

健 康

3
月号

骨盤あたため

痛み、こり
自律神経、血液、ホルモンが
全身からスルッと消える
だるさも
まるも



和歌山隠れ里の

花粉症のくしゃみ、鼻水、鼻づまりが
30分で
消失！「お宝みかん」

特報！
脳梗塞、血流障害から生還
ミミズの粉末



「ひきわり納豆」
花粉症のくしゃみ、鼻水、鼻づまりが
30分で
消失！「お宝みかん」

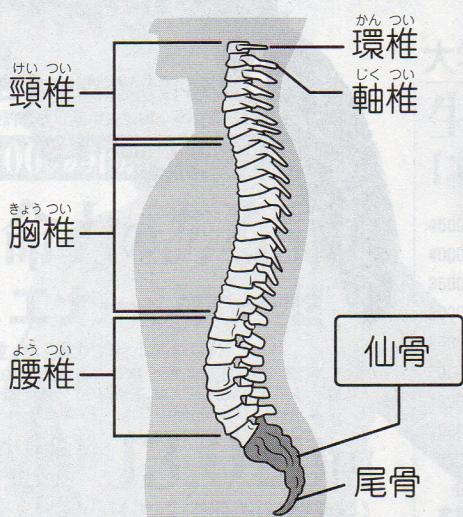
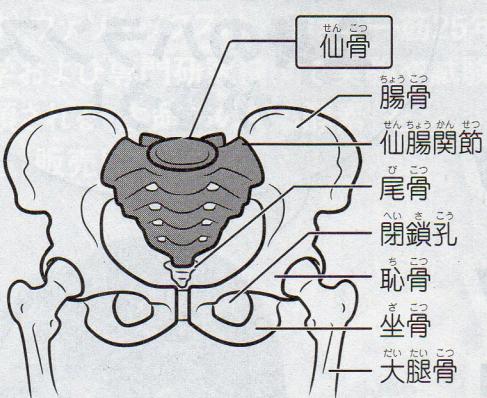
高血圧、高血糖までみるみる軽快

納豆を超えた薬効発見
「骨折予防薬！」



薬に頼らうず
高血圧、脳卒中、心臓病
糖尿病、腎臓病、認知症まで
最新最強大全
一挙解消

骨盤の仕組み



骨盤の中心にあるのが、逆三角形の形をした仙骨。手のひら程度の大きさ。すぐ下には尾骨があり、仙骨の左右両側につながるのは腸骨。さらに、腸骨の下の恥骨と坐骨の5つの骨から成り立っている

近著に『仙骨を温めればすべて解決する』(SB Creative)がある

仙骨を温めれば
すべて
解決する

たった一つの行動で、体のあらゆる不調が
ウソのように消えていく。
【自律神経】
【血流】
【ホルモンの量】

名前: 中野朋儀
年齢: 45歳
性別: 男
専門: 鍼灸マッサージ
経歴: 東京医療専門学校鍼灸マッサージ教員養成科卒業。陽だまり「はりきゅう」治療室(千葉県千葉市)をはじめ、関東の4地区で診療に関わる。また、浦和専門学校で鍼灸師の育成にも取り組んでいる



座りぐせや歩きぐせで
骨盤のバランスが崩れる

ここ数年、「骨盤」というキーワードが雑誌やテレビなど、さまざまなメディアで取り上げられています。これは、

こりや痛み、むくみやだるさも解消!
骨盤あたため

骨盤のお話

骨盤のバランスが崩れると、全身の骨格に支障が出る。血流も悪くなるから、腰痛や肩こり、頭痛などの痛みが起くる

近年の研究で骨盤が私たちの健康や美容を維持するために欠かせない重要な存在であるということが明らかにされたためではないでしょうか。

私自身、これまで26年間、5万人もの患者さんに鍼灸治

療を行い、さまざまな不快症状に対応してきましたが、中でもよく活用しているのが骨盤の周辺です。

そもそも、骨盤は中心にある「仙骨」、その下にある「尾骨」、仙骨の左右両側につな

自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師

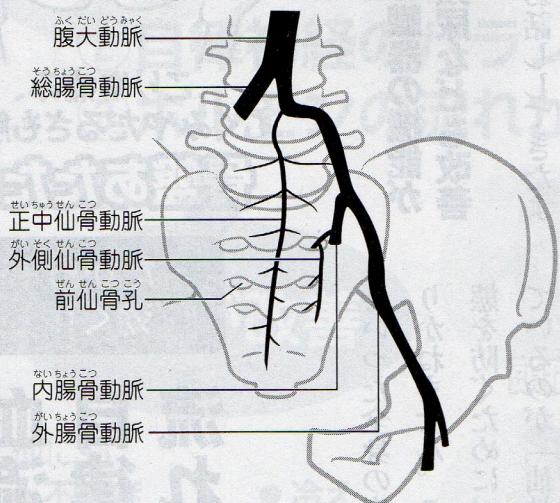
なかのともなり
中野朋儀

中野先生のプロフィール

1962年、千葉県生まれ。国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科修士課程修了(健康医療学理学療法学分野)。東京医療専門学校鍼灸マッサージ教員養成科卒業。陽だまり「はりきゅう」治療室(千葉県千葉市)をはじめ、関東の4地区で診療に関わる。また、浦和専門学校で鍼灸師の育成にも取り組んでいる

自律神経、血液、ホルモンがぐんぐん巡る骨盤あたため

骨盤には多数の血管が行き渡る



お腹を通る大動脈「腹大動脈」から枝分かれした多数の血管が行き渡っている骨盤。腹大動脈からは「総腸骨動脈」「正中仙骨動脈」に分かれ、総腸骨動脈はさらに「内腸骨動脈」「外腸骨動脈」などになっていく

仮に、骨盤のバランスが崩
ると、血液による働きです。

全身を流れる血液には、新鮮な酸素や栄養素、体内で作られたホルモンなどを運搬し、健康を維持するという重要な役割があります。その一方、二酸化炭素や老廃物を回収し、体外へ排出しているの

がる「腸骨」、腸骨の下の「恥骨」「坐骨」という5つの骨から成り立っています。仙骨の上には24個の背骨があり、その上には成人では5kgもの重さがある頭部があります。加えて、骨盤と足は股関節でつながっていることからも、骨盤は上半身と下半身を結ぶ要ともいうべき骨なのです。

このように、全身の骨組みを支える土台となる骨盤です。さらに、前述したように骨盤は股関節ともつながっています。骨盤は全身の血液循環にも深い関わりがあります。左上のイラストにあるように、骨盤へは体の動脈の主要な通り道ともいえる腹大動脈（腹部）から、枝分かれして臓器に向かう多くの血管が通っています。

骨盤には、自律神経の1つである副交感神経が通っていることなどからしても、骨盤のバランスが悪くなると、健康面や美容面において、さまざまな弊害が起こってしまうことは明らかといえるでしょ

が、加齢によって周辺の筋肉が衰えたり、妊娠・出産を経験したり、座り方や歩き方にくせがあつたりすると、その

が、加齢によって周辺の筋肉が衰えたり、妊娠・出産を経験したり、座り方や歩き方にくせがあつたりすると、その

便秘や下痢が起ることも

ますから、股関節の動きが低下し、股関節痛やひざ痛が起ることもあるかもしれません。

硬くなります。その結果、腰痛や肩こり、首の痛みが起こることが考えられるのです。

また、骨盤の中には膀胱や直腸、女性では子宮や卵巢、男性では前立腺などの重要な内臓が包まれています。そのため、骨盤のバランスが崩れると、こうした臓器の働きが低下して、便秘や下痢、ホルモンバランスの乱れを招く恐れもあります。

加えて、骨盤の中心にある仙骨には、自律神経の1つである副交感神経が通っていることなどからしても、骨盤のバランスが悪くなると、健康面や美容面において、さまざま弊害が起こってしまうことは明らかといえるでしょ