

日本カイロプラクティック師協会(JSC)北陸支部  
北陸カイロプラクティック師協会

ほっ カイロ  
北-Chiro



Vol. 9 [2011年12月号]

# 今年の北陸セミナーは守屋先生だ！

皆さん楽しみしててください。とても優しく教えて頂けると思いますよ  
(笑) 県外からも先生方が守屋先生のセミナーに参加されるみたいですし、  
ぜひ、北陸の先生方も参加して痛み学を習得しましょう！モチロン県外の先  
生ともいろんなお話をして楽しい2日間にしましょうね！

## ♡ JSC 北陸支部セミナーのご案内 ♡

### 守屋セミナーと富山湾のグルメ

～ お頭つむとお腹なかが大満足の充実の2日間 ～

日 時：平成24年2月25日(土) 午後1時～午後4時半  
26日(日) 午前9時半～午後4時半

会 場：いきいき元気館 3F ホール  
〒935-0011 富山県氷見市中央町12番21号  
TEL(0766)74-8063

講 師：守屋 徹先生 (守屋カイロプラクティックオフィス院長・酒田市)

内 容：禁忌症の鑑別診断、痛み学、  
そしてテクニック「センタリングの技法とツープイント・リリース」

受講料：(資料代&2日目の昼食代込み)

北陸支部員でJSC会員	9,000円
北陸支部のみ会員、学生、他支部のJSC会員	12,000円
一 般(会員外)	15,000円

宿泊&懇親会：氷見の民宿 美岬 <http://www.himi-misaki.jp/>

宿泊宴会費：寒ブリは付くかな？ 13,000円

その他：参加人数に制限があります。先着順ですのでお早めにお申し込みください。

遠方よりお越しの方は、JR北陸線・高岡駅までお越しください。また富山空港の  
方は高岡駅行きのリムジンバスをご利用ください。小松空港の方は送迎いたします。

申し込み&お問合わせ：実行委員長 高橋克典 (カイロプラクティック全尽堂)

「あんたらっちゃ、富山へ来んけ？ 一緒に勉強すんまいけ！」

## 大会長挨拶

JSC 北陸支部長 中川佳親

この度北陸支部では、講師に守屋徹先生をお招きし、禁忌症の鑑別診断、痛み学、そしてテクニック「センタリングの技法とツーポイント・リリース」と題して御講演頂くことになりました。盛りだくさんの内容で2日間では語り尽せない内容かと思いますが、向学心、好奇心旺盛な皆様方にもきっと関心をもっていただけるとともに、日常の臨床にも活かして頂けることでしょう。宿泊と懇親会は寒ブリで有名な氷見の民宿をご用意いたしました。魚の宝庫・富山湾の海の幸をご堪能ください。なお、宿泊&懇親会は人数に限りがありますので、お早めにお申し込みくださいます様をお願いいたします。

スタッフ一同、皆様方のご参加をこころよりお待ち申し上げます。

## 実行委員長挨拶

セミナー実行委員長 高橋克典

この度のセミナーは私にとって永年の懸案でした。以前より何度か是非北陸でセミナーをとお話を持ちかけても先生に巧みにかわされ、今まで実現することが出来ずにおりました。それが守屋先生の口からもう断れないなと言って頂き、待ってましたとばかりに即座に飛びつきました。嬉し泣き！！

今回の講師の守屋先生の単独のセミナーは私の記憶では今までになかったように思います。それだけに北陸支部だけで独占するのは申し訳ないとの思いで、全国の皆さんにご案内することになりました。是非、ご多忙の折とは存じますが万障繰り合わせの上、ご参加いただきますようお願い申し上げます。

皆さんに楽しんで頂けるよう、北陸のスタッフ一同、準備万端お待ち申し上げます。

## 『JSC北陸支部セミナーへの思い』

実行委員長 高橋克典

年が明け2月25日(土)・26日(日)の両日、私の尊敬する守屋徹先生をお招きし、北陸支部でセミナーを開催できることになり大変嬉しく思っています。これまでも何度か守屋先生にセミナーをお願いしては、巧みにかわされて実現には至っていませんでした。それだけによりやくこの度実現することになって感無量であります。

早いもので私が守屋先生とお会いしてから、あっという間に30年が過ぎ去りました。私は当初、親の切り売りでカイロには批判的でした。そんなある日、日本カイロ総連盟(JCA)と言う会からカイロ通信教育の案内を受け、そこでカイロを批判する前とにかく勉強してみようと思立ちJCAに入会しました。守屋先生とはその時初めて本部のイベントでお会いしました。先生もその頃はとても若かったのですが既に本部のお世話をしておられ、とても風格があり異彩

を放っておられ、ある意味近寄りたがたい存在でした。先生はどちらかと言うと寡黙な方ですが、ことカイロの話になると情熱的にこんこんと尽きることなくお話をされます。私も先生のようになりたいと目標にして頑張って勉強してきましたが、私の頑張り以上に先生がどんどん先に進まれるので、いつまで経っても差は縮まるどころかますます開いていきます。とにかく先生は我々凡人と違って、深く深く極めるまで勉強されておられますが、それをひけらかすこともなくとても謙虚で我々の話にも耳を傾けて頂きます。先生はカイロの知識・技術だけでなく、人間的にもとても素晴らしい方です。今回のセミナーで良いお話をお聞きできるのは言うまでもありませんが、先生を知って頂くことも皆さんの人生のプラスになるものと思います。

私の記憶では、守屋先生の単独のセミナーは今までになかったように思います。そして今後も無いかもしれません。今回のチャンスを逃すことなく、ぜひ参加されますようお願い申し上げます。素晴らしい充実の2日間を一緒に過ごしましょう。

## カイロ学会・報告

日本カイロプラクティック徒手医学会

評議員 高橋克典

10月22日(土)・23日(日)、千葉県木更津の国立木更津高等専修学校を会場として、日本カイロプラクティック徒手医学会・第13回学術大会が開催されました。

北陸からは、行沢幸ちゃんが私の応援にも参加してくれました。ありがとう！会場へのアクセスが悪く、土曜日の始発では開会の時間に間に合わないため、前日の晩に木更津入りし、ホテル近くの居酒屋で二人でデートならぬ前祝い。ガソリンも満タンになり明日からの活力を充電しました。

今回のテーマは「健康のファンダメンタル」。基調講演は愛知医科大学医学部教授・日本睡眠学会副理事長の塩見利明先生の「睡眠時無呼吸と生活習慣病」、特別講演は金城学院大学薬学部特任教授・脂質栄養オープンリサーチセンター長の奥山治美先生の「コレステロール仮説の崩壊と脂質栄養の新方向」、ワークショップでは、我々JSC会員で新札幌カイロプラクティックセンター副院長の中原裕幸DCの「BASE: 下行性警告信号の存在と筋の抑制性反応について」、スポーツ医学&カイロプラクティック研究所の榊原直樹DCの「アブドミナル・プレーシングとアブドミナル・ホローイング・・・腰椎・骨盤領域における安定性のメカニズム、そしてスポーツパフォーマンス向上のための有効性について」の以上各講演と一般講演7題がありました。

私は一般講演のトップバッターで「膝関節内側部の痛みに関する対処法」と言うテーマで発表しました。急な発表依頼で準備不足のまま本番に臨み、少々タイムオーバーとなりましたが、何となく誤魔化して無事発表を終えました。

私は学会員となってからは、何はさておき優先的に学術大会には参加しています。なぜ学会なのかをちょっとお話しします。

我国ではカイロは市民権を持っていません。カイロは良いですよ、カイロは有効ですよと、声高に叫んでも社会には認められません。一步一步地道にデータを集め、カイロ理論を科学的に確立して行かなければなりません。我々は臨床家ですので、日頃の臨床で結果を出せばいいのですが、そこで自己満足で終わらせるのではなく、ぜひ貴重な体験を発表して頂きたいと思いま

す。それから我JSCのカイロも業界に向けて発信していくことが出来るのです。

また学会は貴重な交流の場でもあります。残念なことに我国のカイロ業界には様々な団体(グループ)がたくさんあり統一されていません。そのために団体間の交流の機会がなかなかありません。日本カイロ徒手医学会はボーダレスな会で自分の所属団体を意識することなく自由に交流の輪を広げることが出来ます。カイロを通じて誰とでも仲良くなれるのです。積極的に外に出て行かないと「井の中の蛙」になってしまいます。そういった意味でも交流の場を提供することは学会の果たす大きな役割の一つです。そして相互理解が深まって、いつの日かカイロ業界が統一されることを願っています。

是非、皆さんも日本カイロ徒手医学会に入ってください。来年は9月22日・23日に仙台で学術大会が開催されます。一緒に仙台に遊びに行きませんか？

## 日本カイロセミナー報告

会場を彩る美しい夕陽とロケット

高橋克典

11月12日(土)13日(日)、茨城県守谷のデュプレックス・セミナー・ホテルを会場とし、日本カイロプラクティック師協会(JSC)第14回日本カイロプラクティックセミナーin茨城2011が開催されました。

北陸からは、中川佳親・藤岡敦己・行沢幸子、そして私の4名が参加しました。11日(金)には役員・代議員合同会議があるため藤岡先生と私は一足先に現地入りしました。

会場のデュプレックスは閑静な住宅街にある一見リゾートホテルのような感じで、サウナ付のヒノキの大浴場があり、食事もおいしく快適に過ごせる空間でした。

実際に出かける前までは、何となくアクセスが悪そうな感じを受けていましたが、秋葉原から快速で32分、駅からの送迎バスで10分と都内から1時間かからずに到着しました。

セミナーでは基調講演に守屋 徹先生の「カイロプラクターのための痛み学」、臨床基礎講座に中原裕幸DCの「臨床における検査と治療のポイントPart4」、教育講演に荒木寛志会長の「禁忌症一痺れについて」、特別講演に陰山康成先生の「日本での東洋医療系医師資格の設立にむけて」、臨床応用講座に東 好孝先生の「トリガーポイントを劇的に緩解させるテクニック」の各講演がありました。そして夜は懇親会で大いに盛り上がり、部屋に戻ってはJSC名物・地獄部屋で夜遅くまで、朝早くまで番外セミナーで楽しく過ごしました。

守屋先生の「痛み学」は、我々臨床家にとって必要な知識ですが、難しい話なので一度だけでは身に付かないので、来る北陸のセミナーでもお話し頂きます。中原先生や荒木先生のお話は、以前とほぼ同じ内容でした。陰山先生のお話は夢のあるお話で実現してくれるたら良いと思いますが、ハードルの高い内容でした。東先生のテクニックはとても有効で私も即日々の臨床で使わせてもらっています。

不肖私は次回のセミナーの実行委員長を拝命し、責任の重さを感じつつもどんなセミナーにしようかなと楽しみも湧いてきています。ぜひ北陸支部は全員参加で私の後押しをして頂けたらと思います。よろしくお願いします。

## セミナーに参加して

行沢 素子

今回のセミナーは、日頃疑問をもつようになった痛みでした。

痛み学 解剖的に生理学的に分析 解明された話は、この堅い頭で理解するには、何回も何回も聞かないとわからないですが、日ごろ臨床で痛みとは、何ぞやと疑問をもつようになった今の私には、守屋先生の痛み学と一致するところがあった。だから2月の守屋先生のセミナーが楽しみです。

臨床は、その患者さんを社会復帰までできるよう手助けします。(自分のできる範囲です) 免疫力もつけなければなりません。

最近 自分の体が、急に自分を失ったかようにおかしくなり意志が体に届かないのです、またまた 疑問が出てきました。

やっとの思いでかいた これだけの文章もやっどです、

では、元気になって 守屋先生のセミナーでお会いすること楽しみに みなさんよろしくおねがいします。

## 小食・断食療法

山田 隆詞

10月初旬から朝食を抜き一日2食という生活を続けて2か月になる。10月初旬で73~74kgあった体重が、現在(12月初旬)は65~66kgで推移している。きっかけは、あるサイトに紹介されていた小食や断食に関する本である。

私の場合、特別な病気を患ったわけでもないが、小食にしたり断食をすると、心身が爽快で平穏になり、とてもリラックスした状態になるという言葉に魅せられて、朝食抜き一日2食を続けている。体重の変化は既述のとおりであるが、その他の変化としては、軟便にまったくならず快便であること(最初のうちは便秘気味であった)、体が軽いこと(だるさがほとんど出ない)、疲れにくいこと、腰痛の頻度がかなり減ったこと、などである。

まずは小食・断食に関する本から紹介させていただきたいと思う。

### ●『脳がよみがえる断食力』山田豊文(青春出版、2009年)

断食の様々な効果について詳しく解説しており、充分に説得力がある。この本で特に強調しているのは、断食が総合的に「脳力」を高めること。つまり、断食後に頭がさえ、記憶力や理解力が増すというのである。

多くの体験者が断食後に「頭も体も生まれ変わった気がする」と言う。爽快感や自由感、充実

感をもち、イライラしなくなる。自分らしさを取り戻し、何にでも感動できるようになるという。断食で脳が活性化される理由として、断食は脳に必要な栄養、特に糖分が絶たれたことで、シャペロン（タンパク質の変性を阻止し、修復する）が出現するからではないかと著者は考えている。また断食によって「ケトン体が体内に生ずると、脳のα波が増える」という相関関係が確認され、そのメカニズムについても詳しく語られている。

この本では、断食のデトックス（解毒）効果も強調され、その科学的な根拠も述べられている。1968年、九州・福岡を中心起こった「カネミ油症事件」で、九州大学との共同研究の結果、政府はPCB中毒の治療法として断食療法を正式に採用し、「断食療法、ほぼ9割の効果」と当時の新聞でも報道されたという。有害物質は脂肪に蓄積されやすい。断食でその脂肪が燃えてエネルギーを作ると、蓄積された有害物質は、血液中に遊離して肝臓から体外へ排出されるという。

### ●『断食・小食健康法—宗教・医学一体論』甲田光雄（春秋社、1980年）

著者は医者であるが、自身が長い間さまざまな病気と不健康に苦しみながら、断食と小食を実行することによって健康になっていった体験を持つ。それ以来、西洋医学による検査法などを充分に利用しつつも、西洋医学的な常識に縛られずに、断食や小食の指導をし、成果を積み重ね、その驚くべき効果を発表しつづけた。その結果、西洋医学的な栄養や健康に関する常識がいかにあてにならないかが、多くの症例によって根本から明らかにされていく。

現代栄養学によれば、男子で普通の「労作」を行う場合、1日およそ2500カロリー、女子で2000カロリーが必要である。ところが現代栄養学のこうした常識を覆す事例がいくらかでもある。ある禅寺の僧14名が食べた1日平均の総摂取カロリーは、1436カロリー。計算された彼らの1日の総消費エネルギー：2204カロリーに比して、768カロリーのマイナスであった。もしこれが事実なら、1ヶ月に体重が6kgずつ減少、1年で72kg減少し、つまりほとんど体重0になってしまう。が、実際には立派な体格で、心身ともに健康であり、相当の労働にも耐えていたという。

また著者が扱ったある男性は十二指腸潰瘍にかり、現代医学的な治療では再発を繰り返すばかりで、医師から手術を勧められたという。しかし、現代医学による治療法を捨て、小食による治療に切り替えた。朝食抜きで1日の総摂取カロリーは、だいたい1300カロリーくらい。にもかかわらず入院1ヶ月半で、体重が3kg増えたという。しかも、空腹時の胸やけなどが消え、心身は爽快になったという。さらに1日900カロリー前後を1年続けても栄養失調にならず、体重が以前より増えるというケースもあったという。しかもスタミナも普通の食事をとっている人よりは、はるかに優れていた。そして、こうした小食で、現代医学ではどうしても治らなかった難病が治るケースが多く出ている。慢性胃腸病、糖尿病、リュウマチ、慢性腎炎、重症筋無力症など、何十名にも及ぶ難病患者が小食を実行することで症状が好転したという。

断食療法で大量の宿便が排泄されると、身体の調子が一変し、見違えるほど若返る人が多いという。中には禿げていた頭に毛が生え出したり、記憶力がにわかに良くなったり、といいことづくめである。ただし、大変なのは断食のあと、厳密に小食を維持することだという。多くの人は、断食後の小食を維持できずに挫折するらしい。

### ●『長生きしたければ朝食は抜きなさい—体の不調を根本から改善する驚異の「甲田式健康法」とは』

東茂由著、甲田光雄監修（河出書房新社、2002年）

体調が悪いと思ったら、食べる量を少なくしてみれば、それだけで体調が良くなり、血液検査

の数値が改善されるという。食生活に問題があるから内臓の働きが低下し、老化が早く進み、髪が薄くなったり、シミができてきたりするのだという。食事に気をつけ小食を保ってれば、たとえ90歳になっても髪は黒く豊かで、シミもあまり出ない。大食すると就寝中も食べ物を代謝するの追われ、長時間寝ないと疲れがとれない。小食で夜食もとらなければ、就寝中は体に余分な負担がかからず、短時間で熟睡でき、目覚めもすっきりするという。夜食をとった時ととらなかった時では、朝の体調に大きな差が出る。しかも夜食をとらない生活を数日続けただけで、その後夜食をとった翌朝の体調の悪さが敏感に分かるようになるという。それだけ異常を察知する感覚が鋭くなる。

朝食をとらないと体に悪いというのが現代栄養学の常識のようだが、この本はそういう現代栄養学の嘘をことごとく覆していく。朝食を食べると血液は胃腸へ回され、腎臓はお留守になって、そのぶん老廃物を排泄できなくなり、さらには宿便のため込むことになるという。少なく食べて老廃物を完全に排泄することが大切である。朝食はむしろ有害である。午前中は老廃物を排泄して胃腸を休ませるときで、その時間帯に食べると排泄にブレーキをかけるという。慣れてくると朝食を食べないほうがむしろスタミナがつくという。

## ●『食べ方問答—小食のすすめ わが心の師に健康道の奥義を訊く』甲田光雄、サンブラザ中野

(マキノ出版、2004年)

甲田光雄氏とサンブラザ中野さんの対談である。この本では、サンブラザ中野さんが自らの実践を踏まえつつ甲田氏に率直に質問し、そのやり取りの中で甲田医学、甲田療法の全体像がつかめるようになっている。分かりやすく、しかも丁寧に語られており、この本があれば甲田療法をすぐに実践できる。

サンブラザ中野さんは、朝食抜きはもちろんのこと、昼食では有機栽培野菜で自ら野菜ジュースを作り、玄米を粉にひいて食べているそうだ。

甲田療法は、排便を促し宿便をため込まないために、朝食を抜くことを勧める。現代医学は、朝食は午前中のエネルギー源として必要だとするが、甲田理論では、朝食抜きでも体はエネルギーを作り出すとされる。脳はブドウ糖だけをエネルギー源とするが、断食などをすると50%はケトン体のβ-ヒドロキシ酢酸をエネルギーとして使い、ブドウ糖は30%にすぎないという。ケトン体は、脂肪が分解されてできる物質である。つまり、断食をすると、体内の糖分が尽きるため、脳は体内に蓄えられた脂肪をエネルギー源として使用するようになる。しかもケトン体は、脳にα波を増やし、脳下垂体からはβ-エンドルフィンという快感物質の分泌を増やす。つまり、心は爽やかになり、平穏になって、とてもリラックスした状態になるのである。

健康のための食の真髄は、いかに省くかである。玄米と黒パン、野菜、豆、海藻、ゴマ、小魚だけを食べていれば、栄養は十分に足りて他は何もいらぬ。タンパク質は豆と小魚を食べていれば充分。ほかに生水と柿の葉茶、塩少々で健康が増進し、病気になりにくい体になる。玄米菜食の小食療法を実行すれば、栄養補助食品は必要ない。小食にするほど、質の良い食品をとることが重要になる。

ビタミンCは、鉄やカルシウムの吸収をよくするし、脳の機能も良くする。抗酸化作用があるし、免疫力も上げる。柿の葉茶などの天然のビタミンCの方が体内に長く残りやすい。沢山の菓茶があるが、健康茶としては、柿の葉茶が一番良い。

以上、4冊の本を紹介させていただいたが、その他にお薦めの本として下記に紹介させていただいたので、参考にしていただきたい。



- ◆『朝食を抜いたらこうなった』甲田光雄（春秋社、2003年）
- ◆『病気にならない腹6分目健康法』鶴見隆史（中経出版、2010年）
- ◆『長生きの決め手は「酵素」にあったーいま世界が目！健康を左右する酵素のことがよくわかる本』  
鶴見隆史（河出書房新社、2007年）
- ◆『治療例が証明する進行・転移ガンの治療法を初公開ー真実のガン治しの秘策』  
鶴見隆史（中央アート出版社、2008年）

過食に慣れている人は、腸がマヒしているという。つまり常に腸を休めることなく詰め込み過ぎて、腸が横に縦に伸び、吸収力が弱く、排泄力が弱い状態にあるという。私も以前は過食で、間食・夜食は毎日のようにしていたため、お腹がかなり出ている状態であった。この腸マヒがなくなると、小食でも吸収力が高まり、また、スタミナが付き、心身がより爽快で、五感が研ぎ澄まされ、鋭敏になるのではないかとひそかに期待している。

今回は具体的な方法については触れなかったが、興味をもたれた方は紹介した本を読んでいただきたい。三日以上の断食は色々な危険が伴うということなので、一日断食や朝食抜きの小食療法に関しては、やる気さえあればすぐにでもできるし、何らかの良い効果が出ると思うので、お薦めである。

## ■勉強会のお知らせ

- 富山例会 第2、第4金曜日22時～ 高橋カイロプラクティック全居室にて
- 黒部例会 第3金曜日21時～ みやざき接骨院にて
- 金沢例会 勤労者プラザにて (問合せ：高橋克典まで)

## 会計からのお知らせ

今年度の年会費を未納の先生は納めくださるようお願いいたします。

## 編集後記

日に日に寒さが増してきましたよねー先生方、お元気で過ごしてしょうか？広報の宮崎です。食欲の秋も終わったというのに、まだまだ食欲がありあり！でも体重とスタイルのことは気にしにしながらでも食べたい！と思っている今日この頃です。

先日、スポーツ指導資格の研修会に行ってきました。そこで、カロリー計算の勉強があり1日ただゆっくり過ごしているだけでも約1750kcal消費するそうです。それプラス仕事、運動等したら…と考えると結構消費するなーと思ってしまう、ついつい食べてしまう（笑）これじゃー体重維持も難しく、食欲の冬をむかえることになりそうです。先生方は、こんなことにならないように体調を万全にして体重維持、スタイル維持にがんばってくださいね！

今年も無事に広報を出すことができました。ありがとうございました！

来年もよろしく願いいたします。