# なこ鍼灸接骨院新聞

## ツボ二十四節気

## 「大雪のツボは然谷」腰の痛みに

北日本では市街地にも積雪があり、いよいよ冬到来です。しかし京都はまだ紅葉シーズンで大変な人出。あちこちの紅葉スポットでは入場するのに３時間待ちなんてことも。ただ観光名所をはずすとそこは静かに初冬の風景がひろがっています。鴨川では京の冬の風物詩ユリカモメが北山しぐれの中にじっと水中にたたずむ姿が見られます。くちばしと脚が赤いユリカモメは、夜明けとともに比叡山をこえて、夜を過ごす琵琶湖から毎日食事のために京都にやってくるグループ渡り鳥。今ではすっかり京都の冬の顔ですがユリカモメが京都に来るようになったのは記録では１９７４年からと、けっこう新しいのです。夏はソ連のカムチャツカで子育てし、冬になるとはるばる京都まで３０００キロの旅をしてやってくるユリカモメにとって寒い京都も苦にならないようです。

いよいよ大雪、冬突入です。冷え込みとともに、無意識のうちにカラダを

## 腰はその字のとおりカラダの要

ギュッと固めていることが多くなっています。

日本人の4人に1人が訴えるという「腰の痛み」。腰はその字のとおりカラダの要（かなめ）。上半身と下半身を分ける要所であり、カラダ全体の姿勢バランスを調整しています。腹筋や背筋の筋力が低下すると、カラダの深い層にあるインナーマッスルが過剰に緊張して姿勢を保とうとします。このような筋力のアンバランスは、骨盤の動きにも影響して無理な姿勢が続き、腰が痛みやすくなります。

動物の中にあって、ヒトのいちばんの特徴は二足歩行です。横から見ると、四つ足動物の背骨は骨盤から頭へかけてアーチ状の単純な構造ですが、ヒトの背骨はS字状（骨盤から腰は前弯→腰から肩は後弯→肩から頭は前弯）という複雑な構造になっています。

ヒトの背骨にとって、バランスよい姿勢とは直立した状態です。しかしヒトは常に前屈の姿勢をとることが多く、その姿勢が続くと腰は後弯しようとするため筋肉のバランスがくずれ、つねに無理な負荷が腰にかかります。つまり「腰の痛み」はヒトの構造にとって宿命的な痛みであると言っても過言ではありません。

また、背骨を支える筋肉は内臓も支えています。内臓の好不調も「腰の痛み」に影響します。例えば、食べ過ぎが重なって胃腸の働きが低下すると、胃もたれだけでなく、背中や腰の張りや重だるさとなってきます。便秘など慢性的な胃腸の不調が、腰痛の原因となることもあるのです。

腰の位置にある内臓としては腎臓や泌尿器、

## 伊勢志摩路俳句便　名古浩子

廃屋や蔦に縛られ赤く燃え
花の木の真っ赤になりて天の画布
紅葉狩りむすび大きく三角に
蔓引けば零余子飛び跳ねこぼれ落ち

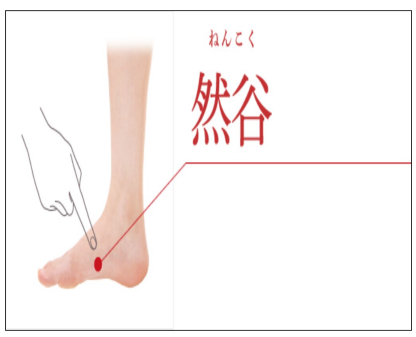
## 12月のお休み

12/6（日）
12/13（日）
12/20（日）
12/27（日）
12/30（水）
12/31（木）
1/1（金）
1/2（土）
1/3（日）

生殖器なども同様です。

冬は寒さで背中が丸くなり、つい前屈みになる季節。意識的に股関節の曲げ伸ばしをして、前屈み姿勢が固まらないよう注意しましょう。

前屈み姿勢を伸ばすツボの一つ、「然谷」です。




内くるぶしのなめ前にある骨のでっぱりのやや、かかとよりのと

## Acupuncture NEWS

12月1日（火曜日）

発行所
なこ鍼灸・接骨院
発行責任
名古　昌興
〒237-0076
横須賀市船越町1-47-1
編集　名古　昌興
ホームページアドレス
https://www.nako-shinkyu.net/
０４６－８７４－８５１０

## 「焼き魚定食は角砂糖２５個分」午後の強い睡魔を引き起こす真犯人とは

ころです。お昼過ぎ、仕事中にどうしても襲ってくる睡魔。原因は３つ。中でも眠気以外の重大な症状も現れる低血糖症とは。

なぜ人は、午後に眠くなるのか

ビジネスパーソンが最も困っているであろう睡眠の問題であり、アンケートでも第１位だった「午後に睡魔に襲われる」に関しては、私も本当に苦しめられている。

### なぜ私たちは午後に眠くなるか。

その原因は大きく分けると次の３つだ。

**１祖先から受け継ぐ生体リズム**
**２満腹で覚醒物質が働かない**
**３昼食の糖質で血糖値が乱れる**

この中でも血糖値の乱れに関しては、現代社会に生きるわれわれの睡眠と健康状態にさまざまな影響を与える原因となっているので、しっかり理解してもらいたい。

### 祖先から受け継ぐ生体リズム

祖先の時代は、夜の睡眠以外に、午後に30分～1時間程度昼寝をする「二相睡眠」だったことがわかっており、午後に眠たくなるのは遺伝的性質だと言える。

昔からのライフスタイルを守っている狩猟採集民は現在も二相睡眠であり、地中海の周辺諸国に残るシエスタ（昼食後の昼寝）も遺伝的なものと考えられる。乳幼児の昼寝の習慣はその名残と言えるだろう。

もし、あなたが寝不足により睡眠負債がたまって辛いときには、昼寝も積極的に活用するようにしよう。

昼寝によって睡眠負債のリスクがすべて解消するわけではないが、一時的に集中力が回復し、午後からの仕事の効率を上げることができる。

ただし、長時間の昼寝は夜の睡眠のリズムを狂わせるので、影響が出ないように、午後２時までに20分以内の昼寝をとるようにしよう。

20分以上寝てしまうと、睡眠深度が下がってしまい、起きるのが辛くなったり、起きてから頭が働かなくなってしまうので注意が必要だ。

## 満腹で覚醒物質が働かない

満腹になると眠気に襲われる理由として、「消化のために胃腸に血液が集中し、脳への血流が減少するから」とよく言われるが、それよりも強力に眠気を催す原因がある。

副腎でつくられるコルチゾールというホルモンが血圧を上げ、体温を上昇させることで私たちは体を起床モードに切り替える。

これに加えて起床モードに切り替える神経伝達物質がもうひとつ存在する。

オレキシンは脳の視床下部から分泌され、脳幹の覚醒スイッチをオンにする。すると、寝ていたときには遮断されていた、感知できなかった音や光を感じるようになるのだ。

コルチゾールは体を起床させ、オレキシンは脳を起床させると考えればわかりやすいだろう。

## 「オレキシン」

そして、このオレキシンは食欲とも深い関係がある。

われわれの祖先の時代は、空腹になると獲物を探すために長時間歩きまわることになる。

獲物の気配を感じ取り、外敵から身を守るために、意識を研ぎ澄ませる必要があるのだが、そのときにオレキシンが脳の神経細胞を活性化させる。

つまり、空腹になると、獲物を見つけるために目を使って脳を覚醒させるのである。

オレキシンの働きは血糖値によってコントロールされており、空腹時には血糖値が下がるのでオレキシンは活性化する。

ということは、獲物を捕食して満腹になり、血糖値が上がるとオレキシンの活性は低下してしまう。

なぜ、昼食後に眠たくなるのか……それは、満腹になり、血糖値が上がることで脳が獲物を探す必要性を感じなくなり、オレキシンの活性を下げてしまうことも関係しているのだ。

## 昼食の糖質で血糖値が乱れる

昼食後の眠気に関しては、生体リズムとオレキシンがかかわっていることも大きく影響している（諸説あり）。

そのころは狩猟採集生活を営んでおり、食事の内容は肉、魚、木の実、芋などが中心であった。

日本では、農耕が始まる前の縄文時代前期（福井県若狭町、鳥浜貝塚）の遺跡を調査すると、見つかるのは魚の骨、獣の骨、貝類、クルミ、ドングリなどが中心で、そこから米や小麦は見つかっておらず、摂取カロリーの80％は脂肪とタンパク質であっただろうと推測されています。

この時代にはそれほど糖質を摂っていないので、一日を通して血糖値が急激に上がることはなく、血糖値は安定していたそうです。

その後、約1万年前から農耕が始まり、400年前には組織的農耕が広がり定着したと考えられています。

つまり、安定して毎日大量の糖質を摂るようになったのは人類の歴史上ごく最近のことであり、それまでは何百万年ものあいだ、人類はそれほど糖質を摂っていなかったと考えるのが自然だそうです。

もともと血糖値が上がらない食生活を送っていた人類ですが、400年前の農耕の広がりによって急激に穀物由来の糖質を摂るようになった。

そのころ食べていた玄米や全粒粉などの精製されていない茶色い穀物は、吸収に時間がかかるので血糖値の上昇も緩やかであり、それほど問題にはならなかったのです。

その後、人類は穀物を精製するようになり、吸収が速い白米や白小麦を大量に食べるようになった。

その結果、過去に人類が経験したことがないくらい、急激に血糖値が上昇するようになったのです。

## 焼き魚定食には角砂糖25個分の糖質

ヘルシーなイメージの焼き魚定食でも、白米がつくので角砂糖25個分の糖質を摂ってしまうことになるのです。

これだけ大量の糖質を一気に吸収されると血糖値は驚くべき角度で急上昇します。

すると、血糖値を下げようとして膵臓がインスリンを過剰に分泌し、その結果、今度は血糖値が急降下してしまうのです。

血糖は細胞のエネルギー源であり、血糖値が下がって低血糖状態になると、大量のエネルギーを必要とする脳は（たったひとつの脳で、体全体で消費されるエネルギーの20～30％を必要とする）無駄にエネルギー消費をセーブするために活動をセーブするので、そのときに眠気に襲われてしまいます。

そう、あの午後からの暴力的な睡魔は、血糖値の乱高下によって引き起こされているのです。

しかも、その状態で同時にストレスを抱えていると、さらなる悲劇に襲われることになるのです。

通常、低血糖の状態が続くと、副腎から分泌されるコルチゾールの働きによって血糖値を上げようとします。

しかし、ストレスによって副腎が疲労していると、コルチゾールがそのときに分泌されないので血糖値は下がったままで上昇しないのです。

そのため、午後からの暴力的な睡魔からようやく逃れても、次は低血糖状態による疲労感や思考能力の低下に襲われてしまいます。

夕方4～5時にかけてのやる気のなさは、昼食時の血糖値の乱高下と副腎疲労が重なって起きているのです。

また、下がった血糖値を上げるホルモンはコルチゾールだけではありません。

アドレナリンやノルアドレナリンといったホルモンも血糖値を上げるために分泌される。

アドレナリンは別名「攻撃ホルモン」とも言われ、怒り、敵意、暴力といった攻撃的な感情を刺激する。

一方、ノルアドレナリンは「不安ホルモン」とも言われており、恐怖感、自殺観念、強迫観念、不安感といった否定的な感情を刺激する。

## 低血糖症の怖さ

毎日の血糖値の乱高下により、これらのホルモンが大量に分泌され続けると、自律神経が乱れ、心身の不調を生じてしまうのだ。これを「低血糖症」という。

不調の内容としては、不眠、夕方の眠気、イライラ、疲労感が抜けない、不安感、手のしびれや動悸、頭痛、筋肉のこわばり、集中力の欠如、うつ症状、パニック症状など多岐にわたる。

低血糖症は、血糖値が低いことが問題なのではなく、血糖値の変動を調節するホルモン分泌の乱れが原因で起こるさまざまな症状の総称なのだ。

低血糖症の状態になり、アドレナリン、ノルアドレナリンが日中に大量に分泌されると、低血糖症の症状のひとつである不安感やイライラが強まって神経が高ぶるので、寝つきが悪くなってしまう。

また、これらのホルモンが夜間に分泌されると、夜間低血糖で寝汗をかいたり、歯ぎしりや悪夢を見たり、腹痛を起こしてしまう。

血糖値の乱高下は午後の睡魔を引き起こすだけではなく、それを毎日のように続けると低血糖症を発症し、寝つきや睡眠の質にまで影響を与えるようになってしまうことを知っておいてほしいと思います。

これまで見てきたような、血糖値の乱高下による午後の睡魔やさまざまな心身の不調を改善するには、とにかく血糖値を安定させることが重要です。

コルチゾール＝ステロイドホルモン

ツナサンドイッチ＋ヨーグルト飲料（角砂糖13個）、オムライス（角砂糖29個）ハンバーガー＋コーラ（角砂糖18個）、カップラーメン＋おにぎり（角砂糖33個）パスタ＋パン・スープセット（角砂糖37個）、牛丼（角砂糖36個）カレーライス（角砂糖36個）、かつ丼（角砂糖38個）さけ弁当（角砂糖40個）、ラーメンと焼きめしのセット（角砂糖55個）