

鎖骨名人が指南!
耳鳴り、不眠から
リウマチ、ぜんそくまで改善!
背も伸びた!

鎖骨ほぐし



「鎖骨名人」の大沼四郎先生



大人も背が伸びる！ 高血圧、糖尿病から緑内障まで 万病を退治する鎖骨ほぐし

自然医学総合研究所所長・ナチュラルケアセンター院長 大沼四郎

鎖骨のゆがみが招く 六つの悪影響

健康のための第一の必須条件

は、血液循環が良好なことです。

しかし現代人は、過剰なストレスを受けたり、生活習慣や食生活が乱れたりして、血液が汚れ、

血流が悪い人が多いようです。

血流が悪くなれば、全身が硬直して、体の組織が癒着してきます。この状態が続くと、さまざま

な病気が発症するのです。

私は、こうした問題の解決法を、二五年にわたって研究を続けました。そして、骨格のゆがみや、組織の癒着の改善が重要

であると考え、「鎖骨ほぐし」

という方法を考案しました。

鎖骨（胸の最上部にある骨）の

ゆがみは、健康の大敵です。鎖

骨の下や、その付近には、大変

重要な血管やリンパ管、神経が

通っています。鎖骨がゆがむと、

これらが圧迫され、血液やリン

パ液（細胞間を満たす透明な液）

などの流れが悪くなるため、血

栓や老廃物などがたまり、多くの

病気を招くからです。その影響は、

多岐にわたります。

①胸腺の動きの悪化

胸腺は、ウイルス感染やガン、

アレルギーから身を守ったり、

免疫（体の防御機構）を活性化させたりするキラーT細胞、ヘル

パーT細胞、レギュラトリーT

細胞などを産生する、免疫の中

枢的な器官です。鎖骨がゆがむ

と胸腺の循環障害が進み、免疫力が低下します。するとカゼを

ひきやすくなるうえ、肺炎、肺

ガンの原因にもなります。

②心臓に直結する血管の圧迫

鎖骨の下には、心臓に直結する

血管（鎖骨下動脈・鎖骨下静脈）

が通っていて、これらの血管が

圧迫されれば、高血圧や心臓肥大などの一因になります。

③リンパの流れの悪化

左の鎖骨の下には、リンパ管

の集合体である胸管と鎖骨下静脈の

合流点があります。この部位が

圧迫されてリンパ液の流れが悪くなると、老廃物を

静脈管

に排出できなくなります。すると、

リンパ腫や、乳ガン、食道ガンの

などのガン、脳腫瘍などを誘発する

危険性が高まるのです。

④呼吸が浅くなる

呼吸が浅くなり、動悸や不整脈が

出やすくなります。進行すると睡眠時

無呼吸症候群の原因にもなる

と考えられるのです。

⑤首・頭部の循環障害の影響

首では甲状腺の循環障害が起

こり、糖の代謝（体内での物質の入れ

替わり）が悪化し、肥満症や糖尿病

が引き起こされやすくなります。鼻

炎や、ぜんそくの発作を招く

こともあります。目の血管に影

響が及ぶと、眼圧が上がり、眼底

鎖骨ほぐしのやり方



- ①左の鎖骨の上側に、右手の親指をぐいと差し込むような感じで入れ、その状態のまま、左腕を20~30回、後ろに回す。



鎖骨の上にあるくぼみに、親指を入れる



- ②左側の鎖骨の下側を、右手の人差し指と中指で押さえ、同様に左腕を回す。



鎖骨の下側に、指を2本そろえて当てる

- ③①②を、左右を逆にして行う。以上を1日2、3回行う。

⑥首の筋力の低下
内の圧力が上昇して視野が狭くなる病気)などを招く可能性もあります。また、耳の血管に影響が及ぶと、耳鳴りや難聴が起こりやすくなります。頭部では、脳内ホルモンのバランスがくずれ、発達障害や脳梗塞、認知症にもなりやすくなるのです。

成長ホルモンの分泌がさかんになる

このように、鎖骨のゆがみが

頸椎ヘルニア(首の骨の椎間板という組織の異常で痛みが起る病気)、斜頸、五十肩、肩こり、テニスひじや腕のしびれなども起こりやすくなります。

拓く病気は数多いのですが、鎖骨は案外簡単にゆがみます。というのは、鎖骨の構造から、いつも横向きで寝ていれば、しだいにずれるからです。また、下半身の骨盤がゆがむと、それに連動する形で、鎖骨もゆがむケースが大変多いのです。

そこでお勧めなのが、鎖骨ほ

ぐしです(左上図参照)。一日に二、三回やるのが理想ですが、お風呂に入って体が温まったときなどに行うと効果的です。

鎖骨を押すと、最初は痛いかもしれませんが。これは、鎖骨がゆがみ、その付近が硬直しているためです。そのうちに鎖骨がほぐれ、気持ちいい痛みに変わるはず。これを続けると、鎖骨のゆがみが取れてきます。

事実、この鎖骨ほぐしを行い、五十肩や頸椎ヘルニアから、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、難病を改善した人が続出しています。加えて、鎖骨ほぐしをすると、成長ホルモンの分泌がさかんになり、大人でも背が伸びるとわかってきています。これについては、現在、データを収集中なので、まとまったら、あらためてご紹介しましょう。

なお、症状が重く、一定の間集中して行っても改善できない場合は、早めに専門の先生にご相談ください。





外科医も太鼓判！ 鎖骨ほぐしで耳鳴り、難聴、 近視、高血圧が大改善した人続出

医学ジャーナリスト 白井美樹

鎖骨は簡単に ゆがんでしまう

私たちの体は、知らず知らずのうちにゆがんでいます。パソコン作業などで、一日じゅう同じ姿勢を取ったり、バックをいつも同じ側にかけてたりなど、不自然な姿勢を続けることでゆがみが起こるのです。それが原因で、さまざまな症状や病気が起こることも少なくありません。そうしたゆがみを取る健康法として、「快壮」三月号で紹介した、「鎖骨ほぐし」が今話題になっていきます。そもそも、鎖骨ほぐしは、自然医学総合研究所の大沼四郎先生が考案した



「鎖骨は重要」と語る酒向先生

ものです。大沼先生は、鎖骨（胸の最上部にある骨）がゆがむと多くの病気が誘発されることに着目し、研究を重ねた結果、この方法を開発しました。

鎖骨がゆがむことの問題点を、セントマーガレット病院消化器外科医師の酒向猛先生に解説していただきます。酒向先生に「鎖骨の下には、リンパ管と静

脈が合流する大切なポイントがあります。鎖骨がゆがんでここが圧迫されれば、リンパ液（細胞間を満たす透明な液）や血液の流れが悪くなり、循環障害が起こります。多くの病気は、主に循環障害から始まるので、鎖骨のゆがみが病気を招くといっても過言ではないわけです。また、鎖骨にゆがみがあると首から頭部にかけての血流も阻害され、耳鳴り、視力低下、自律神経（内臓や血管の働きを調整している神経）の働きの低下などの原因にもなります」（酒向先生）

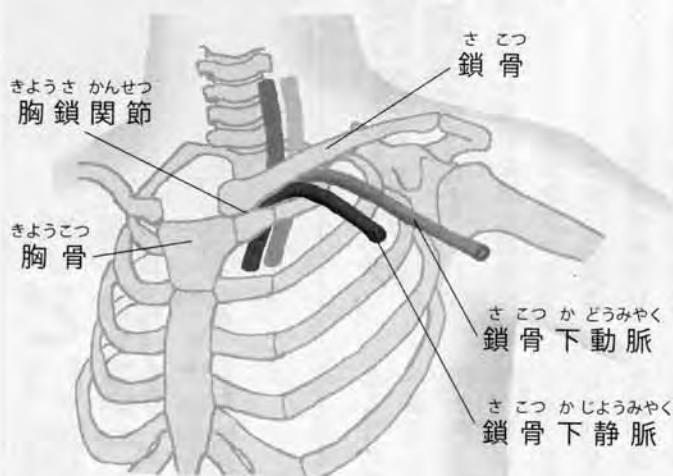
ところで、骨盤がゆがみや歪みという話はよく聞きますが、鎖骨もゆがみや歪みやすいものなので

しょうか。これについても酒向先生に伺ってみました。

「確かに、鎖骨はゆがみや歪みやすい部位です。腕の骨が体につながっているのは、唯一、鎖骨から連なる胸鎖関節なので、非常に不安定なのです。また、鎖骨は関節にしっかりとくっついていて、ただ乗っただけなので、簡単にずれてしまいます。さらに、加齢によって筋肉が衰えると骨盤がゆがみや歪みやすくなりますが、それに連動して鎖骨もゆがむケースも多く見られます」（酒向先生）

このように、健康を損なう原因となる鎖骨のゆがみを矯正するのには、最適なのが鎖骨ほぐし

鎖骨周辺の骨格と血管



というわけです。

キーンと大きな音の 耳鳴りが消えた!

実例をご紹介します。

N・Yさん(六十八歳・女性)

は、耳鳴りに悩んでおり、特に新幹線に乗ると「キーン」という大きな音が耳もとでするのが気になっていました。そこで、大

沼先生に相談し、鎖骨ほぐしを行ったところ、耳鳴りの音がしなくなり、新幹線に乗るのも快適になったそうです。

また、N・Yさんは、近年急に視力が低下し、近視と乱視を矯正する眼鏡なしでは、物がぼやけてよく見えませんでした。それが、鎖骨ほぐしを続けるうちに視力が向上し、いつしか物

を見るときに、眼鏡をかけ忘れていくことが多くなってきたそうです。

N・Sさん(七十六歳・女性)は高血圧で、最大血圧が二〇〇ミ(正常値は一四〇ミ以下)あったため、降圧剤(血圧を下げる薬)を飲んで一三〇ミくらいにおさえていたが、薬の副作用が心配だったそうで

す。そこで、あるとき薬をやめ、毎日鎖骨ほぐしを行いました。すると、薬を飲まなくても、最大血圧が一五〇ミくらいにとどまるようになったそうです。

また、N・Sさんの息子さんは、難聴に悩んでいました。特に女性の甲高い声は聴こえるけれど、男性の低い声が聴きづらかったそうです。それが、鎖骨ほぐしのおかげで低音もよく聴こえるようになったそうです。

G・Sさん(四十八歳・女性)は頸椎ヘルニア(首の骨の椎間板という組織の異常で痛みが起る病気)で、少しでも首を動かすと激痛が走りました。そのため、歩くことも困難で、車いすの生活を余儀なくされてきました。そこで、大沼先生に相談し、鎖骨ほぐしを行うと、一度で痛みが軽減し、首のコルセットを外しても歩けたそうです。

機能が正常に戻ったと、病院の検査で判明したそうです。

このほか、鎖骨ほぐしで肩こりや五十肩はもちろん、糖尿病、不整脈、頭痛、アトピー、白内障、ぜんそく、メニエール病、不眠、動悸など、多くの症状が改善した人は数知れません。

鎖骨ほぐしは、自分でも行えます。鎖骨を強く押すと、痛くて腕を上げられない人が多いのは、鎖骨がゆがんでいるからです。しかし、鎖骨ほぐしをやる痛みは軽減し、腕を上まで上げられるようになります。これは、鎖骨がほぐれてゆがみが矯正された証拠です。すると、悩みの症状も改善するでしょう。「現代病の多くは、不良姿勢からくる骨格のゆがみによる、血流の循環障害から始まるため、鎖骨ほぐしで不快な症状が簡単に治ることはよくあります。薬や手術と考える前に、無理のない範囲で鎖骨ほぐしを行うことをお勧めします」(酒向先生)