

りちママの「はりのお話」

第44号 2023/8/29

りち鍼灸院

おかざき みえ

050-1247-4006

e-mail

richimama33@gmail.com

りちママ

フツーに学生して、フツーに就職して、フツーに結婚して、産まれた子どもが障がい児でフツーじゃなくなって、鍼灸師になるため学校に入りなおしました。

お母さんと子どもを元気にする鍼灸治療をしています。

夏休みのため、7月号はお休みさせていただきました！



毎日毎日暑い中、みなさんいかがお過ごしでしょうか？りちママは普段のお仕事にプラス夏休みの子どもたちが加わって、なんだか1週間経つのがもういつも以上に早く感じています。ふと気づいたら夏休みも終わりです。この夏休み、子どもたちに言われたのは、「ママ、なんで毎日怒ってんの？」

そらあれですよ、毎日君たちがいるからですよ。えー？なんでいたら怒んのー？だからさー……と、このループ。りちママ、これはちょっと息抜きせなあかんということで、自分へのご褒美に先輩鍼灸師先生のサロンへ遊びに行きました。なんだか気持ち良すぎて眠たくなるのも我慢しつつ、たくさんたくさんおしゃべりもしてココロも身体もスッキリ！その時に受けた「脳脊髄液の循環」を今回のテーマにしたいと思います。

脳は水に浮いている？！

私たちの頭の中にある脳は、実は水の中にぷかぷか浮いているのを知っていましたか？その液体の名前が「脳脊髄液」と言います。その量は125ml～

150mlほど、コップ一杯にも満たない量ですが、脳内にも背中を通ってお尻（仙骨）にまで行き届いています。背骨の中を走る脊髄はこの液体で満たさ

れていて一日3～4回ほど産生や吸収などの循環を繰り返し脳内の老廃物を排泄して無色透明のキレイな液体を保っています。脳と脊髄って実は豆腐ほどの柔らかさ。衝撃を受けるとすぐ壊れてしまうのを、この脳脊髄液はクッションの働きをしているんですよ。そしてこの脳脊髄液の中には、幸福感アップや苦痛を和らげる効果の



りちママ家は4人家族です！

パパ：会社員

ぶちジャイアン

りち：支援学校小学部6年生

とうとう最終学年です！

せんた：小学校4年生

食べ盛り。ひと回り大きくなっています

老廃物の溜まった脳脊髄液はリンパや毛細血管に流れて尿として排泄されます。

ある β エンドルフィンが放出されているんですって。そうして脳や脊髄を保護し、脳脊髄液は神経の活性化やホルモンの運搬に重要な役割を果たしています。

脳脊髄液が滞ると

私が施術を受けた時も「脳を使いすぎるとね、脳内が疲れて脳脊髄液の循環が悪くなり、浮腫みやすくなるんだよ」と教えてもらいました。なるほどー、脳を使いすぎ（緊張状態が続く）と循環が悪くなるんだ。脳を守る硬膜に歪みや緊張が生じると脳脊髄液の循環も悪くなるんだそうです。そうすると老廃物が溜まっ

てしまう。頭が浮腫むだけでなく脳が圧迫されてさまざまな症状が出てきてしまいます。頭がぼーっとする、頭痛やめまい、耳鳴り、不眠や痺れなどの症状がある人はちょっと疑ってもいいかもしれませんよ！

脳脊髄液は、外部からの衝撃を和らげる。



脳脊髄液が増加する人、減少する人もいる



滞ると脳の真ん中にある脳室に溜まりすぎてしまう（正常水頭圧症）人や、逆にどこからか漏れだしてしまっている人もいます（脳脊髄液減少症）。正常水頭圧症は70代～80代の発症が多いそうですが、脳脊髄液減少症

のほうは小児期や学童期でも起こることがあり、年齢は様々。漏れ出す原因ははっきりとは分かたらず不明ですが、強い衝撃による場合が多いそうです。例えば交通事故のむち打ちとかお尻を強打するなど。寝起きにひどい頭痛がすると言ったら、もしかしたら脳脊髄液が漏れ出ているのかもしれない。

脳脊髄液ってとってもデリケートだなあ。

脳脊髄液とアルツハイマー

2019年に発表された論文では、睡眠中に脳脊髄液がアルツハイマー病の要因の一つとされている β アミロイドなどの毒素を洗



い流して除去している、と発表しました。正常水頭圧症でも、歩行障害、認知障害、排尿障害が起こると言われているので、認知症の入口に位置しているのかもしれませんが。スマホを使い出してから、

人間の脳は目まぐるしく情報処理しすぎていて、脳脊髄液は滞りやすくなっていると思われます。しかもだんだん歳を重ねていくと睡眠時間が短くなったり途中覚醒が増えてきたりしますが、良質のノンレム睡眠睡眠が取れていれば脳脊髄液が波のように押し寄せて毒素を洗い流してくれます。いかに睡眠が大事か、がよくわかる発表ですよ。

脳脊髄液を滞らないようにしたい

とっても大事な役割をしている脳脊髄液がスムーズに循環できるようにお家でできることがあります！これをする目もスッキリしますよー。

①頭の後ろのでっぱり、外後頭隆起の下のくぼみを中心から耳にかけて3箇所に分けて揉んでみてください。

②次は側頭骨、左右の耳の上に手のひらを置いて、軽く押しながら上下に揺さぶります。

③後ろ首のつけ根、後頭下筋群を両親指ではさみ、その筋肉を揉みほぐすように揺さぶります。

ポイントは適度な押圧。軽く揺らす程度でしてみてくださいね。

東洋医学では脳を「髓海」と言う

それこそ紀元前の時代から、脳のことを髓海と呼んでいました。ええっ！？そんな昔から脳脊髄液のことをわかっていたのかしら？と驚くほどに字がぴったりです。

「髓海が不足すると、頭がふらつき耳鳴りがし、足腰だるくめまいがし、気力が衰え



て横になっている」

と古典の「黄帝内経」には記されています。いやその通り！！

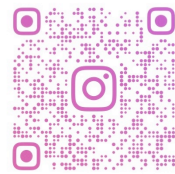
りちママはその髄海につながる脊髄にも毎回アプローチします。だって脳脊髄液は脳から仙骨に伸びる脊髄まで循環しているんですもんね。施術後「スッキリしたー！」となるのは、うまく脳脊髄液が循環できている証拠かもしれません。

では、また

いやー、人に施術してもらうって本当に気持ちいいですね。場所も阿倍野だったので、あべのハルカスに登ったり天王寺を散策したりとてもゆっくりすることができました♪セルフケアも気軽にできて良いですが、人にお手当てしてもらうのはまた格別です。

身体だけでなくココロも軽くなるからでしょうね～。

今月も最後までお読みいただきありがとうございました！



RICH_SHINKYUIN