

# 心と体の トータルセラピー total therapy

連載 ③

## 頭蓋骨と仙骨は運動して 動いている

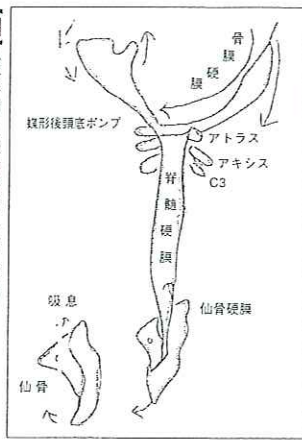
頭蓋骨は、脊椎の一部である仙骨と運動して動いていることを存じですか？

頭蓋骨の一部、後頭骨と仙骨は呼吸と運動しており、呼吸と同時に仙骨が上がり、呼吸と同時に仙骨が下がるという相反関係を保って動いています。人間は生まれてすぐに呼吸を行います。最初に仙骨が動き、その後、後頭骨が動きます。逆に、息を引き取るとき、呼吸の後、後頭骨が反応して最後に仙骨が止まるのです（図参照）。

こうしたポンプ運動は硬膜という膜によって行われ、この膜は第二仙椎と頸椎一番、二番、三番という上部頸椎によって固定されています。

# 背骨と頭蓋骨、歯との関係

背骨を形づくる骨がちよつとズレると、頭蓋骨にまで悪影響を及ぼします。頭蓋骨の歪みは病気はもちろん、美容にとつても大敵です。ズレの原因はいろいろありますが、連載最終回である今回は頭蓋骨と顔面骨、かみ合わせとの関係を簡単に紹介します。



【図】後頭骨と仙骨のポンプ運動

脊髄液が神経細胞に栄養を与え、ホルモンの伝達、物質代謝などを行う部分であり、この動きがうまくいかないと、健康を害しているか、どこかに痛みを生じていることとなります。では、なぜ、このポンプ運動がうまくいかなくなるのでしょうか？

一つは、3月号で述べたように、頸椎一番の筋膜に慢性的もしくは衝撃的な筋肉バランスを欠くようなことが起きて、頸椎一番、二番に変位をもたらしたとき。二つ目は、4月号で述べたように、踵からの衝撃が脳底を変化させたり、踵の関節から骨盤の変位をもたらしたり、仙骨の可動域に間違いが生じたとき。そして、三つ目が今回のテ

## いびき、歯ぎしりは 頭蓋骨の歪みの証拠

1マである舌骨や歯のかみ合わせが原因となつて、頭蓋骨の歪みをつくってしまったときと考えられています。

例えば、自動車事故でムチ打ちになったときは、最初に頸椎一番がズレ、そこから六番、胸椎六番、七番、九番、腰椎四番、尾骨と腰にかけてズレを起こしていきま

す。尾骨のズレは頭蓋骨の一部である蝶形骨（耳の横の骨）に影響を及ぼします。蝶形骨に異常が起これば、耳鳴りや難聴、吐き気などが起こり、ここがズレてしまうと頭蓋骨内部から動いてしまうので非常にやっかいです。

このように頭蓋骨の変位は、頭痛はもちろ

東洋医学健康研究所

玉木志保美

気の前兆は、なんといびきや歯ぎしりから始まっていることを存じですか？

例えば、最近アレルギー性鼻炎の人が大変多くなっています。このうち、鼻が詰まるタイプの人の多くは、骨からみた場合、硬口蓋が喉の奥にすべり込んでいることが多く、それによって鼻中隔も下がってしま

い、結果として血液やリンパの流れを滞らせて炎症を起こしてしまった、と見受けられる場合があります。

また、いびきの原因は気道（空気の通り道）が狭くなったり、鼻が詰まること

## 歯のかみ合わせと頭蓋骨の 歪みは大きく関係する

歯のかみ合わせ異常も、頭蓋骨の歪みと大きく関係しています。例えば、歯ぎしり

をする人は歯が擦り減ってしまうので、必然的にかみ合わせが悪くなります。かみ合わせが悪くなると、顎をはじめとした顔面の筋肉がアンバランスになったりするので、頭蓋骨の歪みの原因となります(写真2参照)。

ただし、注意してほしいのは、かみ合わせの異常と頭蓋骨の歪みの関係については、鶏が先か卵が先かといった問題で、どちらが原因となるのかは状況によって異なります。

例えば、ムチ打ちのところで説明したように、事故などによって頸椎一番、二番の骨がズレると脊髄全体、そして頭蓋骨までズレを起しますが、歯の症状は多くの場合、その後に見れます。私の場合、頸椎一番、二番の矯正をすることで、自分の力で骨が勝手に元の良い位置に動いていくのを(10~40分)待つてから、動ききらない骨

を診ていくのですが、頭蓋骨を矯正しても翌日やその瞬間に顔の歪みがすぐに戻ったり、曲がって中心に入っていない場合は歯の関与を認めますし、歯が直接的に関与しているかどうかの検査法もあります。

ある程度、自分の力で自分の本来の位置に戻してから歯科の先生のお世話になるほうが、結果的に患者さんも歯科の先生もいらぬ労力を省くことができます。確かに歯は一瞬にして全身を動かしますが、動かす順位もあるのではないのでしょうか。歯を治療しようと思ったら、かみ合わせはもちろん、全身の骨の動くメカニズムと歯の関係をよく理解している歯科医を選ぶことが重要であることも知っておいてください。

## 【写真1】 いびき、歯ぎしり、鼻炎に悩む人必見！ 頭蓋骨のズレを治す



①座った姿勢でテーブルなどに後頭骨を当てる。首を左右に振る。このとき、痛く感じたほうが下がる。



②親指を口の中に入れ、上顎の出っ張った部分を思い切り押す。

※軽い症状であれば、これを5回程度繰り返すとよい

③体重を後方にかけグッと腰を引いて、痛く感じる側に少し傾ける。

## 【写真2】 歯のかみ合わせは全身に影響する

①顔面から見ると



治療前  
上顎と下顎を結ぶ線がまっすぐではなく、下顎が右にズレている



治療後  
下顎のズレが元に戻り、上顎と下顎を結ぶ線がきれいな直線となる

②カスタムメイドの咬合安定用床装置を装着



装着前



装着した瞬間

## 骨のズレは生活習慣病

### ズレをチェックしよう！

頭蓋骨の歪みは美容にとっても大敵です。目と目が離れている、鼻の横皺、口の周りの皺、目の大きさ、額の生え際の広がり方、鼻の高さ、鼻の向き、エラの張り具合など、骨のズレを矯正するだけでプチ整形したかのように変わってしまうのは、決して珍しいことではないのです。顔の歪みは頭蓋骨の歪み、仙骨の歪みでもあり、病気の元になるのですから、「きれいになりたい」という願いが健康への一歩となることを、ここまでお読みいただければ分かると思います。

ですから、毎日鏡で顔を見る習慣をつけましょう。目の高さや鼻の高さ、耳の高さ、鼻の曲がり方など各パーツの位置をチェックして、左右どちらにズレているか、自分

で把握してください。

例えば、耳の場合、左右どちらかが上に上がっているのは、明らかにズレている証拠です。歯をかみ合わせたとき、上がっているほうの側で強くかんでいるはずですが、また、寝るときも、左右どちらかを向いて寝る人がいますが、これもズレをつくっています。

さて、こうしてズレを発見したら、日常では逆の側で何かをやるようにしてください。食べ物をかむ場合であれば、逆でかむ。右向きで寝ているのであれば、左向きで寝る。バッグを肩にかけるときは逆側にかけるなど。

骨の歪みは生活習慣病です。日ごろの悪い習慣が蓄積していった結果、ズレや歪みを起こすのです。ですから、自分のズレに気がつき、日常生活でも意識して元に戻そうとする努力が大切です。

## FUNAI CHANCE MART

### 脳力開発トレーニングジム開設者募集 世界初、最新の科学的トレーニングで右脳の脳力を開発します。

関連会社七田チャイルドアカデミーの実績を基に、  
中・高・大学生・成人向けの脳力開発ジムが誕生！

各界より著名な学術顧問をお迎えし、成人に実証済みのノウハウと3つのプログラムを融合させました。短期間に驚くべき成果！

- 右脳(大量、高速)記憶力の修得
- 閃き・直感力、イメージ力の強化
- α波強化、願望達成、潜在脳の活用
- 瞬時の情報処理能力(視機能訓練)

楽しいからこそ身につく脳力。

幅広い顧客層(中高生、社会人、高齢者)

初期投資530万より

運営からトレーナー育成までをご指導します。



### 脳力開発トレーニング イブラスジム

資料請求 株式会社日本脳力開発研究所 ☎0645-0011 大阪府大阪市阿倍野区昭和町1-5-27  
TEL 0120-441-774 E-mail: info@jbl.ne.jp hp: http://www.jbl.ne.jp