

全身のこりや痛みの原因となる 脳の静脈の滞りを防ぐ 「脳マッサージ」を医師も激賞

帝京平成大学ヒューマンケア学部鍼灸学科教授・医学博士 上馬場和夫

全身の「循環」を促す 理にかなった手技

本特集で「脳マッサージ」と紹介されている「チャンピサージ」のルーツは、古代インドからの伝統医学であるアーユルヴェエダにあります。

アーユルヴェエダを含む東洋医学と、現代西洋医学の治療には、1つの大きな共通点があります。それは「循環の促進」です。

生体における循環とは、「血管系」「リンパ管系」「脳脊髄液系」の3つの流れです。これらの循環をよくするためには、静脈へのアプローチが最も効果的です。

静脈血がうまく流れて心臓に帰れば、心臓から、じゅうぶんな血液が動脈へ流れます。また、リンパ液や脳脊髄液も最終的には静脈に流れ込みます。静脈はいわば、全身の循環のハブ。正常な循環を保つには、静脈の流れが重要というわけです。

特に脳は、心臓から送り出された血液のうち約15%が流れ込みます。脳の静脈に鬱滞（うったい）が起きると、脳脊髄液とリンパ管など全身の循環に大きな影響が及び、さまざまな病気や不調の原因となるのです。

脳の静脈の鬱滞を防ぎ、全身の正常な循環を促す方法の1つが「脳マッサージ」（26ページ参照）です。

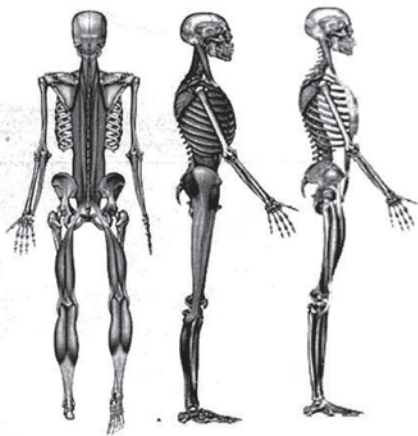
頭蓋骨内の静脈は、頭蓋骨を貫く「導出静脈」を介して、頭皮の静脈とつながります。導出静脈は、特に



うえばば かずお
1982年、広島大学医学部卒業。日本統合医療学会認定統合医療指導医。日本補完代替医療学会学識医。L.C.I.C.I. JAPAN 顧問。アーユルヴェエダとヨーガを中心に中国医学、現代医学なども融合させた治療や研究を行っている。著書多数。

脳マッサージで 下半身の痛みも 楽になる!

体じゅうの筋肉は「筋膜」でつながっている。「脳マッサージ」で頭部の筋膜の萎縮、癒着を正すと、全身の筋膜の張りが回復し、腰痛や関節痛も和らぐ



頭頂部や後頭部に多く存在します。脳マッサージは、頭部全体の導出動脈を刺激できるので、脳の静脈の鬱滞防止に効果的と考えられます。

頭皮をほぐすと 全身のこり、痛みが消える

ところで私たちの筋肉は、筋膜という薄い組織に包まれています。筋膜は頭から脚まで全身タイツのように張りめぐらされ、連鎖しています。

頭部の筋肉も「帽状腱膜」という筋膜に包まれています（図参照）。しかし帽状腱膜は、加齢やストレスによつて弾力を失ったり（萎縮）、腱膜の腺維（せんい）どうしが硬くくっついたりしがちです（癒着）。こうなると、帽状腱膜がつながっている全身の筋膜も硬くなり、肩こりや腰痛や関節痛など、こりや痛みが発症します。

脳マッサージで帽状腱膜を動かせば、全身の筋膜が緩むので、全身の痛みも緩和も可能です。

なお、マッサージの前に行う深呼吸には、脳の血流を促し、老廃物を一掃する効果もありますので、ぜひねいに行ってください。