

広川接骨院の考える「痛みとは」「施術とは」

- ストレスマネジメントの視点から -

【はじめに】

人は誰しも、自分の興味や経験をもとに物事を解釈する「思考の癖（クセ）」を持っています。

それは生きる上で自然に身についた「思考パターン」「反応パターン」のようなものであり、あまりに当たり前すぎて、ほとんどの人が普段からその癖に気づいていないことも往々にしてあります。

もしその「無意識の思考の癖」が痛みや不調に関係しているとしたら

——どう感じられるでしょうか。[図1]



【心と身体つながり】

心（思考）と身体の関係は非常に複雑で、まだまだ解明されていない

事も多くあります。しかし「心」と「身体」は一体のものです。

実は近年、痛みに対する「無意識の思考の癖」が肉体にも影響を与えているという研究結果が少しずつ明らかになっています。

医療の一分野である心理神経免疫学において、「感情・思考⇒神経⇒ホルモン・免疫系」の存在が実際に確認され、ストレスや不安など、心理的負担が繰り返して続いた場合、脳がそれを危険信号として受け取り交感神経を過剰に働かせることが分かってきました。[図 2]

つまり思考の癖というものは、仮に無意識のうちであったとしても、将来的には身体に痛みや病気を引き起こす「刺激要因」となる可能性があることが分かってきたのです。



【未病 という考え方】

東洋医学では、発病には至らないものの健康な状態から離れつつ

ある状態のことを「未病（みびょう）」と表現します。現代人の多く

はこの「健康と病気の間の中の間」にいる状態——すなわち「未病」

の状態にある人が非常に多いと言われています。[図 3]

未病の段階では、「健康な状態」と「病気」の間で少しずつ体調が変化しているため多くの方が自分の身体からの SOS サインに気が付いていません。未病としての症状（痛み・不調など）が顕在化して初めて自分が体調を崩していたと気づく人も珍しくありません。

少し負担がかかっているな、くらいの健康状態のうちから生活習慣を見直して運動や食事、施術など対処をすることが大切です。



【病院で「異常なし」と言われる理由】

よく、自覚症状はあるのに病院では「異常なし」と診断されて困っている、という人がいます。普通に考えれば、患部に痛みがあれば

レントゲンや MRI で原因がすぐに分かりそうなものですが、実際はそうではありません。

実に全国の病院のおよそ 7 割の患者さんがこうした原因の分からない「未病」の範疇にいる患者さんだと言われています。当然患者さんには不満が残りますが、原因が分からなければ医師としても治療のしようもなく、結果、「痛み止め」が処方されるだけになります。

「自覚症状はあるのに病院で検査をしても原因が判明しない」、
一体なぜ、こういう事態が起きるのでしょうか？

それは患者さんが「身体的・感情的なつらさ」を訴えているのに対して、医師は視覚的な「客観的尺度を重視する傾向がある」からです。

そして病院では患者さんの「心の問題」として軽く片付けられている領域にこそ、身体の不調・痛みの一端が潜んでいるからと、当院は

考えています。



【思考の癖はストレスの増幅装置】

現代人は昔と比べて肉体的な負担以外にも「精神的な」負担を受けている人の割合が多いと言われています。言ってみれば、誰もが「知らないうち」に慢性的な不安や緊張・圧力を受けやすい環境が常態化しているストレス社会の中で暮らしています。

人間のストレスの思考の癖（反応パターン）にはいくつかの傾向があります。代表的なものとして、

- ・一つの出来事を必要以上に大きく捉える「拡大視思考」
- ・うまくいかないと「自分はだめだ」と決めつける「全てか無か思考」
- ・一度の出来事を他の場面にも当てはめてしまう「一般化思考」

などがあります。



このような「思考の傾向」はストレスをためやすく、知らないうちに

自分自身で「不調」や「痛み」を作り出してしまふことがあります。[図4]

【思考の癖を知るシンプルな方法】

自分の無意識の思考の癖に気づくには、「ノートに書き出す」ことがとても効果的です。ノートの上半分（または左側）に「出来事」を、下半分（または右側）に「その時の気持ち」を書きます。

日々の中で「経験したこと」「その時に感じたこと」を書き出して、自分の考え方を客観的に見ることができれば、「自分の思考の癖は、数ある考え方の一つに過ぎない」と気づくことができるようになります。



自分の思考の癖を無理に変える必要はありません。自分の癖に気付くだけでも脳の反応・身体症状は落ち着きます。

私自身も日々、ノートに思考を書き出すことで整理をしています。

これは施術にも、日常生活にも応用できる大切な習慣です。

【ストレスマネジメントと施術の相乗効果】

人間生きていけばストレスは不可避です。ストレスには「体の疲れ」と「心の疲れ」があること、そしてこの疲れがダブルでやってくると医学的・心理学的な面からみても身体に悪影響のあること、そしてその解消法のヒントをお伝えしてきました。

身体的・精神的ダメージが強い場合、どれほど質の高い施術を受けても効果を実感できません。患者さんが自分の無意識の思考の癖に「気づき」、その視点を変えるための「ストレスマネジメント」を
通院中のケガや痛みにも応用していくことが大切です。

当院では施術の一環として心身に有効なマッサージを行っています。

当院の患者さんでも自分の思考の癖に 気づき、うまくストレスに
対する視点を変えることのできる人ほど、症状の改善が早く、明らか
にケガの経過も良好に推移します。



【広川接骨院の想い】

痛みの本質は体と心、そして人間関係（信頼）の間にあります。

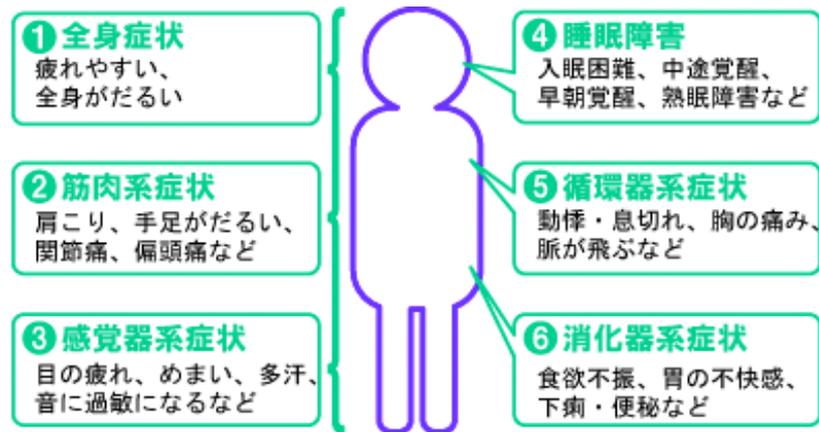
だからこそ、施術には“説明”と“共感”の両方が大切と実感しています。そして当院の施術は身体へのアプローチだけでなく、患者さんご自身のストレスマネジメントも重視しています。

施術を行うと言う事は施術者と患者の共同作業です。一見当たり前のことですが、正直、なかなか難しい作業でもあります。開業以来、「手でふれ」「心でさわる」、これが最も豊かな施術法と信じて業務を行ってきました。

痛みに関する疑問・不安などあれば何でもご相談ください。これからも変わらず地域の皆様の健康をサポートをしてまいります。



[図1] ストレス状態の兆候



ストレス状態の兆候

1. 全身症状

疲れやすい、体がだるい、気力がわかない など

2. 筋肉系症状

肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、偏頭痛がする など

3. 感覚器系症状

目が疲れやすい、めまいがする、多汗になる、音に対して過敏になる など

4. 睡眠障害

寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再び寝付けない、夢ばかり見て寝た気がしない など

5. 循環器系症状

心臓がドキドキする、胸が痛くなる、脈がとぶ など

6. 消化器系症状

食欲不振、胃がもたれる、吐き気・嘔吐、よく下痢をする、便秘になりやすい など

[図2] 身体反応のプロセス（概要）

1. 情動変化

まず、不安、怒り、失望、恐怖などの感情が現れる。

2. 身体変化

次に、動悸、震え、息苦しさ、冷や汗などの変化が身体に現れる。

3. 行動変化

今度は、①②の変化を解消しようと、せかせかと行動したり、たばこやお酒を飲んで気を紛らわそうとするなど行動に現れる。



[図3] 「未病」について



[図4] 身体反応のプロセス(詳細)

