

目からウロコの「ヒザ痛」の治し方

体質研究所主宰 松原秀樹

ヒザが痛いからといって、ヒザにどんな治療を施しても意味がありません。なぜなら、原因は別のところにあるからです。治したければ、原因に注目することです。

ヒザ痛と変形性関節炎のメカニズム

ヒザの軟骨が磨耗して関節が変形していくのは、年齢のせいではありません。高齢でも陸上競技をしている方もいるのです。

では一体、軟骨が磨耗するのはなぜなのか？

根本原因は、『血流が悪い』ことです。

軟骨の弾力性は、軟骨細胞が分泌する「コラーゲンとプロテオグリカン」という物質によって生み出されています。ところが**脚の血流が悪いと、軟骨細胞に十分な酸素が届かないため、弾力性を保つコラーゲンとプロテオグリカンを生産できなくなる**のです。

血流不良によって弾力性が失われると、軟骨は剥離するようになります。

その破片が関節の滑膜に当たると、滑膜に炎症が起きて、激痛を發します。

この際に、「サイトカイン」という痛み物質が分泌されます。

このサイトカインによって、今度は軟骨細胞が死滅していきます。

これが磨耗して変形していく基本的なメカニズムです。

治す基本は、脚への血流促進

根本原因が脚の血流不良ですから、治す基本は、とにかく脚への血流を改善することです。

腰から脚全体をオイルテラ#5 でマッサージして、たっぷりと擦り込むのです。オイルマッサージ中か終了後に、**遠赤外線**で脚や腰を温めるのも効果的です。

こうして脚への血流を改善すると、剥離した軟骨の破片が、リンパ循環によって排泄されていきます。すると、滑膜の炎症も自然に治っていきます。

そして痛みが和らいだら、今度は**運動して『軟骨に圧力を加える』**ことが大事です。

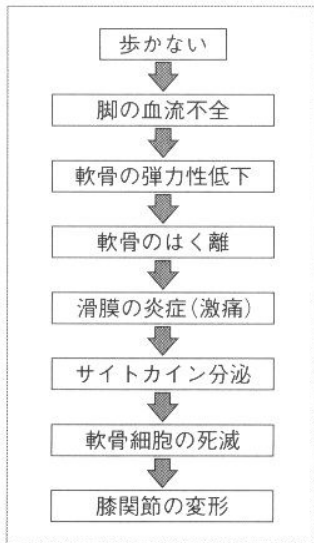
軟骨に圧力が加わると、残った軟骨細胞が細胞分裂をして増えていくのです。

原因を改善しよう！

症状から真に開放されるには、**治療と合わせて、原因を改善することが必要**です。

脚への血流を悪くしている原因は、人によって様々で、比較的多いのはこんなことです。

- ①長時間“座りっぱなし”の生活
- ②つま先重心の立ち方・しゃがみ方
- ③つま先に多く加重する歩き方（大股早足・スリッパの引きずり歩行 etc）
- ④痛み止め・ストレッチ
- ⑤胃下垂・腹部の傷跡
- ⑥肩コリ
- ⑦靴の不適合
- ⑧冷え（冷食・冷たい床・寒い寝室 etc）
- ⑨糖尿病
- ⑩歯周病・歯科重金属



原因①長時間“座りっぱなし”の生活

脚にいった血液とリンパ液は、ふくらはぎの運動（歩行）によって上半身に返ります。ですから長時間“座りっぱなし”でいると、脚に静脈血やリンパ液が停滞してきます。

すると、脚に新鮮な血液が流入しなくなりますから、脚の細胞は酸素不足に陥り、ヒザの軟骨の弾力性が失われていきます。弾力性を失った軟骨は、少しずつ剥離して、その破片が滑膜に当たると激痛が起きます。これがヒザ関節炎の正体です。

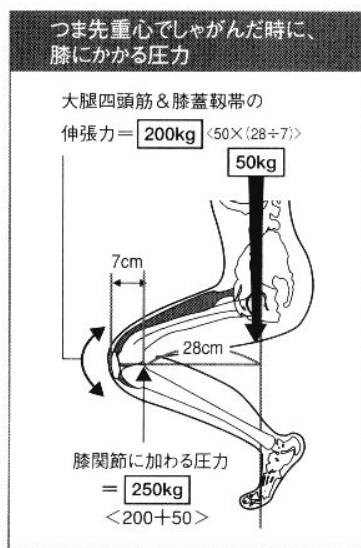
滑膜炎になると、痛み物質「サイトカイン」が分泌されて、サイトカインによって軟骨細胞が死滅していきます。こうして軟骨が磨耗していき、関節が変形するのです。

つまり、長時間座ったままで、ほとんど「歩かないこと」が、脚の血流を悪くして、ヒザを悪くしているのです。

原因②つま先重心の立ち方・しゃがみ方

正しい重心の位置は、『内踝の直下』です。ここに重心をおいて立つと、脚が緊張しないで立てます。

ところが**重心がつま先のほうに行くと、脚の裏が強く緊張して硬くなり、ヒザの皿に体重圧が反射して、膝蓋靭帯が疲労します。**



日常しがちなのが、キッチンで『流しに寄りかかる』ことです。楽しんでいるつもりでも、実は前足つま先に重心が乗っているため、脚の裏や腰背が強く緊張して、ヒザにも大きな圧力がかかるのです。

寄りかかるよりも『後ろ足のカカト』に重心をおいて立つほうが、はるかに楽です。それには、10 cm程度の高さの台に前足を乗せればよいのです。

しゃがむ場合も同じで、カカトを浮かしてしゃがむと、ヒザが強く圧迫されて、膝蓋靭帯が非常に強く引き伸ばされますから、ヒザを痛めるのは必至です。

しゃがむ時は、腰を後ろに引いてカカトに重心をキープし、ヒザを直角以上深く曲げないことが重要です。

原因③つま先に多く加重する歩き方

ヒザが痛い人は、大抵せっかちです。せっかちな人は、顔から突っ込んでいくように歩いています。つまり、やや前傾して“大股早足”で歩いているのです。

その結果、つま先に多く加重するため、脚の裏が強く緊張して硬くなり、体重の2~3倍もの圧力が一歩毎にヒザの皿を襲い、膝蓋靭帯を傷めることになるのです。ちょうど、下山時につま先から着地して降りてくると、ヒザがガクガクになってしまうのと同じです。

家の中でスリッパを引きずって歩くのも、同じです。



正しい重心移動は、まずカカトの外側から着地して、小趾球⇒母趾球⇒母趾と移行していくものです。

カカトが着地する際には、『つま先を上げる』ことが重要です。

それには着地の際に、頭をなるべく後方にキープしておくことです。

また、重心を内側（母趾球側）に来るようにするには、つま先を30度外側に向ければ良いのです。

歩き方に関しては、「**アイキ・ウォーキング**」（BAB ジャパン）をお読みになることをお勧めします。

また、新宿の朝日カルチャーセンターで「**コアマッスル強化法**」というセミナーで、合気ウォーキングを指導していますから、ぜひ参加されることをお勧めします。

朝日カルチャーセンター TEL：03-3344-1947

原因④痛み止め・ストレッチ

痛み止め（消炎鎮痛剤）は、注射も塗り薬も湿布も服用剤も作用はみんな同じで、血管を強く収縮させます。そのため、脚への血流がさらに悪くなりますので逆効果となります。

痛み止めは、血管を強く収縮させることで一時的に腫れを引かせているだけで、決して“治している”わけではないのです。

本当に治していくのは、血液とリンパ液です。

血液やリンパ液の中には、細胞分裂を促す「細胞成長因子」や「成長ホルモン」をはじめ、炎症を鎮める「副腎皮質ホルモン」や、修復に欠かせない材料である「膠原物質・ムコ多糖類・アミノ酸」なども豊富に含まれているのです。

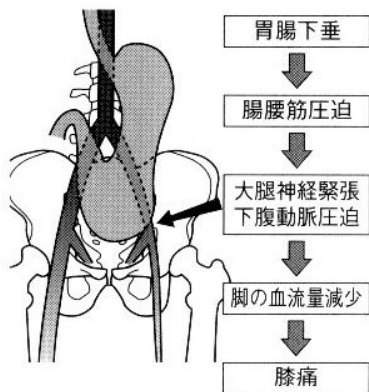
治すには、脚の血流を良くして、あとは血液とリンパ液に任せておけばよいのです。

ストレッチも、脚のへの血流を悪くします。

ゴムチューブを引っ張ると、つぶれて内径が狭くなるのと同じで、血管も引き伸ばすとつぶれて流れが悪くなるのです。

脚の筋肉の緊張をゆるめるには、ヒザと股関節を曲げて、緊張している筋肉を“揺らす”ことです。

原因⑤胃下垂・腹部の傷跡

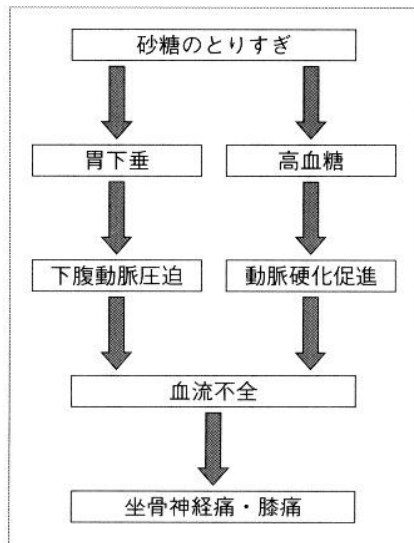


胃下垂の人は、左の首すじ（胸鎖乳突筋）と脊柱の左側が、常に緊張して硬くなっています。これは、胃に引っ張られているためです。また“臍が縦向き”になっていて、仰向けで腹診すると胃部に鈍痛や重苦しさがあり、チャポチャポという停水音がします。

下垂した胃は、下腹内臓と「下腹動脈」を押しつぶして、主に左脚への血流を悪くします。その結果、左の腰やヒザが痛くなるのです。

治すには、胃下垂を治すことが先決です。

開節法の「くの字操法」をすると、即座に下垂した胃を上げることができます。



しかし維持するには、食生活の改善が必要です。

胃下垂の最大の原因は、『砂糖』です。

お菓子やジュース・スポーツドリンクなどに大量に含まれる砂糖によって、「糖反射」がおきて、胃のぜん動が弱くなるのです。空っぽの胃袋にキャラメル一個分の砂糖が入るだけで、約 1 時間も胃のぜん動が停止したままになるほどです。

胃のぜん動が停止した状態で食事をする、消化液を含んで重くなった内容物が胃をどんどん下げることになるのです。

胃のぜん動力を高める食品は、塩と香辛料です。

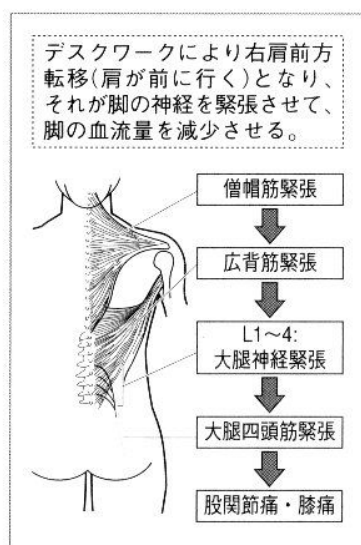
還元力の高い「Qi パワーソルト」を、おいしいと感じるだけ使って調味しましょう。

スパイスは、胃腸のぜん動を高めて内容物の腐敗を防ぎ、便秘を防ぎ、体温を高めて水分代謝を改善し、体内にカビが生えるのを防ぐ効果があります。ですから**毎食、適度に数種類のスパイスを摂ることが重要**です。例えば、味噌汁には七味唐辛子を、肉類には胡椒やマスタードやバジルを、魚には生姜・ワサビ・大根卸しなどを、必ず一緒に摂るようにするのです。すると、徐々に胃腸の働きが良くなっていきます。

傷跡は、傷の内部が硬くなっています。そのため**腹部の傷跡は、傷のある側の脚の血流を悪くして、ヒザ痛や股関節の原因になります**。

傷跡がある場合は、オイルテラ # 5 かヒマシ油を毎日傷跡の周囲に擦り込むことで、徐々に傷跡が柔らかくなり、次第に傷が小さく目立たなくなっていきます。その結果、脚の血流を改善できます。

原因⑥肩コリ



まさか肩コリがヒザ痛の原因になるとは、夢にも思わないでしょう。ところが、実は肩コリもヒザ痛や股関節痛の大きな原因となるのです。

肩背部の筋肉が強く緊張すると、背骨の両側にある脊柱起立筋全体も強く緊張します。この筋肉は、後頭部から骨盤にまでわたって付いている筋肉で、主に“頭を前に倒す”姿勢で強く緊張します。さらに、手が前に行くほど、肩が前に出て、広背筋が強く緊張します。この筋肉は、腕の付け根の後ろ側から、腰痛や骨盤にまでわたって付いている筋肉です。

つまり、頭を前に倒した姿勢で長時間デスクワークをすることで、肩だけでなく腰部まで強く緊張するのです。

その結果、腰椎から分岐している神経も緊張することになります。

腰椎 1 番～4 番の椎間からは、「大腿神経」が分岐しています。大腿神経は、腸腰筋に沿って下がり、さらに太腿の前の筋肉「大腿四頭筋」と「膝蓋靭帯」を支配して、脛

の前面、足の甲、趾まで達している神経です。

この大腿神経の緊張によって、腸腰筋・大腿四頭筋・膝蓋靭帯といったヒザを動かす主要な筋肉群が強く緊張して、血流が悪くなる（緊張すれば血管が細くなる）ため、ヒザや股関節が痛くなるのです。

[肩背部の緊張⇒腰の筋緊張⇒大腿神経の緊張⇒大腿四頭筋&膝蓋靭帯の緊張⇒ヒザ痛]

治すには、肩背部を中心に脊柱起立筋全体をゆるめることが先決です。

それには、脊柱の「下圧オイルマッサージ」と「バックウェーブ」が非常に効果的です。

原因⑦靴の不適合

ハイヒールのように、つま先に加重する靴は、ヒザ痛の大きな原因になります。

靴の先端が細くて趾が圧迫される靴も、ヒザへの負担も大きくなり、ヒザ痛の原因になります。

また、大き目の靴やサンダルを“趾で抑えて”履いていると、趾が曲がったまま変形してしまい、趾が伸びなくなってしまう。これも結果として、ヒザへの負担を大きくして、ヒザ痛の原因になります。

インソールに適度なパッドが入っていないと、足のアーチ構造が崩れて、扁平足や開帳足を招きます。こうしたアーチの崩れも、足の安定を悪くして、ヒザの負担を大きくするため、ヒザ痛の原因になります。

ヒザ痛を治すには、ドイツ製の「オートペディシューズ（整形外科靴）」がおすすめです。

⑧冷え（冷食・冷たい床・寒い寝室 etc）

脚腰が冷えるだけでも、関節痛や神経痛になります。

床が冷たい家にいると、慢性的に脚が冷えて、体調が悪くなります。暖房をいくらしても、のぼせるだけで、足元は暖まらないため、冷えが取れません。

床が冷える家には、「セルロースファイバー」による断熱が効果的です。

セルロースファイバーに関しては、「この本を読んでから建てよう」山本順三著（成甲書房）をお読み下さい。

寝室が明け方に 18 度以下になる状態でしたら、寝ている間にかなり身体が冷えてしまいます。すると、トイレが近くなり、起床時に体調が悪くなります。

睡眠中の冷えが原因ならば、**足元から遠赤外線**を“弱く（寝汗をかかない程度に）”**当てながら寝る**ことが効果的です。お薦めは、ダイキン製の「セラムヒート」です。一番冷えるのは明け方ですから、“朝まで付けたまま”にしておくことが重要です。

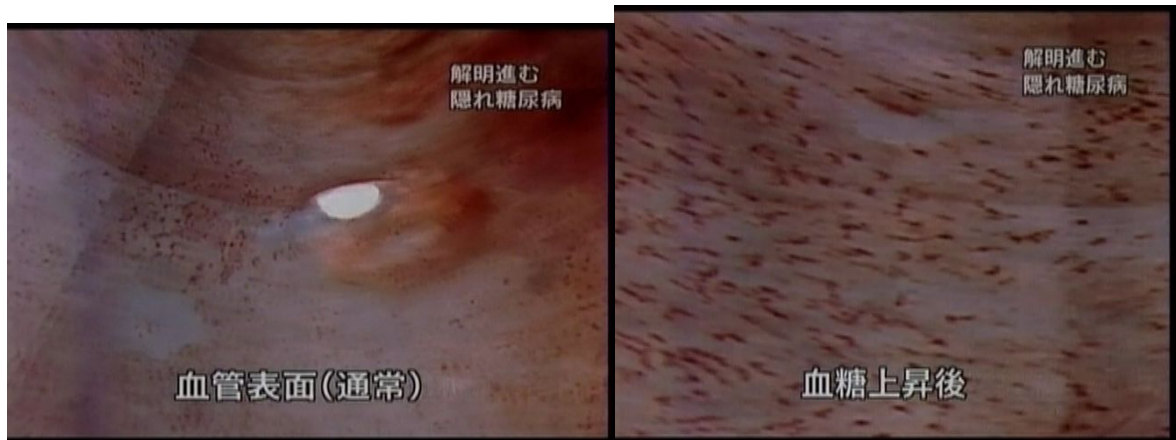
デスクの下や脱衣所には、エレクトロラックス社製の「チャコールファイバー」がおすすめです。

外気で冷えるだけでなく、身体の中から冷えることもあります。

例えば胃袋に**「冷蔵庫の温度の液体」**を流し込むと、**胃腸が冷えて、脚にいく血液も冷たくなります**。すると脚の血管が収縮して、脚への血流が悪くなります。その結果、ヒザが痛くなり、坐骨神経痛が出たりします。

ですから、キンキンに冷えたビールやジュース、氷入りドリンクなどを飲むことは、できるかぎりすべきではありません。

原因⑨糖尿病



(2006/5/25NHK 放映 クローズアップ現代「隠れ糖尿病」より)

血糖値が高くなると、血管の内壁に無数の傷ができます。この傷に白血球のマクロファージがもぐりこんで、即座に修復していくのですが、これを長年繰り返していると、次第に血管が硬化していきます。つまり、動脈硬化が進行していくのです。

そして、動脈硬化によって脚の血流が悪くなると、腰痛やヒザ痛・坐骨神経痛などといった症状が慢性化します。

糖尿病は「筋肉病」ともいえます。

体内で多くの糖を消費している脚腰の筋肉が衰えて萎縮すると、糖の消費量が大幅に減って、糖が過剰になるのです。

ですから、糖尿病の予防や治療には、歩くことが欠かせません。とにかく歩いて脚腰の筋肉を鍛えることが、食事の改善とともに必要です。

原因⑩歯周病・歯科重金属

歯周病や歯科金属が、交感神経を緊張させるため、全身の血管を収縮して、腰痛やヒザ痛がおきることもあります。

この場合は、歯科医の治療を受ける必要があります。

<ヒザ痛を治すための参考書>



「膝痛解消！神の手を持つ13人」P174～189（現代書林）

「アイキ・ウォーキング」松原秀樹著（BAB ジャパン）

「新・関節法フットケア」松原秀樹著（知道出版）