

# 後頭部のへりをもみほぐせば 迷走神経が活発になり 逆流性食道炎は改善する！

古澤整骨院院長  
ふるさわこういちろう  
古澤孝一郎

## 逆流性食道炎の 原因は主に2つある

私は、柔道整復師の技術と整体、カイロプラクティック（主に骨格を調整してバランスを整える手技療法）を融合させた独自の治療を行っています。それにより、西洋医学だけでは治りにくい病気や症状を治療していきますが、中でも力を入れているのが「逆流性食道炎」です。当院では、これまでに3千人以上の逆流性食道炎の患者さんを救ってきました。プロスポーツ選手や芸能人なども多く治療しています。症状の程度にもよ



古澤孝一郎

1979年日本柔道整復専門学校卒業、1985年CTLカイロプラクティック研究会リサーチ課程修了、1988年CK学会上級コース修了、1989年医療法人社団「日心会」東西クリニック東洋科室長就任。1992年頸関節症研究会、1993年身心診療研究会を創設。2001年古澤接骨院を開業し現在に至る。

す。

この方法は、家庭療法にもアレンジしてあり、患者さん自身がお宅でも行えます。

ものは大きく2つあり、第一が「胃酸過多」です。食べすぎたり、油料理をとりすぎたりすると、消化液である胃液の分泌が多くなります。すると、食道に逆流しやすくなるため、逆流性食道炎が起るのです。

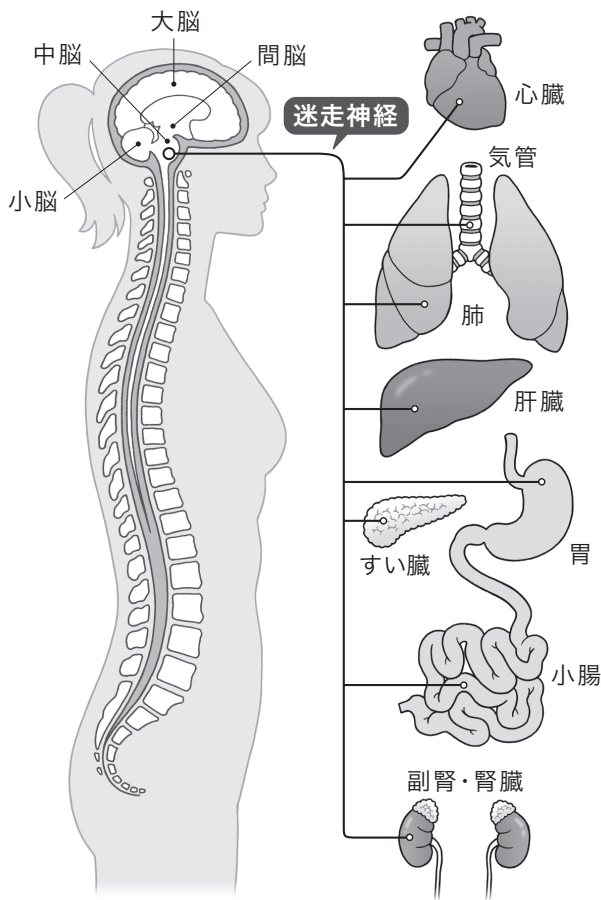
りますが、大部分の人は3回程の治療で劇的に改善します。その治療の中心は、手技によって、後頭部や首、肩の筋肉をほぐすことです。後頭部から首に向かって指で探っていくと、骨と筋肉の境目にへりがあるのがお分かりでしょう。この「後頭部のへり」を特にほぐすことが重要で

ますが、専門治療の効果には及びませんが、毎日続けることで、それに近い効果が得られるのです。その具体的なやり方は後ほど述べるとして、まずは「後頭部のへりをもみほぐすこと」で、なぜ逆流性食道炎が改善・解消できるのか」についてお話ししましょう。

逆流性食道炎の原因とされる

第二の原因が、「下部食道括約筋の機能低下」です。食道と胃の境目（胃の入り口）には、キュッと締まることで胃から食道への内容物の逆流を防ぐ括約筋があります。これが「下部食道括約筋」（以下「括約筋」）です。加齢やストレスなどによって、この括約筋がゆるむと、胃液が食道に逆流しやすくなり、

## 迷走神経に関する臓器



逆流性食道炎が起こることになります。

大部分の人は、この2つの要因が重なって、逆流性食道炎が起こっています。ところが、西洋医学では、括約筋の締めりをよくしようとしなくて、ただ胃酸を減らす薬を使います。それでは、本当の意味で逆流性食道炎を治すことはできず、かえって胃酸の不足から消化不良などの弊害をもたらすことにもなるのです。

## 迷走神経の機能低下が最大の原因

では、どうすれば、括約筋の締めりをよくして、逆流性食道炎をきちんと治療できるのでしょうか。私は、逆流性食道炎の最大の原因は、「迷走神経の機能低下」だと考えています。迷走神経とは、脳の延髄(脳の一部)下部で脊髄の上部に続く部分)から出て、内臓の大部分の働きを支配している神経です。

食道や胃も迷走神経の支配を受けているため、その機能が低下すると、括約筋の締めりが悪くなり、逆流性食道炎が起こりやすくなります。また、前述の胃酸過多も起こるため、逆流性食道炎の二つの原因は迷走神経と深くかかわっているのです。

迷走神経は、脳の延髄から出たあと、後頭骨(後頭部の骨部分)にある「頸静脈孔」という小さな穴から出て、首から下に降りていきます。ですから、後頭部のへり付近の筋肉がこわばっていると、迷走神経が圧迫され、機能低下を引き起こすのです。

実際、逆流性食道炎を訴える患者さんのほとんどは、この部分の筋肉がこわばっています。そこを丹念にほぐすと、迷走神経が活発になり、逆流性食道炎の症状が改善されます。また、首や肩の筋肉のこわばりも迷走神経の圧迫に

つながるので、それらもほぐすことで、さらに効果が高まります。私が実践するこの治療を家庭療法に応用したのが、「後頭部のへりのもみほぐし」です。後頭骨と筋肉の境目のへりの部分を左右に分け、各3カ所ほどを、親指の腹でもみほぐすと、逆流性食道炎の改善に大きな効果があります(くわしいやり方は124ページ参照)。

できれば、事前に、首や肩の筋肉をほぐしておくことより効果的です。行うのは、1日1回でけこうです。続けていると、早ければ3週間程度で改善効果が現れてきます。症状の程度や条件によつてはもっと時間がかかりますが、続けていれば効果が出てきますので、習慣づけてやってみてください。

なお、ストレスや睡眠不足、暴飲暴食なども、できるだけ減らしながら行えば、さらに高い効果が得られるでしょう。