

パリッシュ マニュアルセラピー



骨盤



○骨盤とは？

一般に骨盤というのは、イラストに見えるように左右のたて長くて広い骨（上部を腸骨、下部を寛骨という）と両腸骨の間に挟まれて、逆三角形の骨（仙骨）によって構成されています。仙骨と腸骨の間に形成されている関節を仙腸関節という。仙腸関節は可動性のある関節（動く関節）で、歩行によって主に前後の回転運動を行い、また特殊な動作によって上下と内外などの運動を強いられます。

○骨盤の変位（ユガミ）とは？

骨盤の様々な変位を理解するには、まず骨盤の構造とその力学動作を理解しなければなりません。骨盤の一般的な変位（ユガミ、ズレ）はこの仙腸関節の変位のことです。しかし、専門的に骨盤の機能構造を勉強の対象にすると、骨盤の動作は、決して単純なものではありません。仙腸関節には、腸骨側の関節面と、仙骨側の関節面が存在します。両面を合わせて仙腸関節といいます。仙腸関節の運動は二次的随運動です。この関節の動きの約70パーセントは二次的随意運動で腸骨側の関節面で行われています。そして残りの30パーセントは二次的不随意運動で仙骨面の動きによるものです。

一次的随運動というのは、我々の意思によって、即動が実現される運動です。例えば手を動かすことや、脚を動かすことは一次的随運動です。二次的運動というのは、一次的な随運動の結果によってもたらされる運動のことです。たとえば、テコの原理は二次的運動でありますから、石を動かす場合は、石の下に棒をおき、棒を動かすことによって二次的に石を動かす。仙腸関節もテコの原理と同じく、脚（股関節）を動かすことによって、二次的に仙腸関節が動作します。

○仙腸関節の随意運動と不随意運動とは？

随意運動とは、本人の意思によって動くもの、不随意運動とは本意ではなく、自動的に行われるものです。

手足を自由に動かせるのは一次的随意運動であり、心筋の動きは不随意運動であります。

一次的随運動とは、意思による他の随的運動の結果、即運動となる。そして一次的不随意運動とは二次的な要因に頼らずに動くものであります。

二次的随意または二次的不随意運動とは、何らかの影響（要因）を受けてから運動として出現します。

我々は自分の意思では仙腸関節を随的に動かすことができません。しかし、股関節を動かすことによって二次的に仙腸関節動かすことができます。したがって、仙腸関節の腸骨側の随意運動は、股関節の動きによって実現されます。すなわち、我々は歩くことによって股関節は前後の運動を行い、その運動は腸骨を歯車のように前後に回転させ、仙腸関節の動きが実現します。この動きは、腸骨側の関節面の動きであります。

さて、仙腸関節の仙骨側の関節面の動きには三つ要因があります。

第一の要因は脊柱のしなり運動の反復作用によるものです。我々の脊柱はS字カーブになっていて、歩くときまたは運動の際に伸びたり縮んだりします。脊柱のこの伸びたり縮んだり運動をしなり運動といいます。脊柱のこのしなり運動は最終局面で仙腸関節の仙骨面を動かすものです。

第二の要因は、硬膜のアタッチメントと第一呼吸メカニズムの運動と脳脊髄液の波動によるものです。第一呼吸メカニズムによって、頭蓋骨の内部に位置する蝶形骨の基底部分は上下（屈曲と伸展）運動を行い、その動作は仙骨の関節面に伝わります。

第一呼吸メカニズムとは、第二呼吸メカニズムである横隔膜呼吸とは別項のものです。横隔膜と肺の機能による第二呼吸メカニズムは、この世に生まれてから開始されますが、第一呼吸メカニズムは子宮内で心臓の動きが開始されるとほぼ同時に始まる体内呼吸のことです。

第3の要因は東洋医学的な経絡のアタッチメントです。特に膀胱経と督脈のアタッチメントを考慮されます。

尚、腸骨面の動きを**モーター・アクティビティ（運動活動）の現象**といい、仙骨面の動きを**ライフ・アクティビティ（生命活動）の現象**といいます。寝たきりの人では運動活動の動きはほぼゼロであります。人間は生きている限り、生命活動の動きは存在します。

当然、両運動にもまた様々な原因の代償を受けることがあります。膝が痛いとき、あるいは足首が痛いときは股関節を望むとおり動かすことができません。そのため、仙腸関節の運動にも影響が現れます。

生命活動の動きを完璧に実現させるには、毎日適度な歩行によって脊柱のしなり運動を実現させる必要があります。オステオパシー医学的な臨床研究において、足首の捻挫や膝の痛みまた腰痛や頭の痛みが解消しても、骨盤の様々な変位を解消しないと、仙腸関節の動きが制限されることによって様々な身体的な不調が発生することがあります。

○モーター・アクティビティ（仙腸関節の腸骨面）の制限によって現れる身体的異常

腰痛、背中の痛み、肩の痛み、首の痛み、首や肩こり、膝の痛み、足（脚）の痛み、坐骨神経痛、生理不順、生理痛、目眩（めまい）、片頭痛、顎関節の問題、便秘、下痢

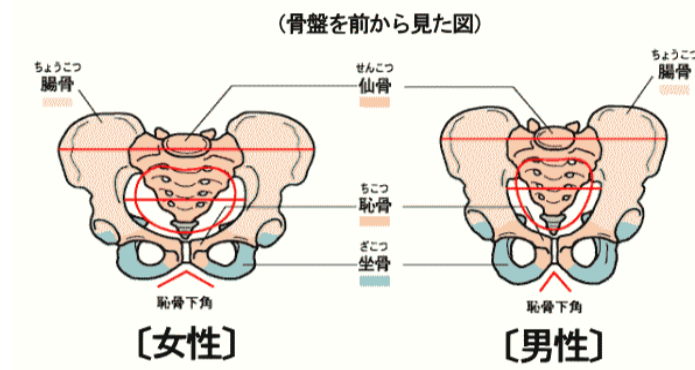
○ライフ・アクティビティ（仙腸関節の仙骨面）の制限によって現れる身体的異常

頑固な腰痛、頑固な肩こり、頑固な頭痛、坐骨神経痛、不眠、頑固なめまい、頑固な頭痛、精神的な諸問題

仙腸関節の制限を回復させるには、ストレッチおよび体操法、または単純な骨盤矯正法では不可能に近い。信頼のある専門科によって正確な身体検査を受けて正常に戻すのは必要不可欠です。まず、専門家によって他力的に正常化をはかって、そして、自分に合った運動を支持されて行ったことが大切です。

多くの人々は、痛みが解消したら治ったと誤解していますが、これは決して正しい考え方ではありません。痛みが解消しても上記の要因が残っていれば、背骨がだんだん曲がってしまい、最終的に身体を真っ直ぐに保持できなくなって前屈みのような姿勢になります。無論、内臓器官の位置にも変化が現れるので、様々な内臓不調も現れます。

高齢者の曲がった姿勢のほとんどは、下肢関節および腰痛等の痛みが解消しても、骨盤の変位を放置した結果で発生します。



骨盤と頭蓋骨の関係

アメリカのオステオパシー医学の臨床記録データによれば、仙腸関節の痛みや腰痛および股関節、膝関節障害を持つ患者の場合は、治療の過程で、またはこれらの症状が解消してから、耳なりおよび目眩などの症状が現れてくることがあります。

しかし、これは決して不思議な現象ではありません。

骨盤と頭蓋骨は構造的に頭蓋骨と密接なバランス関係にあり、骨盤のユガミは頭蓋骨へ影響を起すからです。

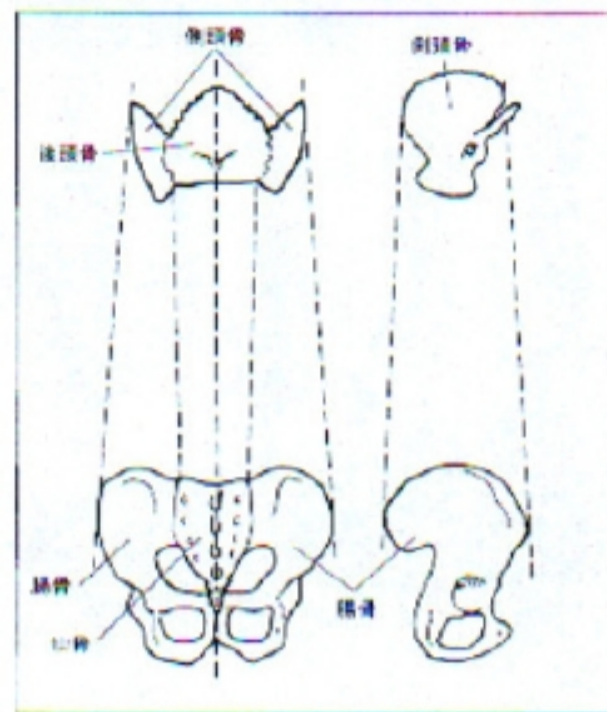
人間の骨格構造は、上下・左右バランスとれています。例えば、骨盤には左右の腸骨があり、頭蓋骨の左右には側頭骨があります。イラストでは骨盤のこの腸骨の形状に注目して見てください。また腸骨の形状と頭蓋骨の側頭骨の形状を比較して見て下さい。大きさを別にして、全くと言っていいほど腸骨と側頭骨は同じ形状になっています。

さらに、左右の腸骨の間に挟まっている仙骨の形にも注目してみると、仙骨の形と、頭蓋骨では左右の側頭骨の間に挟まっている後頭骨の形はほとんど同じ形状になっています。

つまり、脊柱は、上と下では同じ形をしている二つの骨（後頭骨と仙骨）につながっていて、さらに後頭骨と仙骨の左右には、全く同じ形状をしている、それぞれの側頭骨と腸骨があります。

これははたして、偶然であり得るのでしょうか？ もちろん、これは偶然ではありません。この上下の同等の形状をしている骨によって、人間の上下、左右のバランスが保たれているもので、姿勢や平衡感覚への影響を否定できないと理解できます。

人間のこの上下・左右のバランスが崩れてくると、全身の生理機能が崩れてしまい、様々な病変が現れてくるのです。イラスト参照



骨盤（腸骨と仙骨）と頭蓋骨（側頭骨と後頭骨）の関係図

骨盤変位の種類

素人的に、骨盤が開いている！とか、骨盤がゆがんでいる！とか言われることが多いですが、専門的に、骨盤には以下のような様々な変位があります。そして、各変位には、それぞれの特徴と症状があります。これらの変位は、各自の体格と日常の私生活と仕事および運動やその他の動作によって発生するものです。

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1) 片側後方変位 | 12) クローズフレア（インフレア） |
| 2) 片側前方変位 | 13) 後方オープンフレア（産後の骨盤の変位） |
| 3) 両側後方変位 | 14) 後方クローズフレア |
| 4) 両側前方変位 | 15) 前方オープンフレア（産後の骨盤の変位） |
| 5) 上方変位 | 16) 前方クローズフレア |
| 6) 下方変位 | 17) クロックワイズローテーション |
| 7) 右上方傾斜 | 18) カウンタークロックワイズローテーション |
| 8) 左上方傾斜 | 19) アップスリップ（産後の骨盤の変位） |
| 9) 右下方傾斜 | 20) アップダウン（産後の骨盤の変位） |
| 10) 左下方傾斜 | 21) クロックワイズトーション |
| 11) オープンフレア（アウトフレア） | 22) カウンタークロックワイズトーション |

○骨盤変位の正確な診断と調整法

骨盤を調整することにあたって、まず、骨盤変位の種類の正確な診断が必要不可欠です。次に、正確な矯正（調整）を行うためには、骨盤変位の度合い（変位の大きさ）の考慮が大切な課題となります。一例を挙げますと、たとえば、骨盤（腸骨）の後方変位（腸骨が仙骨に対して後ろに回転した変位）の度合いを5と考えた場合は、5の度合いを超えるような矯正を行えば、骨盤の前方変位（腸骨が仙骨に対して前方に回転した変位）を引き起こしてしまいます。また、産後に骨盤の矯正をすすめられることがありますが、産後の骨盤変位の特徴を把握しないと、逆に様々な身体的な不調を引き起こしてしまふことがあります。ですので、骨盤の下手な調整を行えば、骨盤が正常に戻るところか、逆に様々な身体的な症状を引き起こしてしまふことがあります。

骨盤の正常なバランスを目指す場合は、骨盤の調整を行ってから、骨盤の影響を受ける頭蓋骨と脊柱、さらに下肢関節（股関節、膝、足首など）の変位も注意深く検査して調整の対象にしなければなりません。頭蓋骨と脊柱および下肢のアンバランスを放置しておきますと、骨盤の変位がまた短期間で現れてきます。

○骨盤の矯正は自分で、または体操などでできますか？

マスコミで骨盤の重要性を報道されますと、それに便乗して次々と骨盤関連の様々なグッズ（マットやマクラなど）が売り出されます。しかし記述したように、骨盤には各自の体格やその他の条件によって様々な変位があります。さらに、骨盤の大きさや形も、顔と同じで、各自によって異なってきます。一つの単純な体操やグッズですべての人々の骨盤の変位を正常に戻せる訳がありません。

結論として、矯正グッズを絶対に使わないことです。経験と実績のある専門家による骨盤の適切な検査と調整を行った方が良いでしょう。そして、定期的な予防調整とともに、自分に合った体操法を行った方が一番望ましい。

カウンセリング無料です。（予約制）
【施術料】

	会員	一般
初会費	¥30,000	¥15,000
次回	¥6,000	¥8,000
回数券	¥40,000 (8回分)	ご利用 できません

オステオパシー、カイロプラクティック
および整体は保険外の療法です。

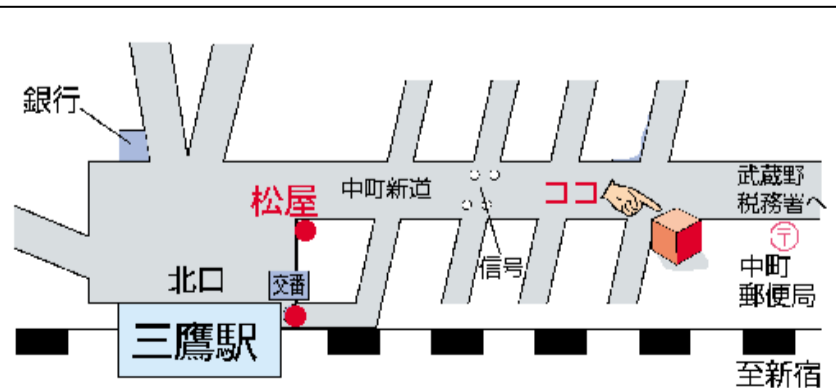
東京都武蔵野市中町 1-29-4

TEL: 0422-51-1170

<http://www.budoigaku.org/clinic.html>

院長: S.パリッシュ

社団法人日本武道医学会 第2代会長



当センターでは世界最先端技術を誇るアメリカのオステオパシー医学とカイロプラクティックおよび日本武道医学に伝わる整体術の高度な伝統技術を用い、皆様の体格とライフスタイルを考慮しながら、骨格のユガミと骨盤変位の根本的な解消に努めています。

当センターは武蔵野市中町、25年以上の臨床実績！！

【このチラシに記載されている内容の、いかなる方法でのコピー、複写、書物などへの転載記載を固くお断りします】