



## 【2016年8月号の内容】

- 高岡尚司の「ゼロベースランニング」
- 三谷勇人の「身体を自然を取り戻せ」
- 竹田義弘の「東洋医学の知恵袋」
- 【NEW】露口信二の「変形性膝関節症の治し方」
- 【NEW】大森浩矢の「改善！変形性股関節症」
- 鴨井夕子の「女性とスポーツ」
- お知らせ

## 高岡尚司の「ゼロベースランニング」

夏本番ですね。いかがお過ごしでしょうか？  
もう外にいただけで汗が噴き出してきちゃうんで、  
ついついエアコンが効いた屋内に逃げ込み  
たくなります。

でも気をつけなきゃいけないことを忘れちゃダメですよ。それは、体温調節能力も、使わないと廃れる、ということ。裸足や裸足感覚の薄いシューズでたまには走らないと、足の機能が廃れるのと同じ。寝たきりになると、全身の筋肉が落ちていきますよね？あれと同じ。結局人間の体ってのは、コキ使わなければ廃れるっていう不都合な真実の元に成り立ってるんですから。

箱根駅伝を目指すランナーは、本番が正月なのに、この夏の時期に年間で最も練習量が増えます。距離にすると、だいたい月間1000kmくらい。1日平均30km以上を、この夏の暑い時期に

こんなに走るんです。

もちろん彼らは、都内の暑いところではなく、比較的涼しい北海道や長野などで合宿を張りつつ練習するんですけど、それでもやっぱり、昼間はそこそこ暑いんです。

じゃあなんで彼らはわざわざ、この暑い時期に徹底的に走り込みの練習をするんでしょうか？

僕は、この時期の走り込みが正月にモノを言うって考えてるんですけど、ってのも、箱根駅伝を見据えるのであればこんな夏前から準備する必要はなくて、マラソンと同じで、きっと3ヶ月前くらいから強化と調整をやっていけば十分に合うと思うんです。

けど、暑いこの時期に走り込みすることで体温調整能力を磨いてんじゃないかな、と。

人間の体は36度ちょっとくらいで安定するような仕組みを持ってるって話をあなたも聞いたこ

とがあるかもしれません。

私たちは、36度よりも体温が上がりそうになれば汗をかいて、36度をキープしようとする。36度よりも下がりそうになれば震えで産熱しようとする。

インフルエンザとかにかかって猛烈に体温が上がってる局面で、猛烈にブルブルって震えが止まらなくなっちゃう経験、ありません？あれです。あれで体温上げて、ウイルスを退治しようとしてるわけです。

まあ、今はランニングの話なんで、体温が上がりがすぎちゃうことを問題にしましょう。

冬のマラソンだって、やっぱり体温は上がります。よくマラソンとか箱根駅伝の中継を観てて「この選手はかなり汗をかいてますねー」って解説の人がいう時って、だいたい調子悪い選手を指してますよね？

調子悪いと体温が上がりやすくなる。

そうすると、心拍数も上がるし  
(逆に心拍数が上がるから体温が上がるのかも)  
それじゃあやっぱりパフォーマンスは落ちます。

だから僕は、この暑い環境の中で行動時間を長くすることって、すごく大事だと思うんです。

もちろん、体調や体質、年齢とか諸々を考慮した上で、しかも、活動強度も調整して、ですが冷房の中で過ごすことが多くなった私たちはできる限り、文明と距離を取ることも重要。要はバランスです。

今のうちに体温調節能力に磨きをかけておくことで冬にその恩恵を受けることができるかも！？夏ってデトックス（毒抜き）の季節だって聞いたことがあるんですけど、年間通して元気でいるためには、その時期その時期で体を適応させることが重要。

冷暖房に頼りすぎると、人間がバカになっちゃうわけですね

少しずつ少しずつ、夏に適応していきましょう！くれぐれも無理のないように！

### 高岡 尚司 (たかおかしょうじ)

鍼灸・マッサージ師  
裸足フルマラソン日本記録  
2時間45分39秒 保持者  
ランニングコーチ



## 三谷勇人の「自然の体を取り戻せ！」

○体が柔らかいって何??

みなさんは、何をもって体が「柔らかい」「硬いと」判断しますか？

前屈で地面に肘がペタンと着く？開脚で180度開ける柔軟性？タコみたいにグニャグニャ柔らかい関節？でもそういうあの人って、いざ動いてみると案外、動きが硬い、ぎこちないって事ありませんか？

実はそうなんです。ストレッチで体が柔らかい事と、自由自在に体が思い通りに動かせる事ってそこまで関係ないんです!!

○あなたの胴体は動いていますか？

体はひとつの動作をするのでも、様々な筋肉が協力して動いています。

手や足を動かすにも、必ず胴体(ここで言う胴体は頭蓋骨から背骨、肋骨そしてその中にある内臓含めた組織全部です)が協力して体全部で動いています。

動いている部分(手足)にはばかり目が行きがちですが、それより目につかない胴体の動きの方がずっと大切なのです。

ストレッチは胴体に関係なく伸ばす事が多いのです。むしろ固まった胴体で意味もなく体を伸ばすと怪我をしやすい事もあります。

胴体が動くことではじめて手足が動くのに、腹や背中が固く動いていない状態で無理に開脚などをやっていけば、股関節や膝を悪くしてしまいます。

どういう事かと言うと、無理にストレッチした結果、靭帯等が伸び過ぎ、関節が緩くなり関節の安定性がなくなってしまうんです。

要は関節が緩くなると怪我をしやすいのです。肩の脱臼癖がある方などはその顕著な例ですから。

残念ながら胴体と四肢が繋がってなく、関節の可動域がただ単純に広いというだけでは体(関節)にかかる負担は多いのです。

ただ、ここまで読むとストレッチって悪いのかな…？って思う方もいるかもしれませんが、そうではありませんからね！

ストレッチして個々の筋肉を伸ばす事はとても大切な事です。

ただそれが、「柔らかく動く」とは違うと言う事なんです！

なので、毎日ストレッチしても怪我を繰り返してしまう・すぐ筋肉が固くなってしまうというあなたは、胴体が動いていないんです！

ということは…そうです、やることは明確です。胴体を動かしましょう!!

次回以降、動かし方やもっと詳しく胴体について説明していきますね！

### 三谷 勇人(みたに はやと)

鍼灸・マッサージ師

鶴見大学硬式野球部トレーナー



### 竹田義弘の「東洋医学の知恵袋」

前は湿邪の対策、食事についてお話ししました。実際にやって頂けたでしょうか？しつこいようですが、今回も湿邪対策の続きです。

5月号でお話しをしましたが、東洋医学では体の「湿邪」を取り除き水分が滞溜することを予防する「ツボ」がたくさんあります。

資格のない方は鍼を使えないので、ご自身の指圧でツボを刺激して気の流れを活性化させると良いでしょう。(お灸でも良いです。)

そのツボとは、

・陰陵泉(いんりょうせん)

脚のスネの太い骨(脛骨・けいこつ)のきわを指でさぐり、上方にたどっていくと、脛骨の出っ張り(脛骨内側か)にいきあたります。この辺りでペコーとへっこんでいるところ。

・豊隆（ほうりゅう）

脚の外くるぶしから膝の外側の間の真ん中らへんで脛骨のきわから指2本分くらい外側で少し張りがあるところ。

このツボを約5秒間ほど、グゥ〜と押してみてください。身体の変化を感じられたらグッドです。

※場所が分からなかったら聞いてください  
(^\_^;)

またマッサージも湿邪の影響で溜まったリンパ液の循環を活性化することができます。このツボの付近や通り道（経絡・けいらく）をマッサージすると更に良いかもしれません。

今回は代表的なツボを2つだけあげてみましたが、本当はまだまだありますよ。

今回の湿邪のお話で少しでも東洋医学を身近に感じて頂ければ幸いです！

次回は酷暑（の予定）でやられた胃腸のケアのお話です。

### 竹田 義弘（たけだよしひろ）

鍼灸・マッサージ師  
バンブー治療院 院長



### 露口信二の「変形性膝関節症の治し方」

昨日まで何ともなかったのに・・・

- ①立ち上がり時に膝が痛む
- ②階段の昇り降りですに痛みが出る
- ③正座ができない

このような経験はありませんか？特に女性の方！！もしかしたら、それは『変形性膝関節症』かもしれません！

なぜ、特に女性の方と強調したのかと、それには理由があるんです。

そもそも、『変形性膝関節症』の原因は骨・軟骨・筋肉・靭帯など様々とされていて原因不明の場合も多いようです。

『変形性膝関節症』は特に女性に多い疾患とされています。男女差=1：4 圧倒的に女性に多いことが分かりますが、、なぜ、女性に多いのでしょうか？

それには男性・女性の骨格の違いが関係しているんです。男性と女性の骨格で差が大きくなるのは、頭蓋骨と骨盤です。

女性の場合、骨盤は出産という大きな役目を担っている関係で、骨盤腔が広く楕円形（男性は狭くハート型）になっていることで産道が広くなり赤ちゃんが出やすいようになっています。

この骨盤の形が違うことに加え男性に比べて、筋肉も弱いという特徴がある為荷重の多く膝関節に加わるストレスも大きくなってしまいます。

その結果、女性の方が膝関節の症状が出やすいということになります。

『変形性膝関節症』の方の中にはO脚・X脚といった症状をもっている方も少なくありません。O脚・X脚も女性の方に多い症状とされていますが、なぜでしょうか？この理由にも骨盤の形の違いが関係しています。

膝にはQ角といわれる角度があるのはご存じでしょうか？臨床では下肢の骨折・脱臼などの症状の時に計測を行う時などに使われています。

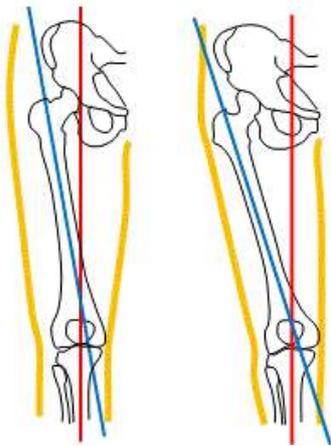
大腿骨の中心線と脛骨の中心線が交わる所にできる角度をQ角といいます。

Q角は男性：約10°、女性：約15°

女性の方がQ角が大きくなっています。

このQ角の影響で、女性の方が膝関節は外反しやすくなり、また、加齢とともに増加するともいわれています。それと、男性に比べて女性はX脚・O脚になる方が多く、この性差にもQ角が関係しているようです。

次回はもう少し、X脚・O脚についてお話ししていきます。



露口信二 (つゆぐちしんじ)  
カイロプラクター



### 大森浩矢の「改善！変形性股関節症」

#### 「変形性股関節症」

股関節が痛くなる代表的な怪我です。全国で約1000万人の患者さんがいると言われています。

あなたも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

脚の付け根が痛い・違和感がある・脚を動かせる範囲が減ったなど・日常動作での違和感・痛みなど・・・

特に男女比は1:4の中高年の女性が抱える股関節の痛みの80%が「変形性股関節症」が原因。

股関節は上半身と下半身のつなぎ目な為とても大切な場所です。特に上半身の重さを支える股関節は負担が大きく痛みやすい関節なんです。

この変形性股関節症、初めの痛みは運動後や長く歩いた後などに股関節に限らずお尻や太もも、ひざの上などに鈍痛が出ます。

特に脚の付け根に立ち上がりや歩き始めに強い痛みを感じます。

痛みは数日するとおさまるのが特徴です。

そんな覚えのある方は是非以下のセルフチェックをしてみてください。

- 赤ちゃんの頃に脱臼していた。
- 運動後、お尻やひざが痛む
- 歩くとき体が左右に揺れる
- 靴下、靴が履きにくい
- 段差が上がりづらい
- 正座、和式トイレがづらい
- ひざが常に重く感じる

いかがでしょうか？上記の症状がある方は「変形性股関節症」の疑いがあります。

この変形性股関節症ですが、大きく分けると「一次性変形性股関節症」「二次性変形性股関節症」この2つに分類できます。

まず「一次性変形性股関節症」について。

原因となる外傷や形態の異常がない原因不明の場合や、老化やその他の原因により負荷に耐えられなくなり発症したものをいいます。

欧米人と東洋人の体の形も違いますが最近では欧米スタイルの生活(ソファやベッドなど)も多く、そのような原因の方も増えてきました。

次に「二次性変形性股関節症」について。

「先天性股関節脱臼」や「先天性臼蓋形成不全」の骨、関節の異常などにより、二次的に発症したものを言います。日本では80%の方が、この二次性のものになるんです。

ではなぜ「臼蓋形成不全」の人に、変形性股関節症が発症するのでしょうか？

臼蓋って骨盤側のくぼみである寛骨臼の一部で大腿骨の先端(大腿骨頭)の受け皿になっている所なんですけど、女性は骨盤が平たい構造になってて、力が伝わった時に重心と股関節までの距離が遠いので強いストレスに晒されます。

で、「臼蓋形成不全」では臼蓋の発育が十分でないで受け皿が浅くなり、大腿骨頭が臼蓋にうまくはまらなくなってしまうんですね。

これによって、時間をかけて股関節が変形して炎症がおきるんです。

自分が臼蓋形成不全であることに気がつかず年齢を重ねると、中高年になり症状が出ます。特に中高年の女性に多いです。

ただ最近では患者さんと話をしている男性の股関節痛を訴える方も増えています。男性にも注意が必要な痛みです！

次回は、変形性股関節症に特徴的な初期症状についてお話ししていきます。

**大森 浩矢 (おおもりひろや)**

柔道整復師

セントラル接骨院東戸塚店

院長



鴨井夕子の「女性とスポーツ」

## 『11回』

これ、何の数字が分かりますか？

今まで私が疲労骨折した回数です。走っては折れ、走っては折れの繰り返し。身体的にも精神的にもバキバキに折れてました(笑)

もちろん男性もなりますが、女性の方がなりやすい疲労骨折について、今回はお話をさせていただきます。

本格的にスポーツに取り組む女性の約2割が疲労骨折を経験していることが、日本産科婦人科学会などの調査で判明したようです。

特に持久力を必要とするスポーツでは約半数に疲労骨折の経験があるようで、その度に練習をストップせざるを得ません。

疲労骨折とは一定の部位に同じ負担をかけ続けた結果、骨にひびが入ったり場合によっては骨折に至る事もある症状です。

一度の運動では骨折を起こさない程度の負荷が骨にかかり、自己治癒されて元通りまたはそれ以上に強くなります。

ただそれが何度も何度も繰り返し負荷をかけ続けた結果、負荷の蓄積が溜まってしまい、結果として骨にひびが入ってしまうんです。

このように負荷を一定に与え続ける事によって起こる骨折ゆえに骨折箇所も腰や足首、すね、肋骨、腕など骨折箇所は多岐に渡ります。

では、なぜ女性に多いのか？男性との大きな差は月経があるということ。前にお話した無月経。無月経は骨粗鬆症様の症状を作ります。

無月経になると、卵巣から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンが少なくなります。エストロゲンは骨代謝にも関係しており、低下すれば骨密度が減ってしまうため、骨粗鬆症様の症状になりやすい状態となります。

思春期の女子は特に注意が必要です。

思春期の女子では、11～14歳に骨密度の年間増加率が最も大きく、20歳頃に骨量のピークを迎えるため、思春期の骨形成時に十分なカルシウムの摂取、適切な運動負荷、順調な月経（正常なエストロゲンの分泌）があれば、高い最大骨量を獲得できます。

なので、多くのアスリートが競技生活を送る思春期から20代において月経異常などにより骨量が低下することで、疲労骨折が発症する危険性は高まります。

正常な周期の月経を維持することが疲労骨折の予防には必要です。そのために1つは、利用可能エネルギーを増やすこと。

運動によるエネルギー消費量に対して、食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態を指します。この状態が続けば、無月経を引き起こす可能性が高まります。

日常的な食生活において、バランスのとれた食事を心がけることや、運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギー摂取量の維持を心がける事が必要です。

2つ目に、精神的にも肉体的にも過度なストレスを減らすこと。

過度のトレーニングなどは、無月経を引き起こす可能性が高くなります。トレーニングの強度など、自分のレベルにあった適切なものを行きましょう。

また、仕事や家庭環境などの精神的ストレスも起因になり得るので、十分な注意が必要です。

3つ目に体重・体脂肪の過度な減量は避けること。

パフォーマンスを重要視するがために、極端な体重制限なども同様に、無月経を引き起こします。

フォームなども疲労骨折の原因として考えられますが、骨が弱ければフォーム以前の問題。

食事や生活を少し見直し、楽しいスポーツライフを送って欲しいと思います。

### 鴨井夕子 (かもいゆうこ)

鍼灸・マッサージ師

ALTRA JAPANアンバサダー

トレイルランナー





# セントラル接骨院 東戸塚店



## 【営業時間】

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	休	○	○	○

月・金：9時～21時 / 火・水：10時30分～21時 / 土：10時～20時  
日：10時～19時 / 木・祝：定休日

 **045-829-4360**

ウェブサイトもチェックしてください！

(QRコードを携帯・スマホで読み込んでください)



### 免責事項

この「ゼロベースマガジン」では、生活に役立つ健康情報やアドバイスを提供していますが、本マガジンで提供された情報およびアドバイスによって起きた問題に関しては、一切当院やライターに責任や義務は発生しません。ここでの助言やアドバイスを参考に下した判断は、当然ですが、全て読者の責任において行ってください。

### 配送停止希望・お問い合わせ

本マガジンの配送停止をご希望の方、またはお問い合わせは、下記連絡先までご一報お願い致します。

 045-829-4360

 cbs.higashitotsuka@gmail.com

〒横浜市戸塚区川上町97-1 セントラル  
フィットネスクラブ東戸塚内