(副腎皮質刺激ホルモン)が分泌されさらに副腎は副腎皮質ホルモンを分泌して人体を保護します。人体にストレス刺激が加わりストレス状態が続くと通常次の3期の過程を経て病状が進行します

第1期(警告反応期)

この警告反応はストレス刺激を受けた最初の時期に現れ、ストレス刺激の種類に係わらず人体にきまりきった反応と非特異的な各種症状を起こします。またストレス刺激が弱過ぎも強過ぎもしない場合には警告反応は2つの相すなわちショック相と反ショック相に区分されます。ショック相は症状が軽い場合で適応ホルモンの関与はない場合であり、他面反ショック相はショックに対する防御反応の時期でありショック相とは反対の病状を呈します

第2期(抵抗期)

抵抗期とは当初与えられたストレス作因(刺激)に対しては抵抗は強いが他のストレス作因に対しては反ショック期よりもかえって弱くなることです。いわば他のストレス作因に対する抵抗力を犠牲にして今与えられているストレス作因に対して全抵抗力を傾け尽した形となります

第3期(疲憊期)

抵抗期が長く続くと適応反応を維持しきれなくなって抵抗期とは違った症候群が顕れてきます。これは生物の適応エネルギーには限度がある為に適応力が衰えてゆく為で人間の生命に危険をもたらします

人間は個人的にストレス刺激に対する感受性が異なっているが、他面人間は各種ストレスに適応して精神的にも身体的にも健全な成長を遂げたいものです。最後に人間はストレス無しでは人間の生存は不可能であり、その様な観点からすれば我々は日頃のストレスに感謝せねばならないでしょう

オーストリア人生化学者マルグリット・モーリー女史は、バルネ博士が活躍していたその同じ時期、皮膚からの精油の浸透性を研究していました。彼女は医師の資格がなかったため、バルネ博士やその弟子達がしていたように、オイルの内服を処方することが出来ませんでした。しかし、彼女は外用によってオイルを使えば、最も効果が期待出来る上、潜在的な副作用を少なく出来ると考えたのです。その結果、彼女は今日のアロマセラピーの基礎となっているトリートメント技法を開発しました。彼女のトリートメントは最初皮膚の若返りを目的として作られたのですが、ある女性のクライアントが、トリートメント後に、より良い睡眠や、痛みの軽減、健康の一般的な向上といった効果を指摘したのです。彼女は開業して以来、1964年に亡くなるまで続けた自分の仕事に関する本を著しています

マルグリット・モーリーが築いた業績はイギリスにおける現代のアロマセラピー発展の土台になっています。モーリー女史の訓練を受け、ロンドン
の診療所でアシスタントとして働いた経験を持つジュリン・アシャー女史は、その後に診療所を開設し、世界の伝統を多くのセラピストに教育しました

今日のアロマセラピーは専門医療の中で信用を勝ち得ながら、一般の人々に大きな人気を博してきています。手の感触と芳香という二つの組み合わせが、精神と肉体の双方に深い効果を生み出しています。そして、精油の強力な治癒特性によって、多くの一般的な疾患が安全かつ効果的な方法でトリートメントが出来ます。精油の特性についての研究が今もなお続行されており、現在ではアロマセラピーへの興味は世界的なものになっています

「診断をしてはならない」 — 次の場合はトリートメントをしてはならない：

疾患があるクライアントで、医師の承諾が得られていない場合

アロマセラピストがトリートメントを行う自信がもてないとか、気がすまない場合

但し、もっとよい形でクライアントの助けになるかもしれない治療家/セラピストを紹介して差し上げるようにする

自律神経系 (Automatic Nervous System) は、神経系の一部で、無意識に身体機能を制御している。これには、心拍、呼吸、消化、肝臓、腎臓機能、体温の保持、各部位への血液の流れ、睡眠および目覚めのパターンなど、意識にのぼらずに制御されている身体活動がある。ANS の全体的支配は、身体状態の変化等にかかわらず一定の方向に働く身体能力である。「ホメオスタシス」の保持に必要な、絶え間ない内臓器官の調整を行うためである

ANS は 2 つの枝—交感神経 (Sympathic Nervous Sys.)、と副交感神経 (Parasympathic Nervous Sys.) に分かれている。これらは相反する微妙なバランスのもとで働き、脳と内臓器官や組織間に指示を与えるために、それぞれ違った配置による神経経路を使っている。また、それぞれのシステム(系)は、一つの神経から別の神経に信号を伝えるために、異なった様々な化学物質、或いは神経伝達物質を使う。SNS と PNS の最も根本となるコントロールセンターは脳幹にあり、より複雑なコントロール機能は視床下部にある

SNS の交感神経系 (ANS) のテクニックは、エネルギーを結集し、例えば心拍数や呼吸数を増大させ、主な筋群に血液を送るなどの「闘争—逃避」反応を身体に準備させる。SNS の神経線維は脳を出て脊髄を下行し、脊椎の両側からそれぞれ枝を出す脊髄を出た直後、脊椎の両側に神経節があり、それぞれの神経節からほぼ脊椎と同じ高さに位置する組織に神経が分布している

PNS (副交感神経) は身体を落ち着け、エネルギーを貯える為に、交感神経とは反対の方向に働く。この神経は (交感神経とは) かなり異なっていて、身体の上部 3 分の 2 にある様々な器官は脳神経—迷走神経または第 10 脳神経—の供給により直接神経が分布している。一方身体下部には仙骨神経の供給があり、下部脊椎から骨盤神経が出ている

アロマセラピートリートメントは特定の部位に圧をかけることで ANS に影響を及ぼす。SNS 組織は神経節の圧迫やその他の脊柱両側の動作によって影響を受ける。PNS は身体上部、迷走神経に供給していて頭蓋骨の下縁の圧迫により影響を受ける一方仙骨神経は下部身体に供給していて、仙骨や臀部に行う動作によって反応する

長期のストレスといった状況により、SNS と PNS のバランスが乱れる。特定の動作を行うアロマセラピートリートメントは、2 つのシステムが存在していることを脳に気付かせ、その結果 ANS の 2 つを健康な関係に取り戻すための助けをするように思われる

美容学

【 座学 】



日本アロママイスタースクール

皮膚

皮膚は身体の中で最も広い面積を持つ器官で、水や空気を通過させず、完全に他の器官や組織を取り囲んでいる。皮膚は多くの伝染病の微生物や有害な光線から保護している。また、日光をビタミンDに変え、体を調節し、いくらかの老廃物を排泄する。皮膚の感覚器*は体外からの圧力、痛み、熱を感知する(成人男性で約1.6m²、畳1枚分の広さ)

*《皮膚が持つ5つの感覚》

触覚:触れた感覚/圧覚:圧を感じた、押された感覚/痛覚:痛み/温覚:温かさ/冷覚:冷たさ

皮膚の最外層は表皮と呼ばれ、厚い内層は真皮と呼ばれる。表皮は摩擦の程度によって重層する層の厚さが異なる。手掌と足底は厚く、他の場所ではもっと薄い。細胞増殖は最下層の基底層で起こり、その増殖した細胞が上方へ移動し、化学的変化を起こし、それが乾燥し、死んで皮膚(ヒツ=アカ)となって落ちる。表皮の細胞が浅層へ運動し、湿潤している状態から乾燥した状態へ変化することによって、乾燥した状態へ変化することによって、乾燥した大気中にいるにもかかわらず、体内の内臓は体液によって囲まれた状態が維持される

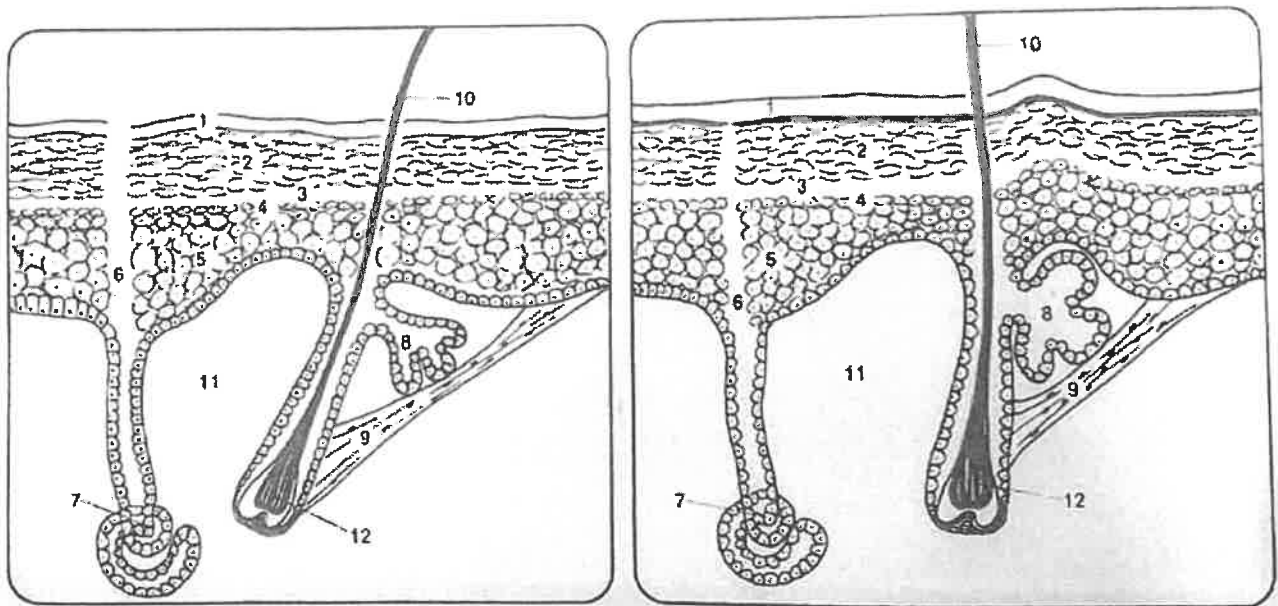
表皮は僅かに0.2mm程、最外層の角質層は0.02mmだが、肌を外部の刺激から守る上で最も重要な役割を果たしている

脂腺:脂腺は手掌と足底を除いた体表全体に分布する。それは短い管で毛包につながり、皮脂を分泌する。その脂肪は皮膚を柔らかく体毛を乾燥させないように保つ。寒い時や驚いた時、毛包に付く筋(立毛筋)が毛を垂直に引っ張り脂腺が押し上げられ皮膚へ脂肪が放出される。この脂肪によって水分の蒸発によって熱を失うことが妨げられる。立毛筋で押し上げられると腺は鳥肌を作る

汗腺:汗腺は皮膚全体に見られるが手掌、足底、前額、腋窩に一番多い。汗腺は皮下組織の中で発達した一本の渦巻状の管状の腺で、真皮を通過し、表皮で汗孔に開く。その基部は毛細血管で取り囲まれており、血液から塩類、水分、酸を抽出し、発汗の時排泄する

小汗(エクリン)腺と発汗は極めて少量で蛋白成分の多い大汗(アポクリン)腺の2種類がある

1 角質層 2 透明層 3 顆粒層 4 有棘層 5 基底層 6 汗腺管(汗孔) 7 汗腺 8 脂腺 9 立毛筋
10 毛 11 真皮 12 毛包



肌断面図

肌タイプ

普通肌: 皮脂も水分とのバランスがとれている

脂性肌: 皮脂も水分も多く、潤いはあるがべたつきやすい。キメが粗く、毛穴が開きがち。化粧崩れもしやすい

乾燥肌: 皮脂も水分も不足している状態。肌荒れも起きやすい。シワ等トラブルを抱えがち

乾燥性脂性肌: 皮脂は多いのに水分は不足している状態の肌。不摂生や食事等によりニキビや吹出物ができやすい

混合肌: 水分や皮脂が不足した乾燥部分(Uゾーン)と分泌が多い(Tゾーン)が混在する肌

敏感肌: 外部刺激が侵入しやすい、バリア機能が低下した肌

肌トラブル

ニキビ→ホルモンバランスの乱れ等から皮脂分泌が多くなり、角質層が厚くなって毛穴に皮脂が詰まることから起こる

肌の粗い肌→皮膚表面に広がる網目のような凹凸が粗い肌

要因: 角質肥厚により水分保持力が低下し、乾燥を防ごうと皮脂が分泌過多になることがあげられる

シミ→肌が紫外線を受けるとメラニンの働きが強められ、メラニン色素が過剰に生成される。その後、新陳代謝が低下し、メラニン色素の排泄が順調に行われないと、メラニン色素が部分的に沈着する

要因: 紫外線、ホルモンバランスの乱れ等

くすみ→新陳代謝が低下すると、肌表面に古い角質が滞ったまま、剥れ落ちずに残ってしまう。放置すると角質層が肥厚し、水分が不足し、透明感がなくなる

要因: 血行やリンパの流れが悪くなることもあげられる

小じり、シワ→乾燥や加齢等により角質層の水分が不足し、皮膚表面の柔軟性が失われることが主な原因。更に状態が進行すると皮膚表面だけでなく、真皮の弾力線維(エラスチン)や膠原繊維(コラーゲン)の機能が低下して変性し、その間にあるゼリー状基質(ヒアルロン酸等)も減少する為、張りや弾力が失われていく

たるみ→加齢等により肌内部の機能が衰えると、皮膚表面は十分な水分が保てなくなり、さらに柔軟性や弾力、張りも失われ、表情に緊張感がなくなってくる。それとともに筋肉が衰えて、皮膚を支えなくなり、たるみとなる。まずは血行を促して新陳代謝を高めた上で、加齢により減少する潤いや成分を補給し、張りを保つ

赤味がある敏感な肌→赤ら顔とも呼び、鼻頭や頬等に赤味が見られる肌もこの一種。皮膚表面に近い毛細血管が拡張したままの状態になっている為に血流が滞ってうっ血した状態になっていることから起こる。血行が悪い為に皮膚に栄養が行き渡らず、皮膚が薄くなることも原因の1つ
また、薄くなった皮膚表面に拡張した血管が見えることもある(毛細血管拡張)。さらに、これに加齢が伴うと表皮と真皮の境目にある凹凸(表皮突起、真皮乳頭)がなくなり、起伏のない平らな状態になってしまう。血液循環をよくする、ほてりを鎮めて血行を整える、その上で摩擦に気を付けながら適度なトリートメントを行い、その後のケアをしっかりと行う

皮膚の栄養 「う・な・は・だ・け・(つ)」

美容界で云われている「皮膚の栄養」という言葉には2つのものが含まれている。1つは食物から摂る栄養、2つ目は化粧品等からの美容成分。食物からの栄養は皮膚が健康的な生活を送っていくのに必要で、食物からのみ摂取可能である。化粧品からの美容成分は皮膚表面に潤い(うるおい)、滑らかさ(なめらかさ)、ハリ、弾力(だんりょく)、血色(けっしょく)を与える目的で活用する

三大栄養素

a 蛋白質:供給源としては、牛肉、豚肉、魚肉、鶏卵があげられる。それと一緒に摂られるバター、チーズは何れも酸性食品である。従って、アルカリ性食品の野菜、果物と一緒に摂ることが大切である。動物性蛋白質は角化が順調に行われる上に必要でそれが不足してくると皮膚の表面が舐舐してくる。また、毛、爪が丈夫であるためにも動物性蛋白質が必要である。弾力線維、結合繊維もこれから出来ているので皮膚の弾力、張りに関係している。肝機能にとっても蛋白質が必要で解毒に必要な働きをしている。従ってこれから間接的に皮膚が保護されていることになる。

b 糖分:美容に糖分は敵とされている。しかし、健康食としてこれが含まれていることは加齢を一定に保つ上に必要なのである。ただ、それを過量に摂ることは皮膚に色々な障害を招きやすい。皮膚の水分量が増加して色々な刺激を受けやすく、また、細菌感染を招きやすくなる。過量に摂るとそれが脂肪に代わって蓄えられるために、肥満体(肥満症)になりやすい。表 1-3, 4☆から知られるように皮脂分泌量が増える。特に脂性の皮膚でそれが目立つ。糖分の過食——それはアルコールの摂取の時も同じであるが体内のビタミンB群、特にB1、B2の消費量の増加を招く。そのため、この時は同時にビタミンB群を摂ることが大切である

c 脂肪:これを摂ると、皮脂分泌が増してくる、同時に皮脂の質的変化も起こると云われている。但し、皮脂に対する影響は脂肪の質によって違っている。例えば、「ニキビ」にとって豚肉の脂肪は悪いが、牛肉ではそれほど悪化が目立たない

d ミネラル(=無機塩類)骨や歯を形成したり、神経の伝達に関わったり細胞の働きをスムーズにする等、私達の身体の臓器や組織を円滑に働かせる為に必要不可欠の栄養素である

医学的に観ると、ミネラルが血中に多いか少ないかは健康と大きな関係がある。例えば、血液の浸透圧を一定に保つ上に大切である。それはまた、血液と皮膚とのあいだの水分のバランスを一定に保つものとなっている。特に食塩が大きな役割をしていて、一日に10~20g、平均15gが適量である。また、皮膚の水分量はカルシウムによっても影響される。それが少なくなると、皮膚の水分量が増えて浮腫が現れる。一般にカルシウムは植物性食品に多く、カリウムは動物性食品に多い。そのため、植物性食品を多く摂る日本人の食事はカルシウムが多く、それに対してカリウムが少ない。外国では、カリウムを主に牛乳から摂っている。一日600mgが必要であるが、日本人の食事では一日500mg含まれているにすぎない。カリウムが不足してくると身体の抵抗が弱くなって神経系が興奮しやすくなる。その結果、皮膚が不安定となる。そのため、敏感になっている皮膚の手当てに昔からカリウムが使われてきた。カリウムを含む食物にはチーズ、牛乳、卵黄、牡蠣、蛤、アサリ、蜂蜜(カリウム吸収を増加させる)、ココア、チョコレート、ドライフルーツ、カミ、さやえんどう、ワス、キャベツ、苜、カブ、ニンジン、イチョ、オリーブ(カリウムを多く含んでいてもそれが水溶性でないものでは利用価値が低い)等がある。カリウムが体内に吸収されるにはビタミンDの働きが大切である。そのため、ビタミンD不足を招かないように努めることが大切である。日光浴を充分にして食物として肝油、鶏卵、椎茸、牛乳等、ビタミンDの多いものを摂る。また、穀物の中にはマグネシウムが多く含まれている。これは尿中に排泄される時、同時にカリウムの排泄を促す。この点もカリウムの問題を考える時、気を付ける必要がある。また、リンの問題がある。日本人の食事では、過剰に傾く穀物に多く含まれているためである。これが多いとカリウムの尿中排泄もまた多くなってくる。その他、鉄はビタミンB12、葉酸等とともに、造血作用があり、珪素は皮膚の弾力のために必要であるといわれている

e ビタミンA①身体の寒さに対する抵抗力を強めるためである。②欠乏すると乾性肌に傾く。その理由としては汗腺や脂腺の機能が低下して皮脂膜が減少したり角化が不完全になり、角質の保湿能が低下するためと考えられている。③不足すると角質層が厚くなって来るが、同時に毛包壁の角質層も厚くなる。そのため、毛包から毛孔にかけて角質が詰まってくる。それが毛孔で硬い棘の様が目立ってくる。そうすると触って卸金を触るようなザラザラした皮膚になってくる。④欠乏は皮膚の細菌感染を起こししやすい。それはビタミンAに限った訳ではなく、多くのビタミンの欠乏でも見られる。広くビタミンは新陳代謝を盛んにするものでそれが不足してくると皮膚の抵抗力が弱まるためである。⑤爪や毛が脆くなって折れたり裂けやすい。⑥不足すると目が悪くなる。角膜が乾いてきて崩れてくる。そのため失明することもある。また有名なのは鶏目、つまり夜盲症になることで、暗くなると、目が見えなくなる。それは、網膜の暗い時に働くものの、動きがなくなるためである

ビタミンB

ビタミンB1:精神機能の維持。糖質の代謝を補助(欠)反射神経異常、ウェルニク脳症。心臓肥大。手足の痺れや脚気

ビタミンB2:抗酸化作用(過酸化脂質の分解)脂質代謝を補助(欠)口唇炎、口角炎、皮膚炎。子供の成長障害

ビタミンB3=ナイアシン(ニコチン酸):糖質、脂質、タンパク質代謝を補助。アルコール分解(欠)皮膚炎。神経障害。胃腸病。口舌炎。ペラグラ

ビタミンB5=パントテン酸:糖質、脂質、タンパク質代謝補助。免疫抗体合成補助(欠)手や足の感覚異常や痛み。副腎機能異常。めまい

ビタミンB6:タンパク質代謝補助。神経物質の合成(欠)皮膚炎。貧血。免疫力低下。湿疹

ビタミンB12:赤血球合成補助。神経伝達をスムーズにする。正常な睡眠(欠)悪性貧血。神経系統の障害。倦怠感や疲労感

ビタミンC:コラーゲン合成を補助。抗酸化作用で老化やガンを抑える(欠)皮膚下や歯茎からの出血。壊血病。骨の成長不全

ビタミンD:カルシウム吸収を補助、血液中のカルシウム濃度を一定に維持(欠)くる病(子供)。骨軟化症や骨粗鬆症(大人)

ビタミンE:抗酸化作用で老化を抑える。血行促進(欠)溶血性貧血。運動機能低下。生理痛や冷え性

ビタミンK:骨の形成や血液の凝固を補助(欠)骨粗鬆症。血液の凝固不足。新生児の出血性疾患

水溶性タイプ:ビタミンB群(その他葉酸、ビオチン)、ビタミンCの9種類

水に溶け易く大量に摂取しても比較的早く身体の外に排出される特徴があり、過剰摂取によるトラブルは殆んどないと云われている。しかし、熱に弱く長時間の加熱や、長時間の水洗いで、ビタミンが失われることが多い

脂溶性タイプ:ビタミンA、D、E、Kの4種類。油に溶け易い性質があり、油と一緒に調理すると、身体に吸収され易くなる。その反面、長期間過剰に摂取すると、体内に蓄積され、嘔吐、頭痛、吐気等の他、身体の変調(過剰症=副作用)が起こる

禁忌事項(施術の禁止、注意すべきポイント)

- 1 顔全体にニキビや吹出物が存在する場合(悪化する恐れがあったり、感染拡大の可能性があるため)
 - 2 感染症の皮膚疾患(白癬菌いわゆる水虫、ヘルペス等)
 - 3 かぶれや炎症がある場合・アトピー性皮膚炎が悪化し、傷になった状態のかた
 - 4 強い日焼けをした直後は皮膚表面が火傷と同じ状態なので十分な鎮静保湿が必要で施術をすぐには受けられない・顔剃りをしたあとも同等
 - 5 重篤な糖尿病のかたは毛細血管が脆い為、内出血を可能性がある
- 以上を留意し、キャンセルを行う

☆表 1-3 健康人皮脂量と食物の関係(mg/40 cm²/12gh)

	年齢	正常食	過脂肪食	過糖食
A	21	17.2	21.7	22.1
B	27	16.8	20.5	20.9
C	25	17.9	22.0	24.4

☆表 1-4 ニキビ患者皮脂量と食物の関係(mg/40 cm²/12gh)

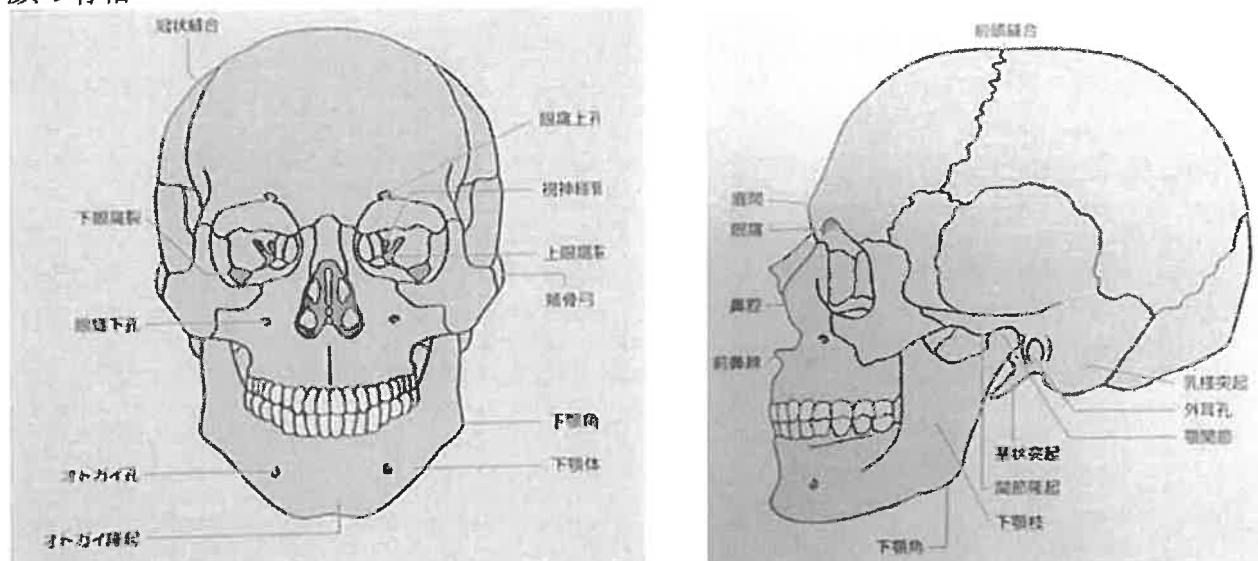
	年齢	正常食	過脂肪食	過糖食
D	19	24.5	38.9	34.9
E	24	29.7	33.9	38.1
F	25	32.8	37.8	41.3

フェイシャルリフトメントにおける顔の知識

骨格

一人ひとり顔が違うのは、1つとして同じ骨格がないからである。頭蓋骨は大小様々な23個の骨から構成されており、大別すると脳を覆う**脳頭蓋**、顔つきを決定する**顔面頭蓋**に分けられる。指圧に限らずフェイスケアの全ては、**顔面頭蓋**の凹凸に沿って行う

顔の骨格



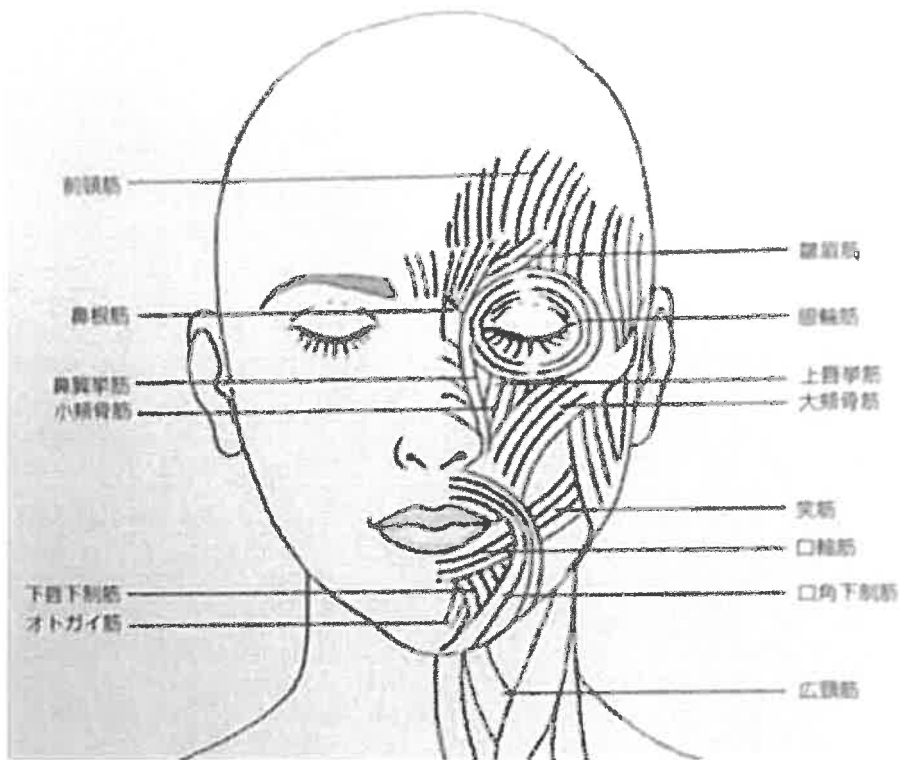
(正面図: 右上から眼窩上孔、視神経管、上眼窩裂、頬骨弓、下顎角、下顎体、上顎隆起、上顎孔、眼窩下孔、下眼窩裂、冠状縫合)

(側面図: 前頭縫合、乳様突起、外耳孔、顎関節、茎状突起、関節隆起、下顎枝、下顎角、前鼻棘、鼻腔、眼眶、眉間)

筋肉

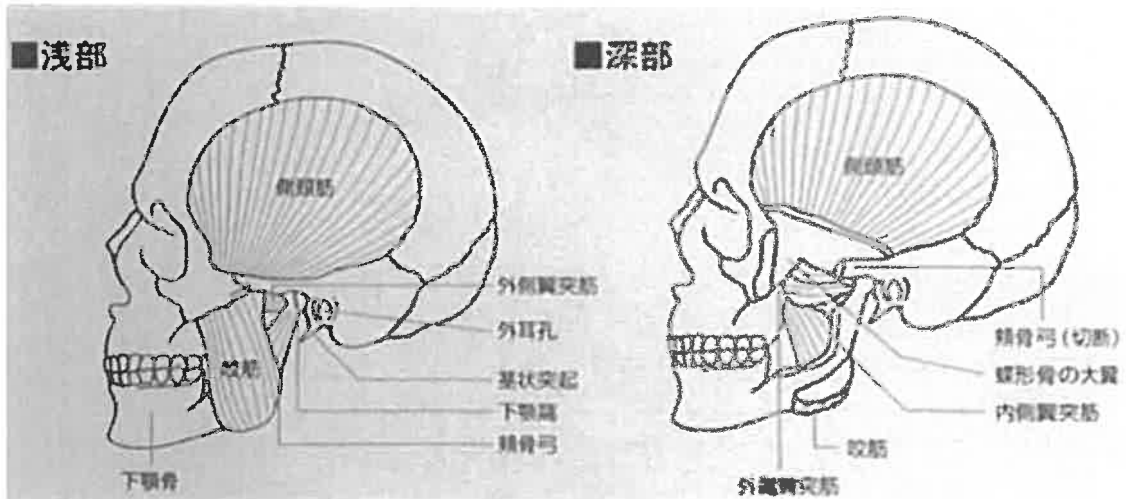
顔の筋肉は、**表情筋**と**咀嚼(そしゃく)筋**から成り立っている

表情筋は皮膚に近く浅い位置にあり、その殆んどが薄くて小さな筋肉から成り立っている為、フェイシャルリフトメントで力を加える際は注意が必要である。表情筋のうち憶えておきたいのが、目の周りの**眼輪筋**や口の周りの**口輪筋**、ほほの周りを構成する**大頬骨筋**等である。これらはシワやたるみ等、老化現象が特に現れやすい筋肉である。一方の咀嚼筋は、表情筋よりも深い位置にある。中でも美容に係る深い筋肉は、**側頭筋**や**咬筋**。これらをフェイシャルリフトメントで刺激して活性化させることも、美しい肌づくりには欠かせない



表情筋

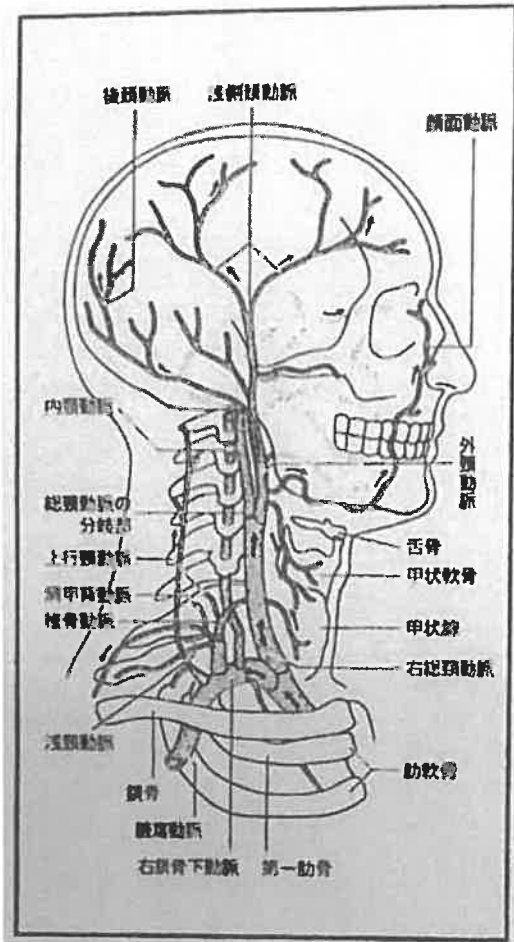
(左上から前頭筋、鼻根筋、鼻翼挙筋、小頬骨筋、下唇下制筋、オトガイ筋)
 (右上から皺眉筋、眼輪筋、上唇挙筋、大頬骨筋、笑筋、口輪筋、口角下制筋、広頸筋)



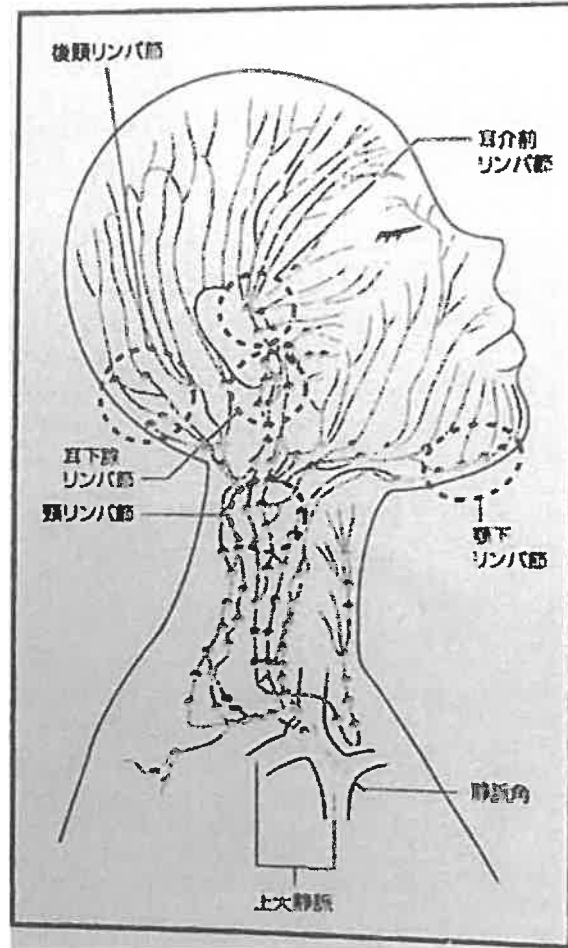
咀嚼筋(側頭筋&咬筋)

脈管

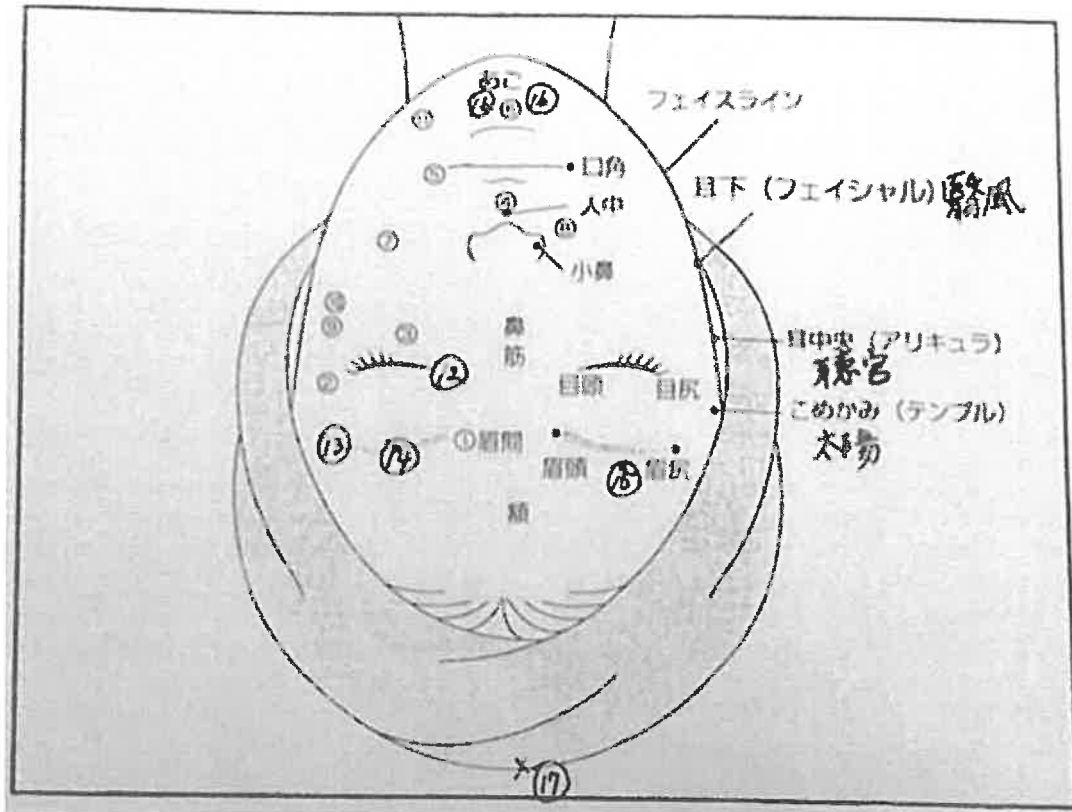
心臓から出た血液は、首にある頸動脈を通して顔面動脈に流れ込む。これにより顔の皮膚に栄養が運ばれる。また、顔には一定方向に毛細リンパ管が走っており、リンパが流れている。このリンパは溜まった老廃物を排泄するという大切な働きをしている



顔付近の動脈



顔付近のリンパ節



目元の小ジリ対策

- ① 攢竹
- ② 瞳子膠
- ③ 四白
- ⑫ 睛明
- ⑬ 絲竹空
- ⑭ 魚腰
- ⑮ 陽白

口元小ジリ対策

- ④ 水溝
- ⑤ 地倉
- ⑥ 承漿
- ⑯ 挾承漿

むくみ対策、
顔がすっきり感じる

- ⑦ 巨膠
- ⑧ 迎香
- ⑨ 客主人
- ⑩ 下関
- ⑪ 頬車

その他

- ⑰ 百会

参考図書

- カラーリングブック 入門人体解剖学(廣川書店)
- フェイシャル実技理論(日本エステティック業協会)
- 美容のヒト科学 改訂8版(南山堂)