

内野山治療院便り 秋号 No. 16

テーマ 「足のうらの秘密」

よく足は、第二の心臓なんて言われているのは、みなさんをご存知でしょう。何故かといえば、上半身に比べ足を含めた下半身の歩くための筋肉は、なんと全体の3分の2が使われ、その筋肉のポンプ作用により心臓が全身に血液を送るのを助けているのです。したがって、歩けないことで、心臓の負担は大きくなり血圧も上がってしまいます。ですから、心臓の代わりはできませんが、その役割はとて大きく「歩く」ということは、とても大事なことなのです。

そして、足の裏には「メカノレセプター」という全身の動きやバランスを脳に伝える神経があり、たくさん刺激してあげることで、脳が活性化して子どもの成長や高齢者の転倒、認知症予防にもつながるようです。最近では、プロスポーツ選手が取り入れている体幹トレーニングというバランス訓練の一つとして、わざと不安定な凸凹したところに立ち、足の「メカノレセプター」を刺激するというのもあります。

また、ただ刺激するだけでなく、体全身のツボが足の裏にあると言われてるように、「足ツボ」を刺激する方法は、みなさんもよくご存知のことと思います。時々、テレビ番組でも、タレントさんが「足ツボ」を押されて痛くて、もがいている姿は、よく目にしますよね。胃のツボや肝臓のツボ、腰のツボなど、それぞれ足の裏の反応のあるエリアによってカラダの不調を診ていく方法になります。

刺激や反応をみる他に、とても大切な事として、重心（バランス）があります。基本的に二本足で歩くようになった人間の足は、26個もの細かい骨が関節を作り、衝撃に耐えられるよう厚い皮膚と絶妙なアーチをつくるたくさんの腱によって構成されています。この絶妙な体を支える重心が崩れると、様々な歪みが身体に起こってきます。原因としては、ケガ（捻挫や骨折）、外反母趾などの変形、魚の目、肥満、運動不足などがあります。いつも、靴のサイズがあっていないことなども大きな原因となります。足の不調を感じている間はまだまだいい方で、それをかばうために、膝→腰→首肩→頭とどんどん歪みは全身に及んでいきます。その時には、もう意外と足の辛さは感じずマヒしているでしょう。逆に、いつまでも頭痛や首肩のコリ、腰や膝の痛みが治らないのは、足が原因となっていることも少なくはないのです。

これは、はり灸など東洋医学の考え方にとてつながるもので、カラダの不調が頭の方であれば足のツボを刺激し、足の不調があれば肩や腰を治療してみたり、カラダは一つのものとして考え、病は症状のある所だけ診てもうまくいかなことが多いのです。そこでみなさんもぜひ、なかなか治らないなと感じた時には、身体のいろんなところを探って考えてみて下さい。意外なところに原因が隠れていて、反応のあるツボ（治療点）が見つかるかもしれません。そこで、はり灸とて効果的ですよ。

