

健康ニュース 6月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F
TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集]「肩代わり」について理解しましょう！

皆さんは「肩代わり」という言葉を知っていますか？これは、東洋医学で言われている言葉です。いにしへの知恵から言われている言葉で、とても大切な意味を持っています。

まずは、肩代わりを説明する前に、歯についてちょっと触れてみます。皆さん、一度は歯が痛くなったことがあるでしょう。なぜ歯が痛くなるのかというと、虫歯が神経を刺激するようになって痛くなるのですよね。しかし、神経を刺激する前から虫歯はあります。体がこれ以上、虫歯を放置するといけないというサインと、とらえることができます。もし、神経がなければ虫歯はどんどん増殖し、顔の骨まで達してしまい命を脅かす可能性もあります。しかし、神経のおかげで、自分自身で知ることが出来るわけです。

では、体の内臓（肝臓や心臓など）はそのような機能は持っていないのでしょうか？もちろん、東洋医学では有ると考えているのです。この機能こそ「肩代わり」と言われているものなのです。

東洋医学では、内臓が悪くなってくると、臓器の肩代わりが現れると考えられています。一例をご紹介します。もちろん、他の指定された場所が痛くなることもあります。

胃が悪くなる → 左肩が凝る、痛くなる

心臓が悪くなる → 手が前に上がりにくくなる

肝臓が悪くなる → 右肩が凝る、膝が痛くなる



など、体に関係するところに臓器から「肩代わり」させて知らせてくれます。実は知らせるだけではなく、その肩代わりの場所を治療することによって、臓器を治そうとしていると考えられているのです。その為、治しやすい場所に知らせてくれる場合が多いと思います。例えば、肩がその代表で、いろいろな場所が悪くなると肩に来ることが多いのです。どうりで肩こりが多い訳です。

また、何かにぶつけて痛くしているのではないかと思われる場合もあります。しかし、健康な体なら、少々ぶつけても直ぐに良くなります。なかなか治らないのは、この肩代わりが関係しているとみて間違いのないと思われれます。（病気などの原因もありますので確認は必要です。）

このように肩代わりが来ているなど感じたらどうすれば良いのでしょうか？

これは、東洋医学で、すでに明らかになっているのです。それは「食養生を心がける」ということです。

詳しくは、次の項目で列挙してみしましょう。ほとんどが自分自身で出来ることばかりです。

1. 食事を玄米ご飯（五穀米など）にする。（良く噛むこと）
2. 野菜・温野菜中心にする。（良く噛むこと）
3. 水を健康に良いとされる水にする。
4. ストレッチをする。
5. 筋力強化をする。（ウォーキングが一番お勧めです。）
6. 痛いところを治療する。



そして、ご存知のように、これらをする事はすなわち、予防医学を実践していることになるのです。痛みを軽んじてはいけません。体の内部の「叫び！」かもしれませんから・・