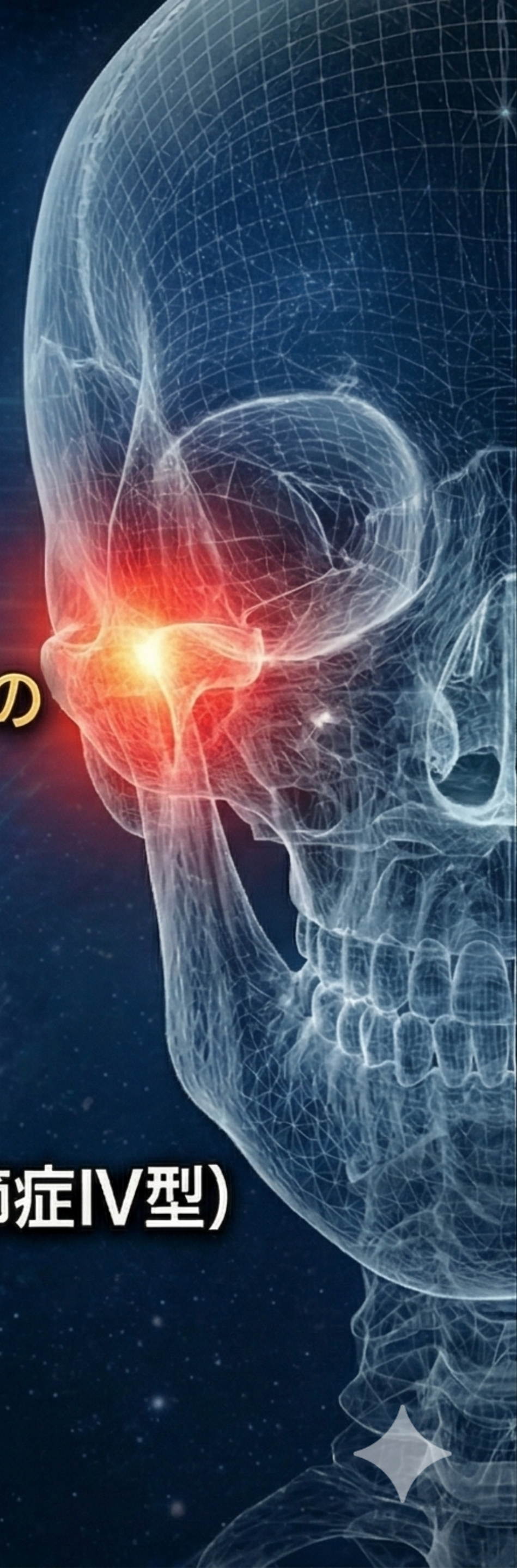


こんな症状があったら顎関節症！！

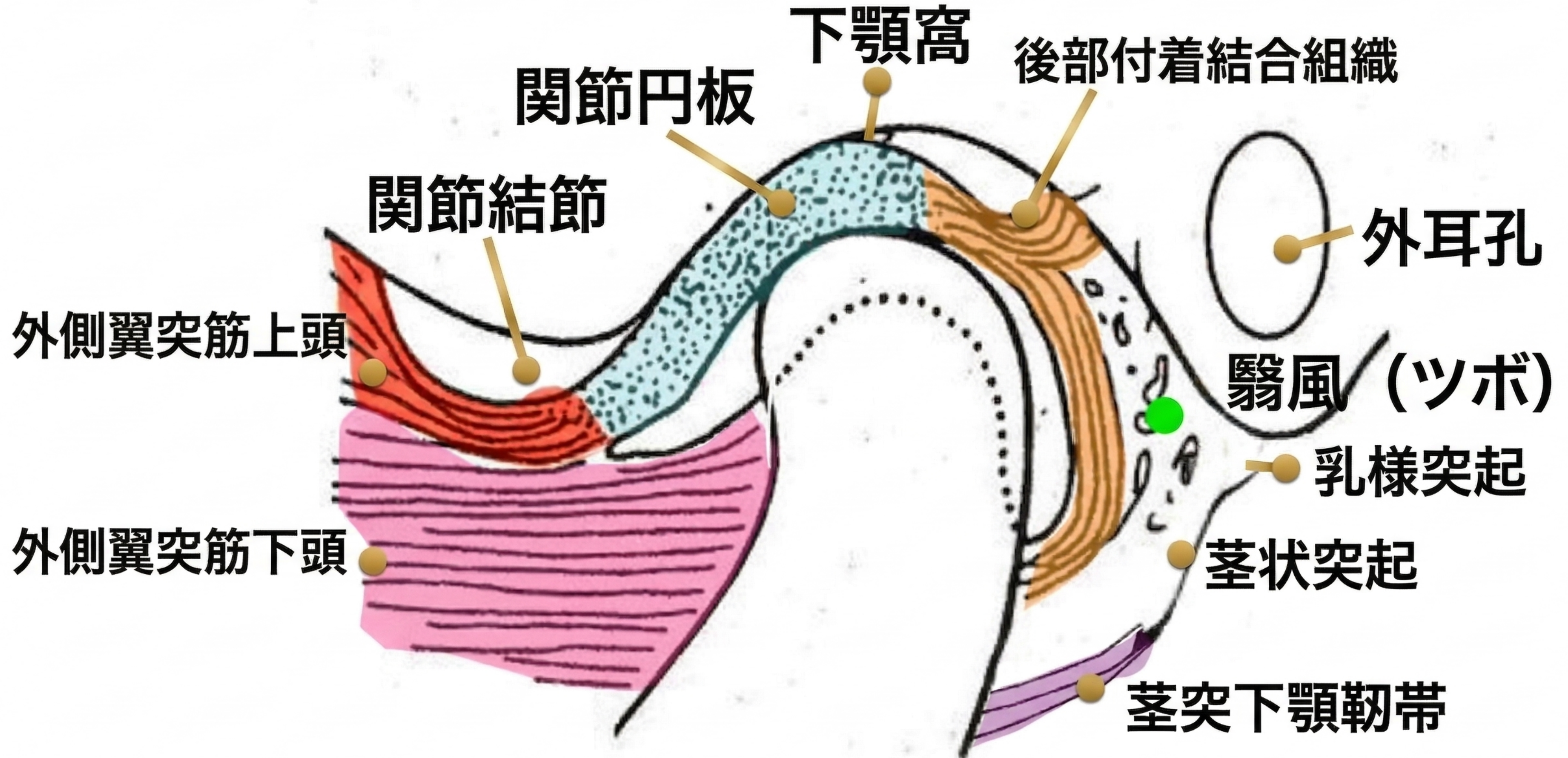
- 1.頭痛、腰痛、肩こり
- 2.めまい、耳鳴り、難聴、飛蚊症
- 3.睡眠障害
- 4.顔面神経痙攣（目の周りのピクピク）
- 5.味覚障害（舌咽神経→鼓索神経→迷走神経）
- 6.甲状腺機能障害（TSHが↑↓、FT3 FT4 橋本病、バセドウ病）
- 7.月経困難、不妊、婦人科系疾患（骨格異常＋脳下垂体変形）
- 8.男性不妊
- 9.乳腺異常
- 10.成人夜尿症、頻尿、貧尿

顎関節症の分類

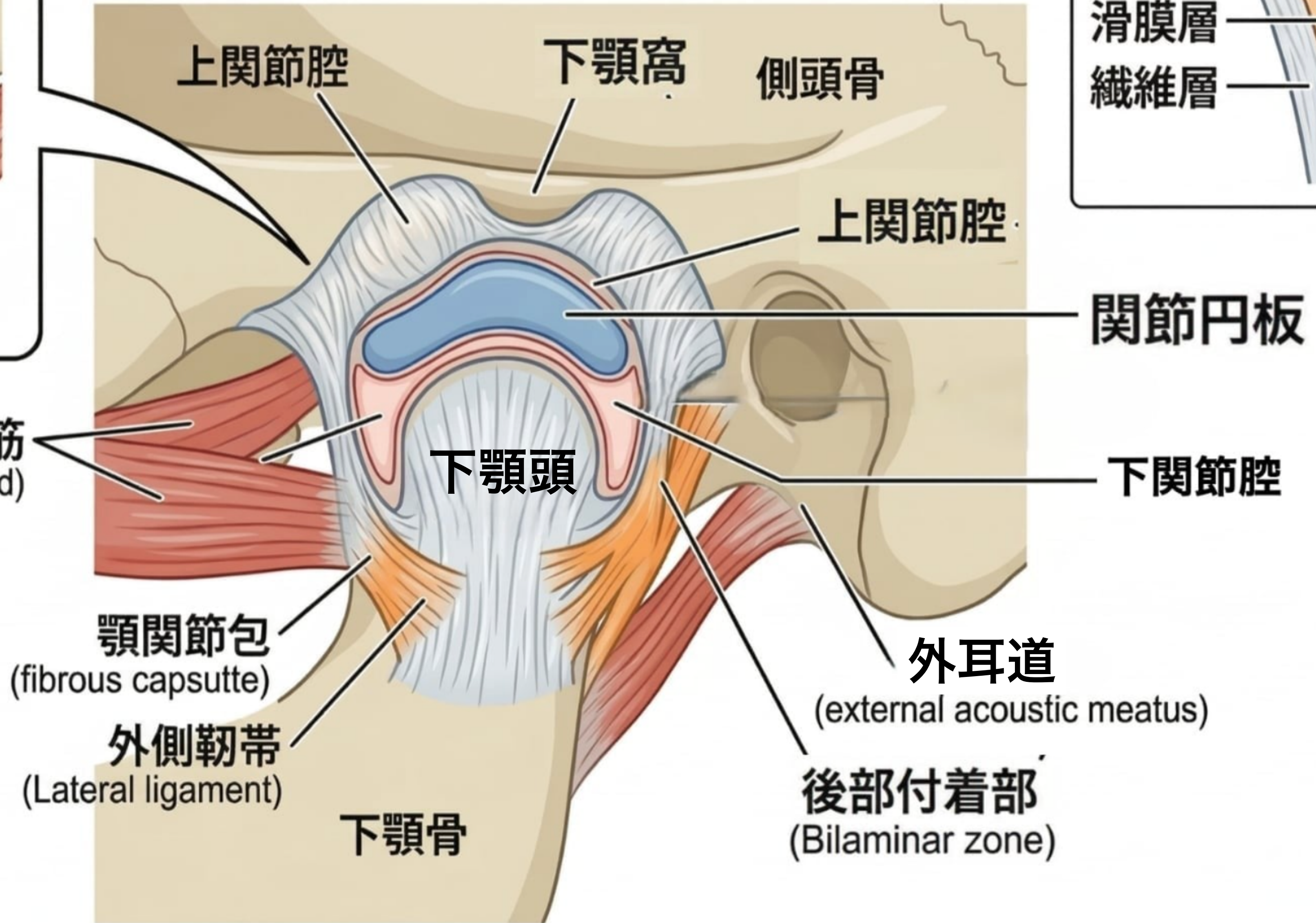
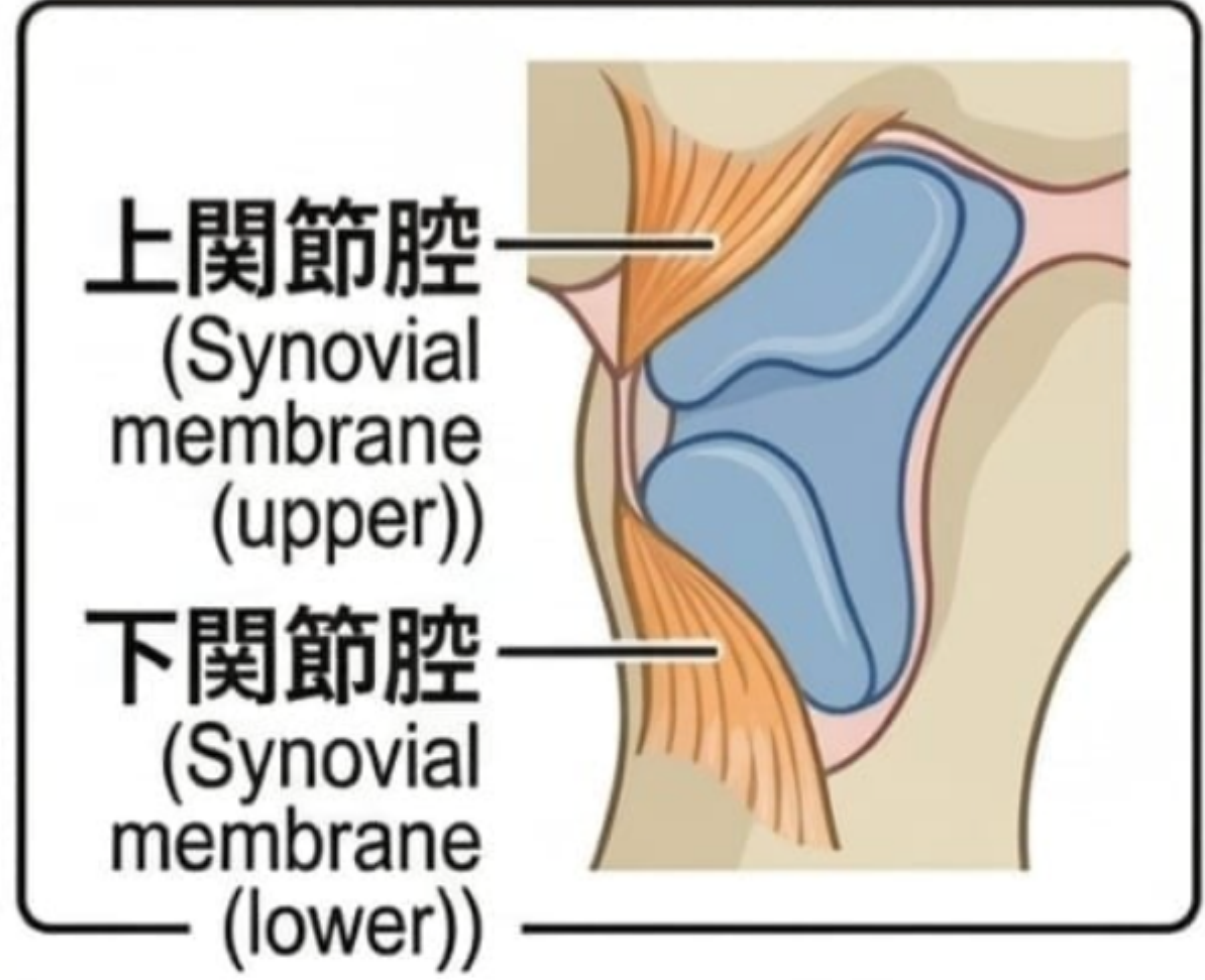
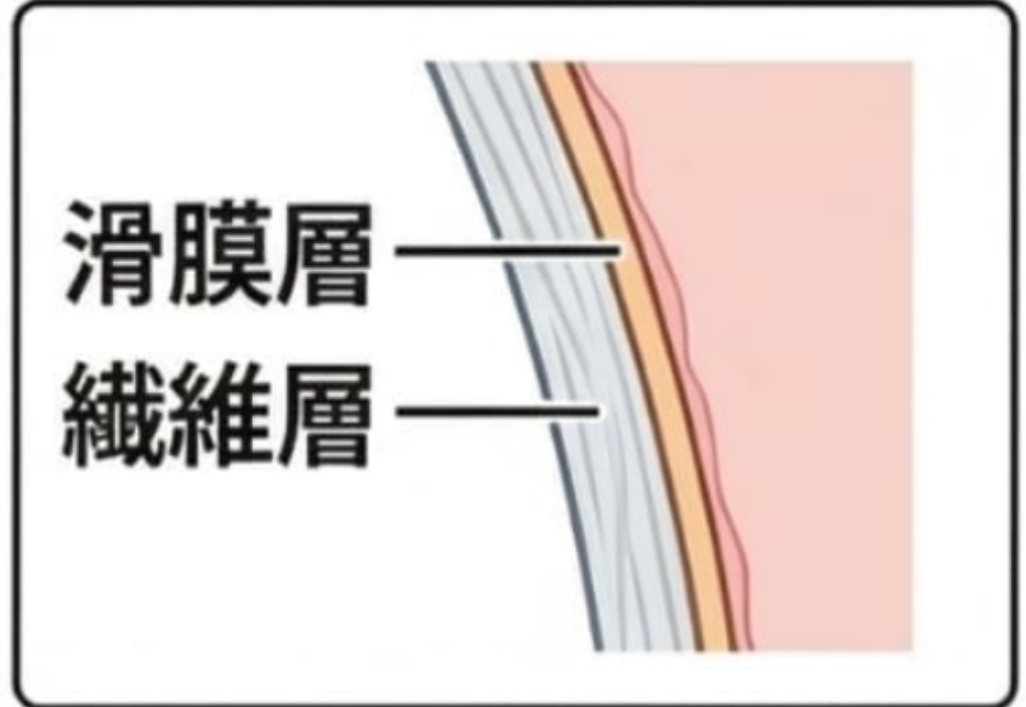
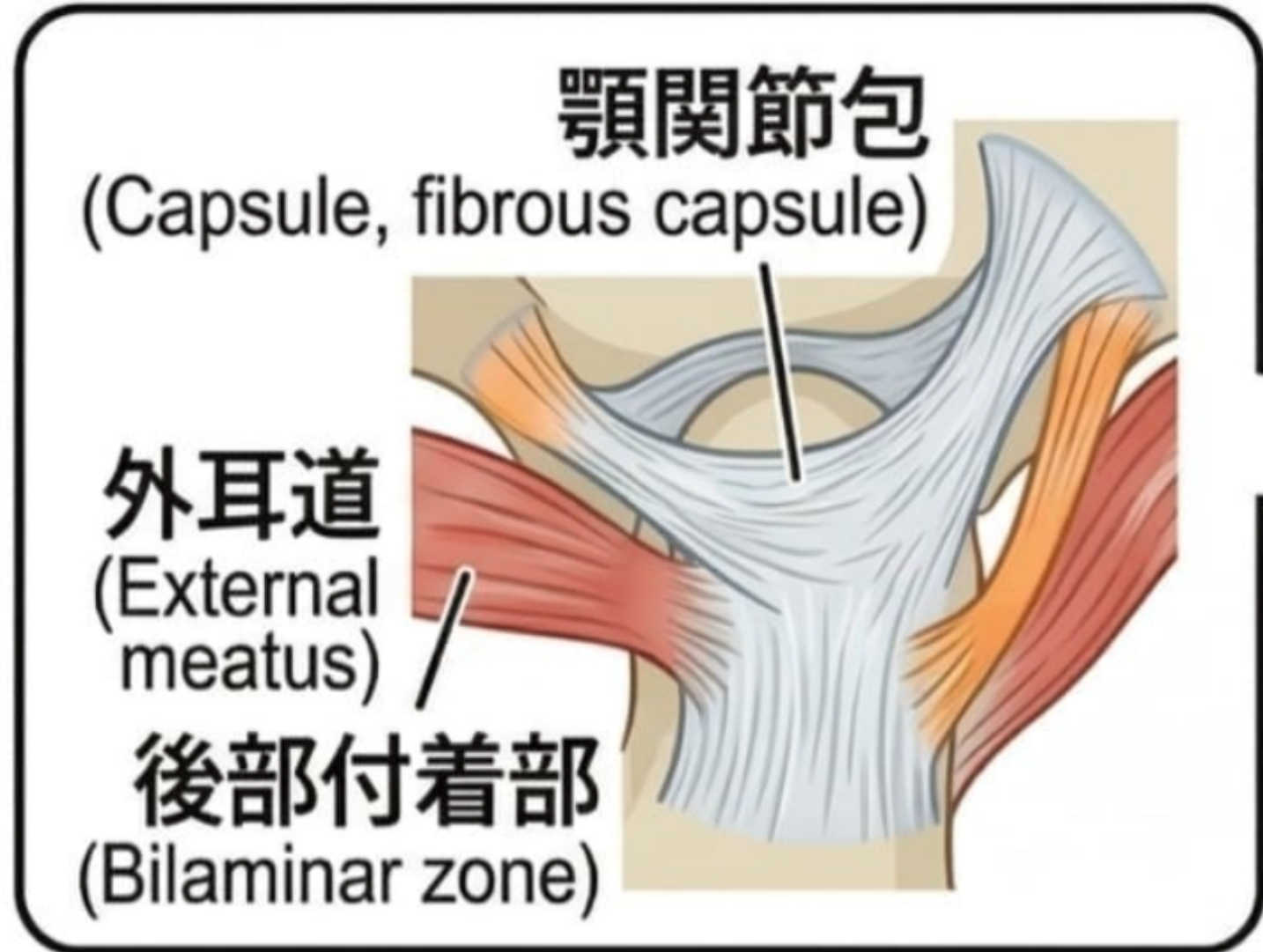
- 1. 咀嚼筋障害 masticatory muscle disorders (顎関節症I型)
咀嚼筋障害を主徴候としたもの
- 2. 関節包・靭帯障害 capsule-ligament disorders (顎関節症II型)
円板後部組織・関節包・靭帯の慢性外傷性病変を主徴候としたもの
- 3. 関節円板障害 disc disorders (顎関節症III型)
関節円板の異常を主徴候としたもの
 - a : 復位を伴うもの
 - b : 復位を伴わないもの
- 4. Degenerative Joint Diseases, Osteoarthritis (顎関節症IV型)
退行性病変を主徴候としたもの
- 5. Others (顎関節症V型)
以上のいずれにも分類されないもの



顎関節の構造



顎関節の解剖図



本日の結論

- ➡ 顎関節症はうつ病（症状）の一症状
- ➡ ストレスによるクレンチング（咬みしめ）が原因

だから、咬合学でなく
開口学である。

治療は全て原因除去が重要

- ストレスの原因の検査； 食事（四毒） 生活習慣 内臓感覚
（陰陽五行説） 実際のストレスの除去
- 性格の改善→ストレスの除去； 食事療法、生活習慣の改善
漢方薬 スプリント療法
- 形態の改善（オステオパシー）； 鍼治療（Basic）
カイロプラクティック

疾患の原因

機能異常

神経系

内分泌系

検査；東洋医学
治療；鍼＋漢方薬

硬組織

軟組織

検査；レントゲン、スプリント
治療；オステオパシー

(鍼治療 スプリント 咬合調整)

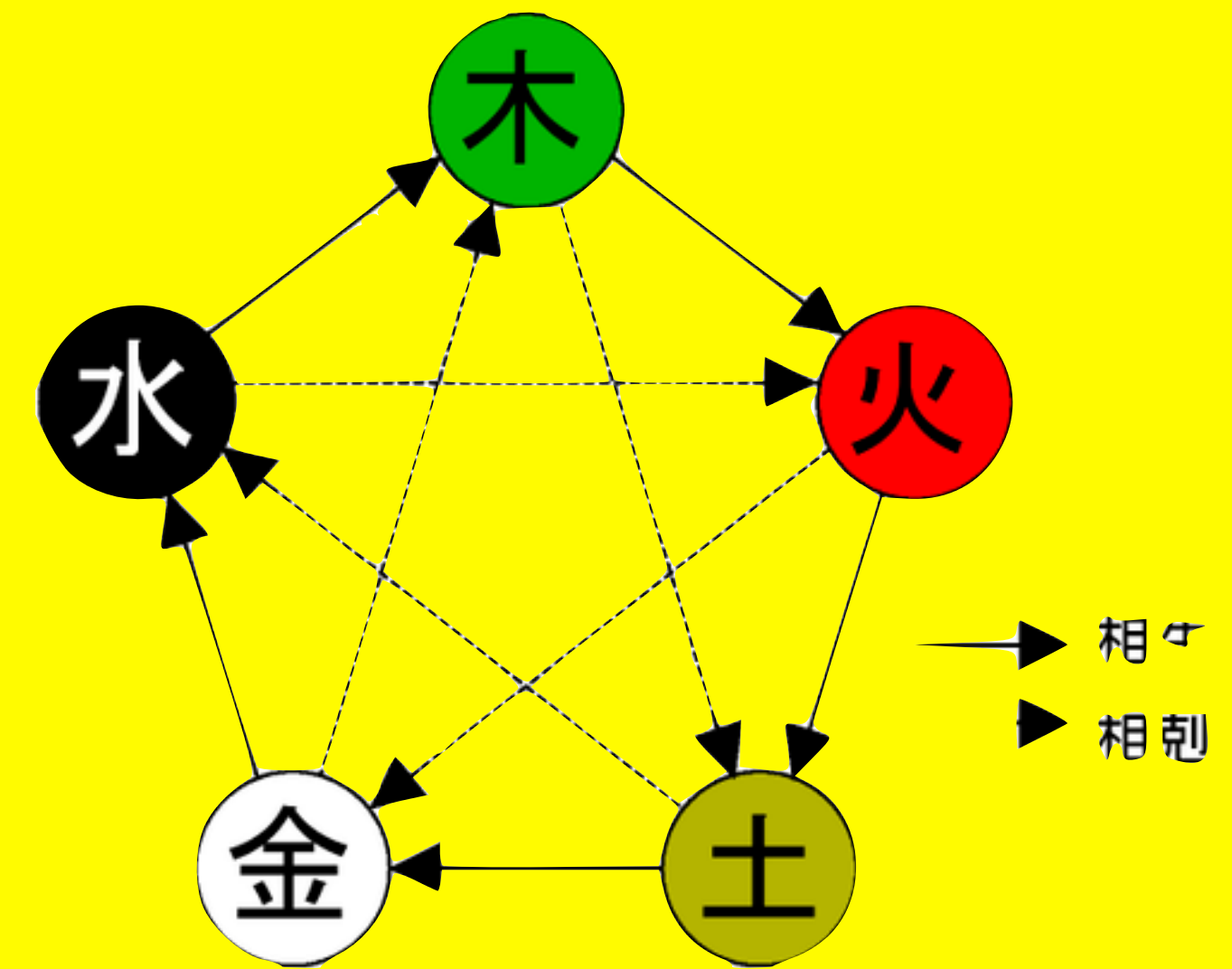
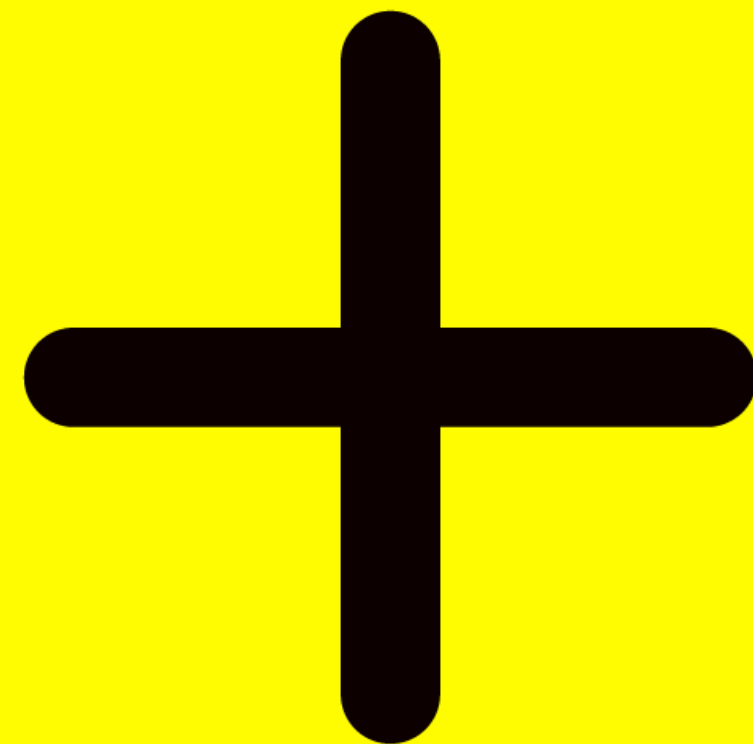
形態異常

陰陽五行説



陰陽五行説は、紀元前3000年頃（春秋戦国時代ごろ）に成立した古代中国の陰陽思想と、紀元前2000年頃の五行思想が合わさって誕生したものの。それぞれ無関係に生まれた考え方が後に結合した思想。陰陽思想と五行思想との組み合わせによって、より複雑な事象の説明がなされるようになった。

2つの思想をまとめたのは、紀元前300年頃の齊（せい）の思想家「鄒衍（すうえん）」だといわれ、宇宙の全てを二つの陰陽と五つの元素（水・金・土・火・木）に分けられると考えた。



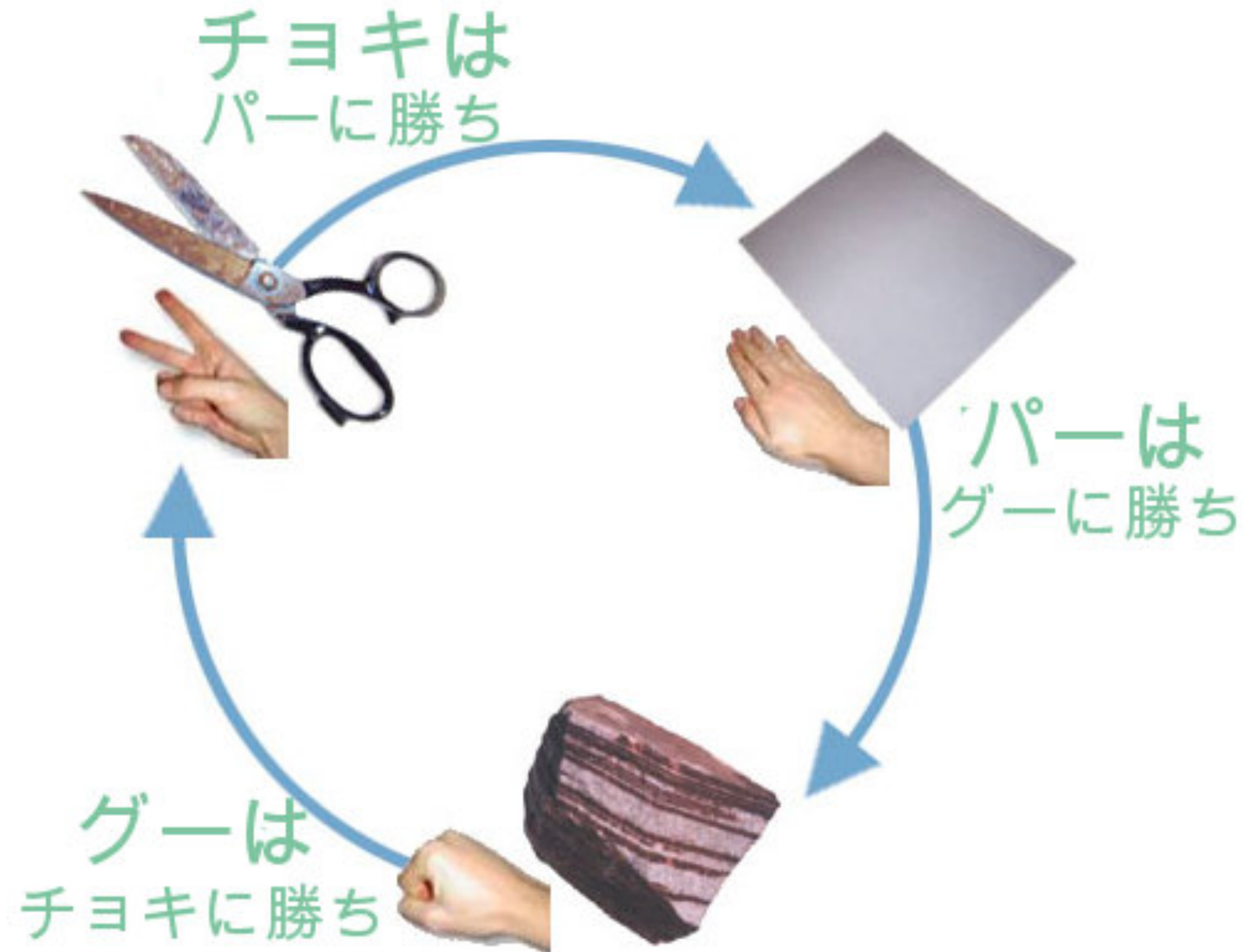
陰陽の概念①

陰陽とは、中国の思想に端を発し、森羅万象、宇宙のありとあらゆる事物をさまざまな観点から陽と陰の二つのカテゴリに分類する思想。陽と陰とは互いに対立する属性を持った二つの気であり、万物の生成消滅と言った変化はこの二気によって起こるとされる。

原初は混沌の状態であると考え、この混沌の中から澄んだ明白な気、すなわち陽の気が上昇して天となり、濁った暗黒の気、すなわち陰の気が下降して地となった。この二気の働きによって万物の事象を理解し、また将来までも予測しようというのが陰陽思想である。



陰陽の概念はジャンケンに似ている



陰陽の概念②

	陽	陰
基本的性質	遠心力	求心力
密度	希薄	緻密
特性	分裂、分離、分散、拡散	融合、同化、集合、編成
傾向	膨張	収縮
形状	膨張性	収縮性
外形	大きい	小さい
重量	重い	軽い
位置、部分	中心、上部、内部、内側	周辺、下部、外部、外側
向き、方向	前、上、上昇、垂直	後、下、下降、水平
高さ	高い	低い
東西南北天地	東、南、天	西、北、地
春夏秋冬	春、夏	秋、冬

陰陽の概念③

哲学的概念

	陰	陽
自然	地	天
日	日かげ	日なた
昼夜	夜	昼
性	女	男
温度	寒	熱
左右	右	左
上下	下	上
生物	植物	動物
季節	冬	夏

医学的概念

	陰証	陽証
病態	寒性	熱性
気血	不足	充分
闘病反応	停滞	活発
顔色	不良	良
体温	低下	上昇
他覚的冷え	強	無～弱
温熱器具	好む	好まず
尿の色	透明	濃い

陰陽の概念④ 中医学

陽

陰

	実証	虚証
体型	筋肉質	やせ、水太り
活動性	活発	消極的
栄養状態	良好	不良
皮膚	光沢・つや	さめ肌・乾燥
筋肉	発達良好	発達不良
消化吸収	大食	少食
体温調節	季節に順応	夏ばて・冬は疲れる
声	力強い	弱々しい
汗	寝汗はない	寝汗をかく

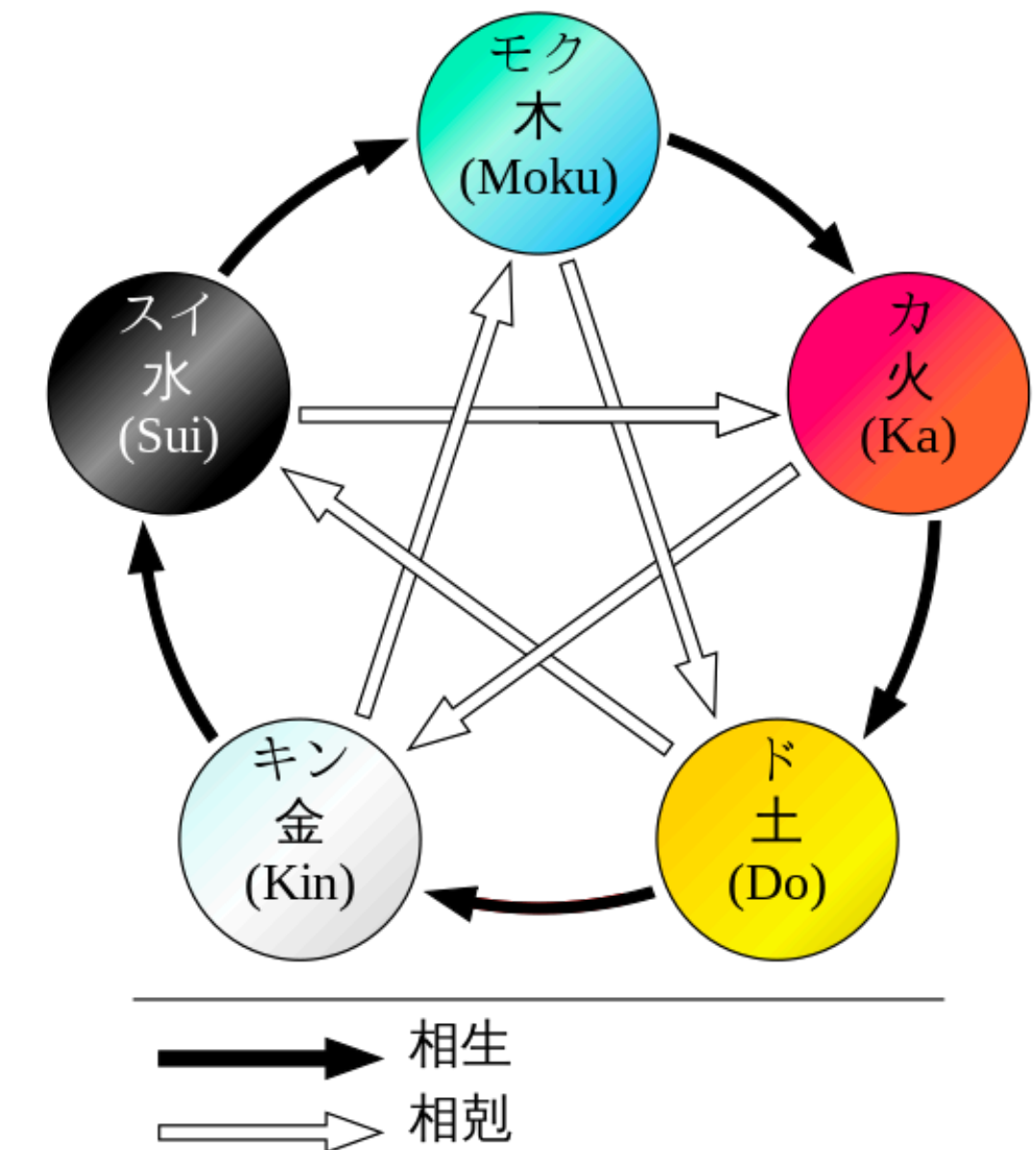
五行説

五行思想、五行説とは、古代中国に端を発する自然哲学の思想。万物は火・水・木・金・土（七曜の命令）の5種類の元素からなるという説である。

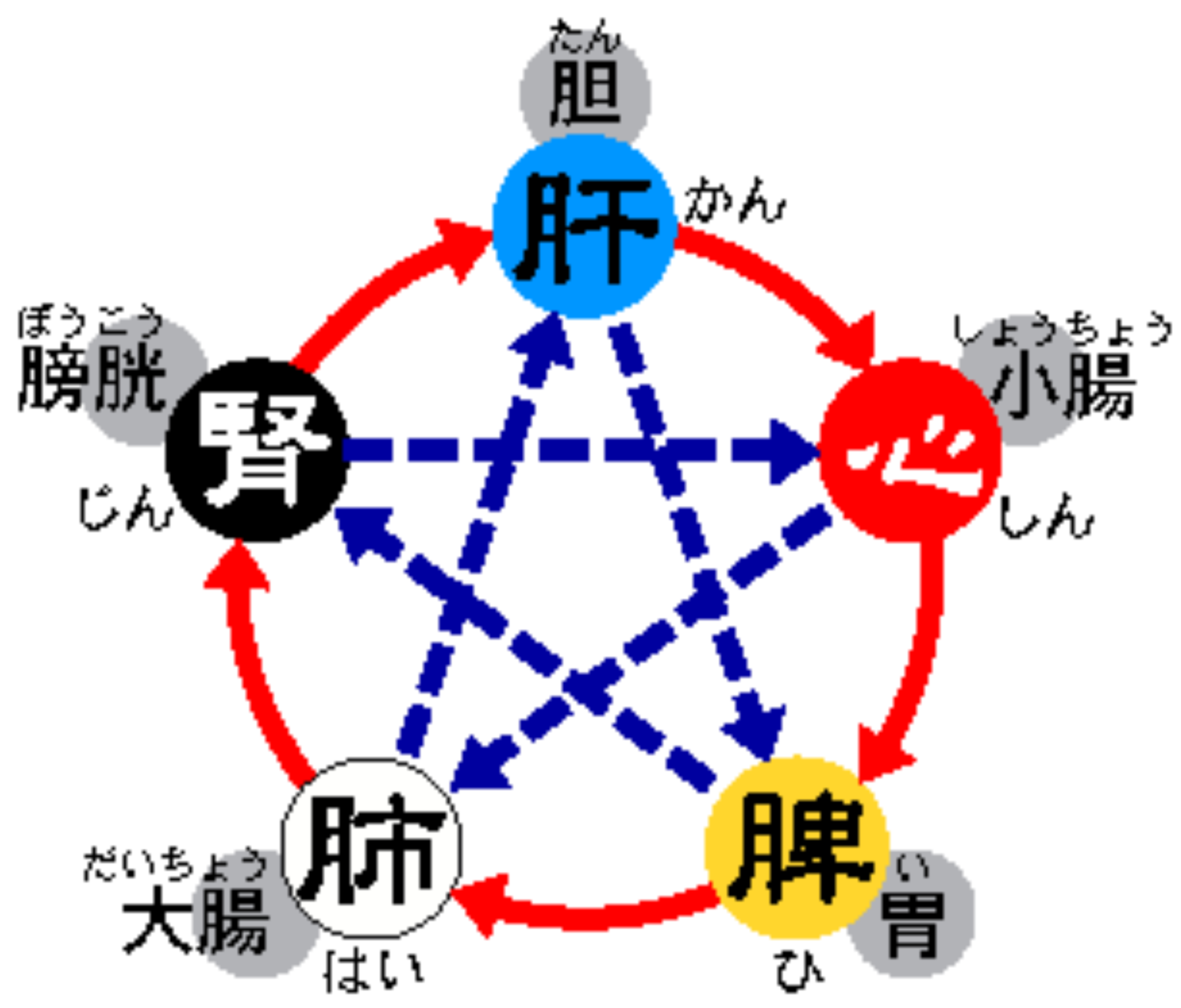
また、5種類の元素は「互いに影響を与え合い、その生滅盛衰によって天地万物が変化し、循環する」という考えが根底に存在する。西洋の四大元素説（四元素説）と比較される思想である。

「五行」という語が経典に現れたのは、『書経』の”洪範”の章であり、「五行」を五元素として見ている。現在の意味としての「五行」は洪範篇が最古であるとされている。

戦国時代には、陰陽家の鄒衍や雑家の『呂氏春秋』などにより、五行説にもとづく王朝交替説（五徳終始説）が形成された。漢代には、王朝交替説が緯書などに継承されると同時に、陰陽説と結合して陰陽五行説が形成された。







感情は“臓器”がつくっている

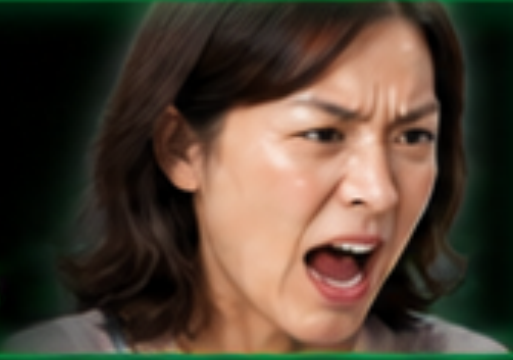
東洋医学の五臓と感情の関係

感情

主な役割

怒り

イライラ・怒りっぽい



喜び

興奮・喜びすぎ



思い悩み

考えすぎ・心配しすぎ



悲しみ

落ち込み・憂うつ



恐れ・不安

心配・怖れ・不安



肝
かん



血の貯蔵・流れの調整
自律神経・筋・目・爪と関係

心
しん



血を巡らせ・精神を司る
心臓・血管・舌・顔色と関係

脾
ひ



消化吸収・気血を生む
胃腸・筋肉・口・唇と関係

肺
はい



呼吸・気を巡らせる
呼吸器・皮膚・鼻・毛と関係

腎
じん



生命力の貯蔵・成長発育
腎臓・骨・耳・髪・生殖と関係

感情のバランスが乱れると、**臓器の働きが乱れ**、体調や心に不調が現れます

感情は“体に出る”

感情の乱れが、さまざまな不調を引き起こします

怒り

イライラ・怒りっぽい

胃がキリキリ・喉の詰まり

- ・胃痛・胃のけいれん
- ・喉の違和感・食道のけいれん



不安・恐れ

不安感・心配しすぎる

動悸・息苦しさ・不眠

- ・心臓のドキドキ・胸の圧迫感
- ・呼吸が浅い・眠れない



思い悩み・考えすぎ

ぐるぐる考えてしまう

食欲不振・胃もたれ・下痢

- ・消化不良・お腹の張り
- ・便がゆるくなる



悲しみ・落ち込み

気分が落ち込む・やる気が出ない

呼吸が浅い・だるい・疲れやすい

- ・ため息が増える・酸素不足
- ・全身のエネルギーが低下



恐れ・緊張

怖れ・緊張しやすい

腰痛・ひざ痛・頻尿・冷え

- ・腰やひざのだるさ・痛み
- ・トイレが近い・足腰の冷え



感情を整えることが、体を整える第一歩です

なぜ現代人は壊れてしまうのか？

原因は、毎日の生活の積み重ねにあります

食事の乱れ



- ✓ 加工食品・添加物の多用
- ✓ 小麦・植物油・乳製品・甘い物の過剰摂取
- ✓ 栄養不足・血糖の乱高下



臓器に負担をかけ、
気血の巡りを悪くする

ストレス



- ✓ 人間関係・仕事・お金の不安
- ✓ 情報過多・SNS・常に比較
- ✓ 真面目・頑張りすぎ・我慢



自律神経を乱し、
感情が臓器を傷つける

睡眠不足



- ✓ 寝るのが遅い・眠りが浅い
- ✓ 夜更かし・スマホ・ブルーライト
- ✓ 休息時間が取れていない



回復力が落ち、
心と体のバランスが崩れる

情報過多・環境の乱れ



- ✓ 常に情報が入り続ける
- ✓ 思考が休まらない・脳が疲弊
- ✓ 自然と触れ合う時間が少ない



気が散り、
心が落ち着かなくなる

この積み重ねが、五臓の働きを弱らせ、感情のバランスを崩していきます

感情を壊す食べ物 = 四毒

これらを摂り続けると、五臓の働きを乱し、感情のバランスを崩します

第1の毒

小麦



主な食品

パン・麺類・パスタ・うどん・ピザ
お菓子・中華まん・揚げ物の衣 など

体への影響

- ✓ 消化に負担をかけ、脾（消化機能）を弱らせる
- ✓ 血糖値を乱し、イライラ・不安を招く
- ✓ 炎症を起こし、腸粘膜を傷つける



感情への影響

怒りっぽい・落ち着かない
思考がまとまらない

第2の毒

植物油



主な食品

サラダ油・大豆油・菜種油・コーン油
マーガリン・ショートニング・揚げ物 など

体への影響

- ✓ 酸化しやすく、細胞を傷つける
- ✓ 炎症を引き起こし、肝の働きを弱める
- ✓ ホルモンバランスを乱す



感情への影響

イライラ・攻撃的になる
気分の浮き沈みが激しくなる

第3の毒

乳製品



主な食品

牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター
生クリーム・アイスクリーム など

体への影響

- ✓ 痰や湿を生み、肺の働きを弱める
- ✓ アレルギー・炎症を起こしやすい
- ✓ 腸内環境を悪化させる



感情への影響

悲しみやすい・落ち込みやすい
やる気が出ない・重だるい

第4の毒

甘いもの



主な食品

白砂糖・菓子・ケーキ・清涼飲料水
チョコレート・アイス・ジャム など

体への影響

- ✓ 血糖値を急上昇させ、脾を疲れさせる
- ✓ 体を酸化させ、老化を進める
- ✓ 依存性があり、心を不安定にする



感情への影響

不安・心配が強くなる
イライラ・依存・自己否定

四毒を抜くことで、五臓が整い、感情も心も安定していきます

改善方法はシンプル

① 四毒を抜く



小麦



植物油



乳製品



甘いもの

まずはここから！

② 生活リズム



朝日を浴びる
体内時計を整える



規則正しい
生活リズム



質の良い睡眠
心と体を回復する



整えるだけで変わる！

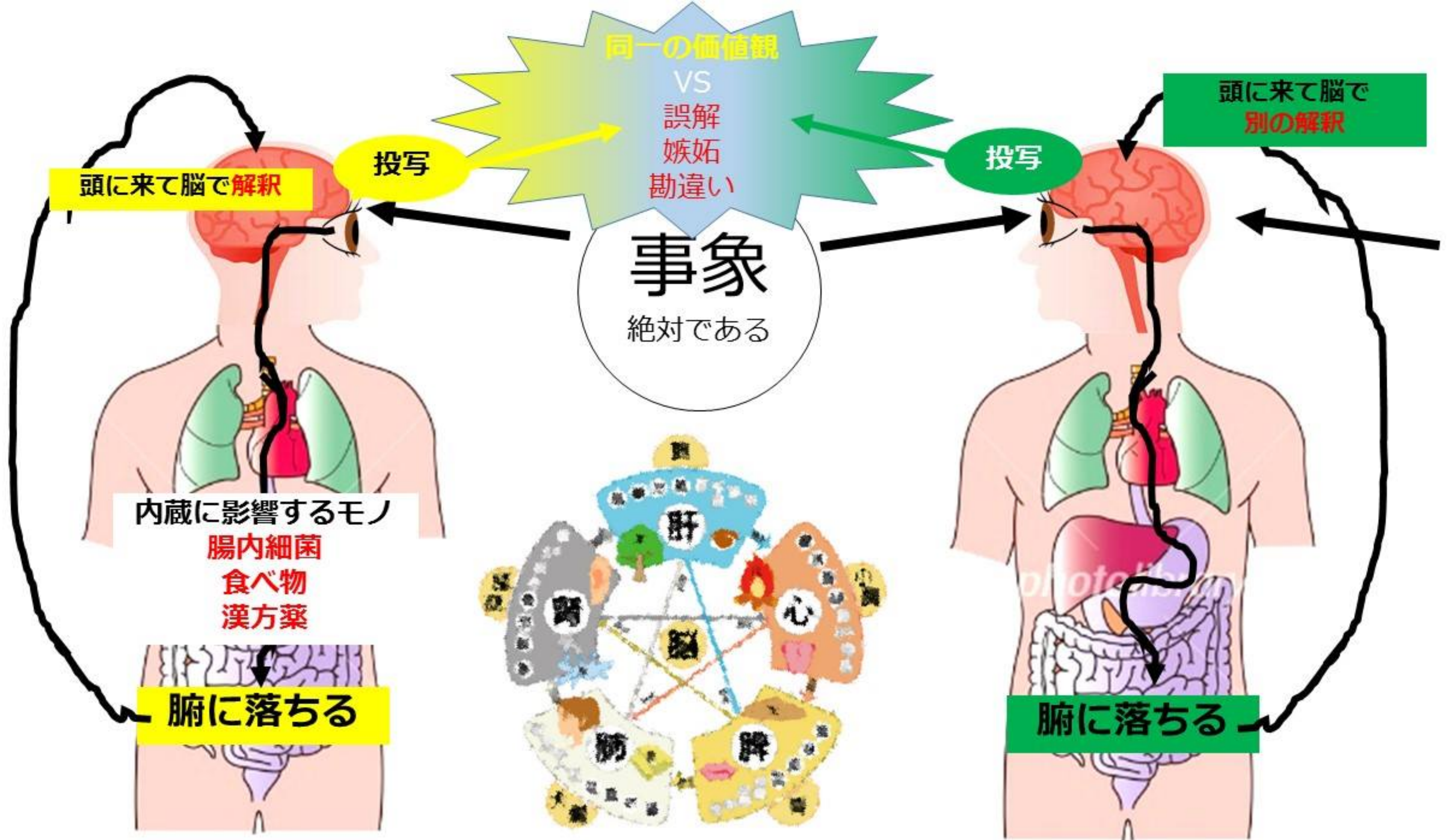
③ 例外を作らない



これが一番重要！

やるか、**やらないか**。それだけです。

これで、感情も心も体も変わります！



真の治療

ストマトロジー

包括治療

ホメオパシー
原因除去

ナチュロパシー
環境整備

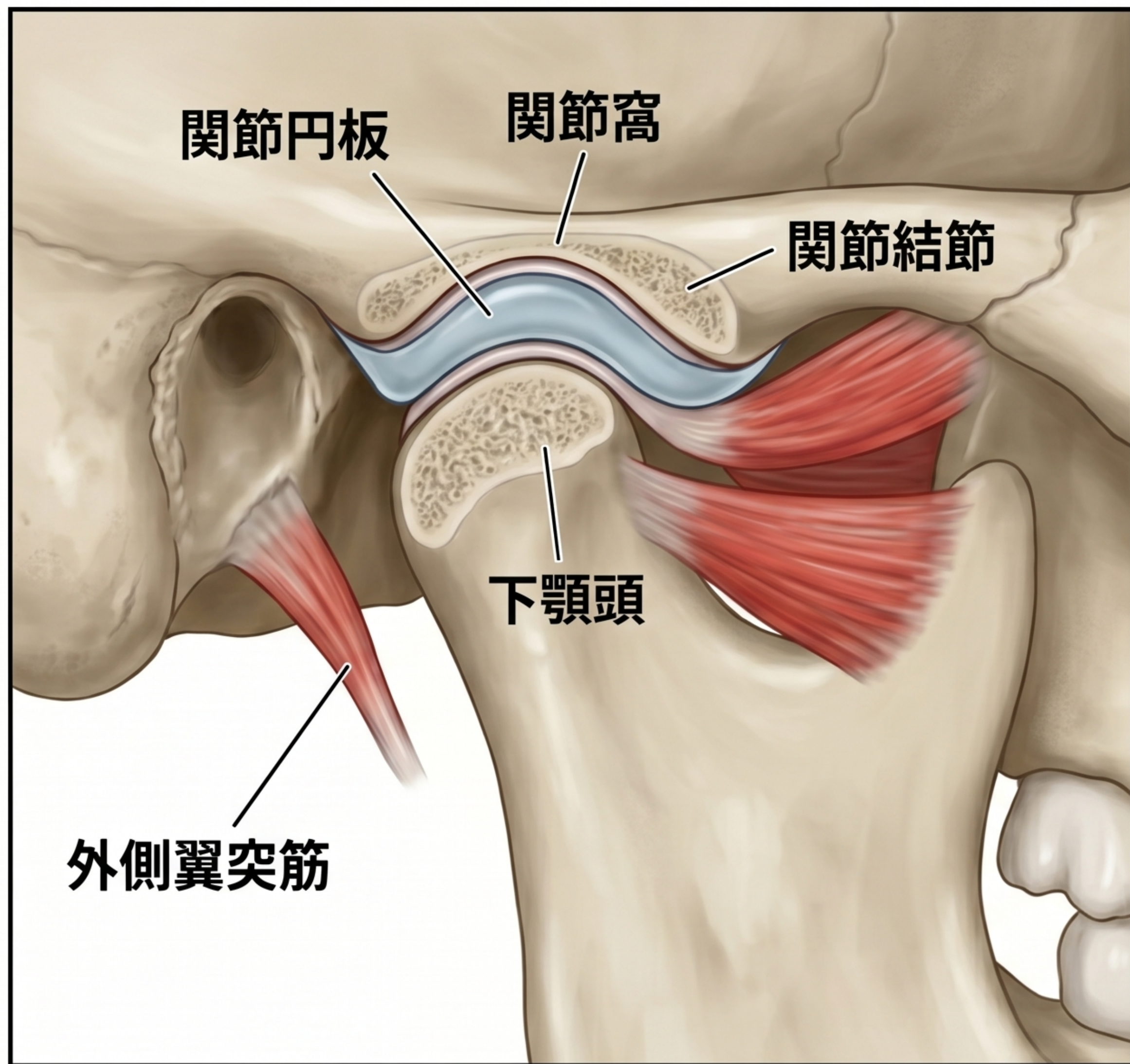
オステオパシー
形態回復

サイコパシー
モチベーション

アロパシー
応急処置

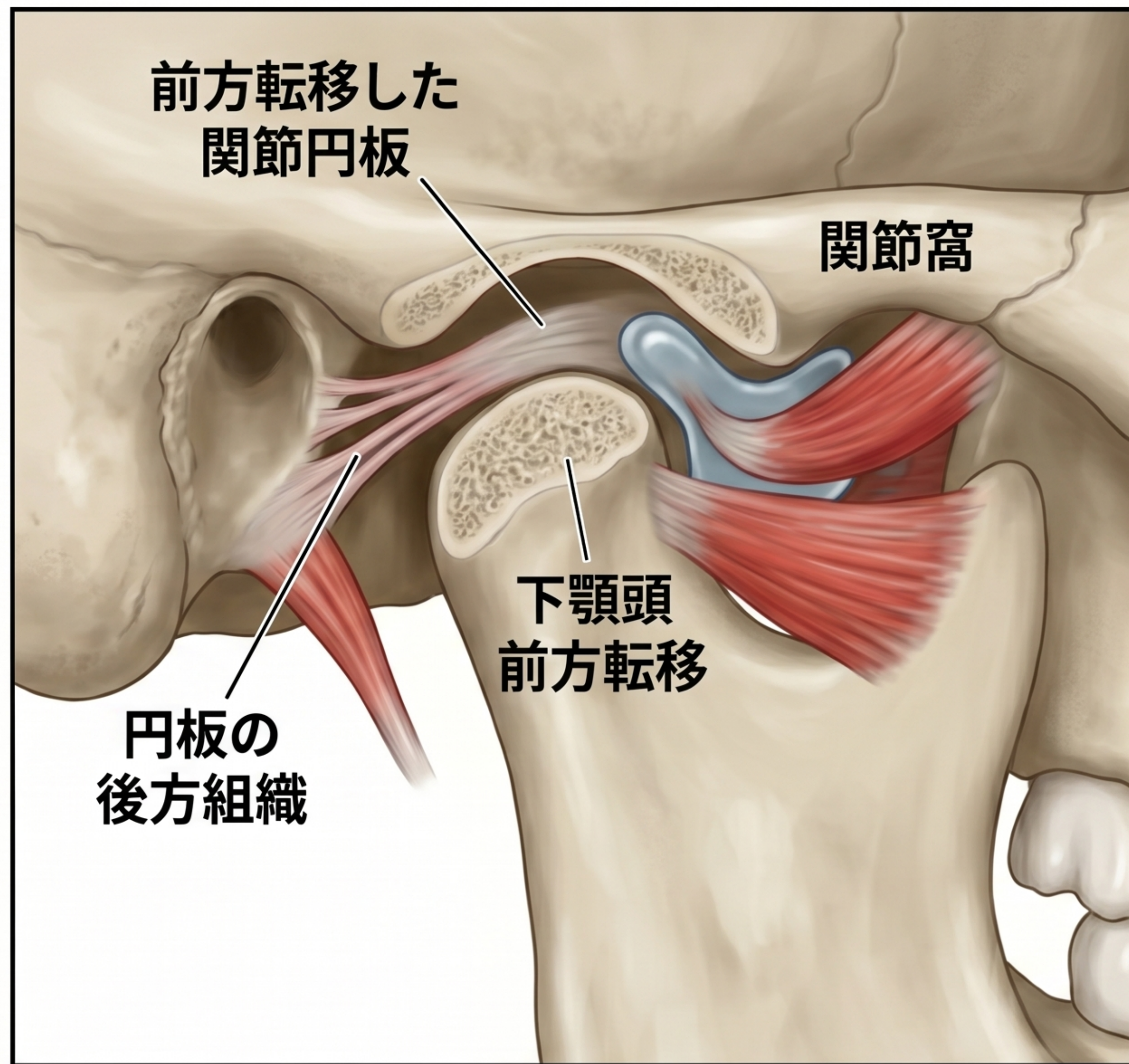
I3M
INTERNATIONAL INSTITUTE OF INTERDISCIPLINARY MEDICINE

正常な顎関節



顎運動中に円板が顎頭と円滑に移動する

関節円板前方転移



円板が前方に位置し、顎運動を制限したりクリック音を引き起こしたりする可能性がある

肉食動物の咀嚼筋

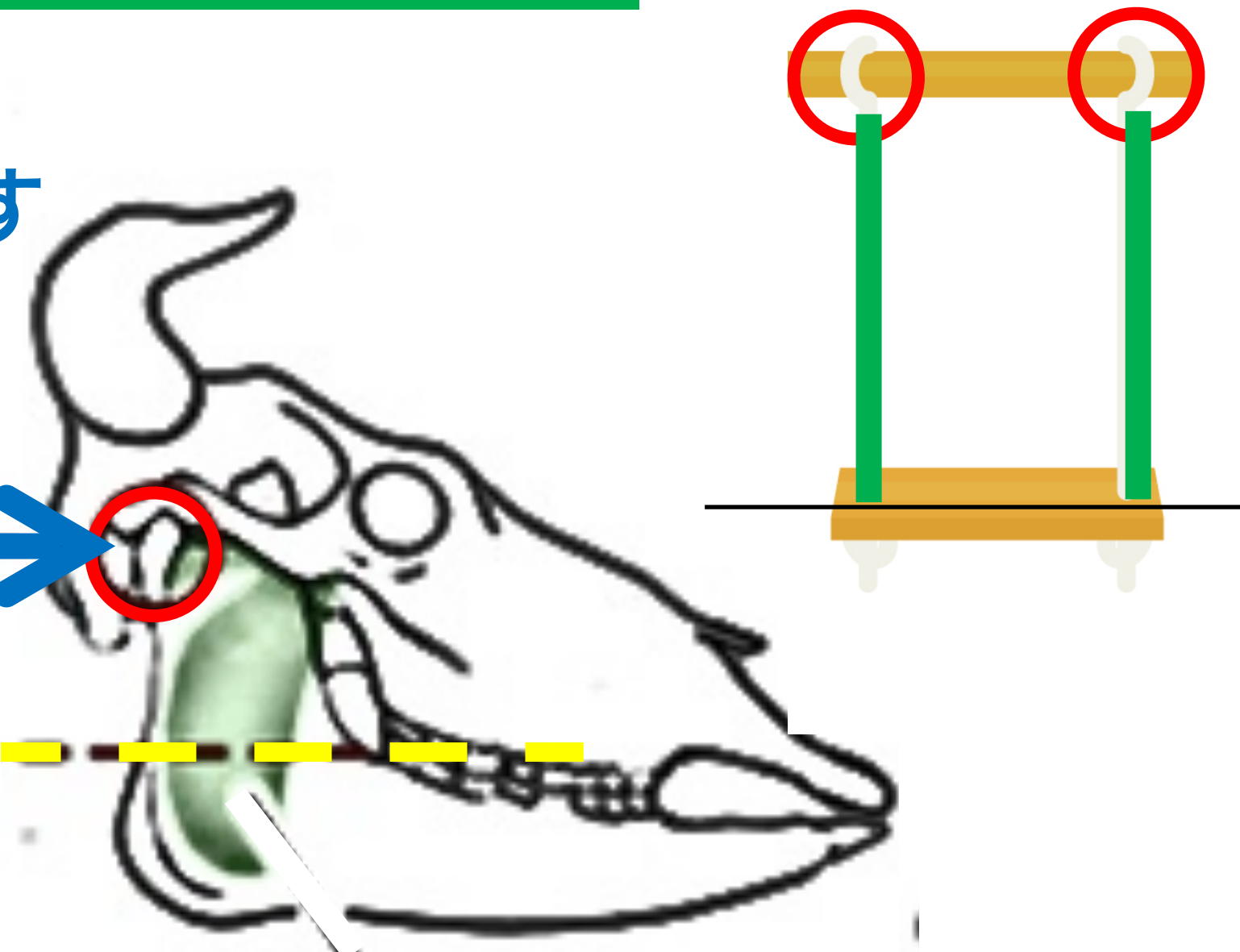
下顎を上下に動かす
側頭筋が発達している



上下の歯の平面と顎関節が
同じ高さにある=鋏のカナメ

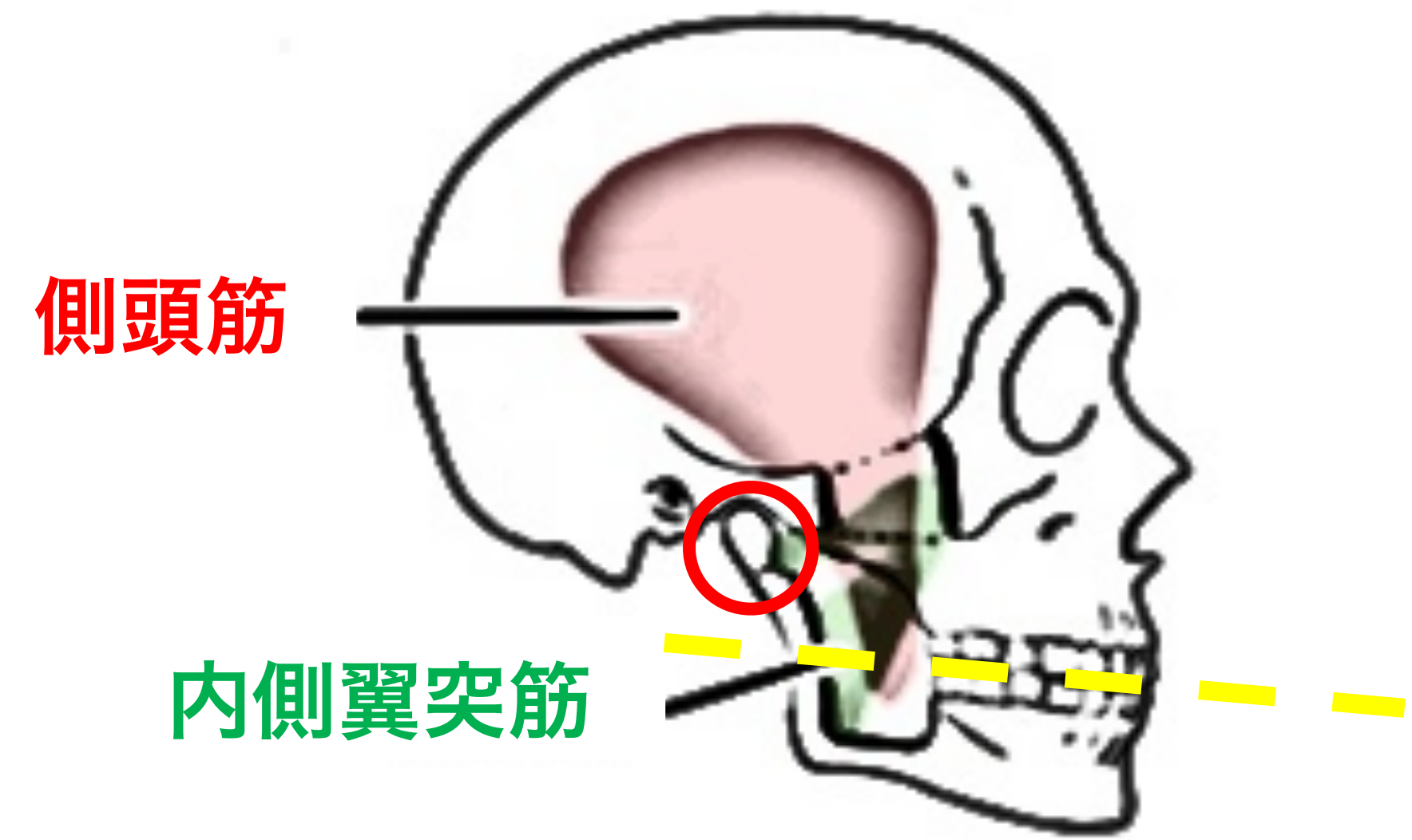
草食動物の咀嚼筋

下顎を左右にぶら下げて動かす
内側翼突筋が発達している



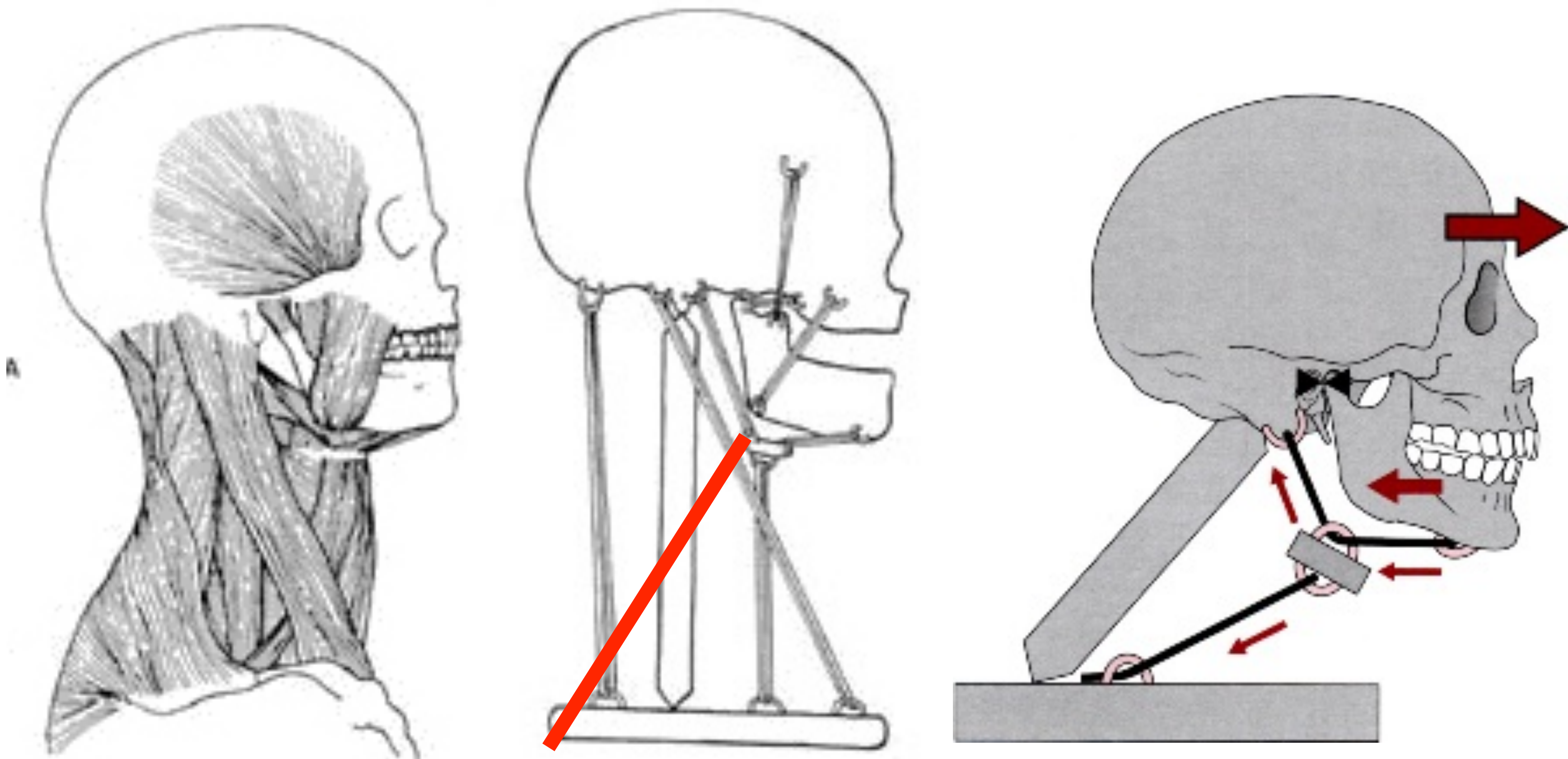
歯のかみ合わせの平面

人間は雑食



関節円板が落ちる理由

1. ストレス
2. ストレスを消したいという潜在意識
3. β エンドルフィン（脳内麻薬）分泌の潜在識の要求
4. 歯根膜の圧迫、筋紡錘の反射（無意識下の行動）
5. 閉口筋と開口筋の同時収縮（顎関節症I型）
6. 少し右（感情）にずらしてクレンチング（顎関節症II型）
7. ベータエンドルフィン分泌（顎関節症V型）
8. 右関節円板の脱離（顎関節症IIIaまたはIIIb）
9. 関節頭軟骨の障害、関節頭の吸収（顎関節症IV型）



再生治療で 歯並びを治す

吉野歯科診療所歯周病インプラントセンター
所長 歯科医師
吉野敏明

携書
Discover
ディスカバリー

開口筋は、舌骨下筋と舌骨上筋によって制御され、これは頸神経と脳神経の二つの支配を受けている。さらに舌骨は滑車のような働きをしている。

神経筋機構と調和しない咀嚼運動やあごの無理な位置づけがなされると、これらの筋が反応して過度な緊張状態が生れ、筋の疲労やこり、痛みを生じる。

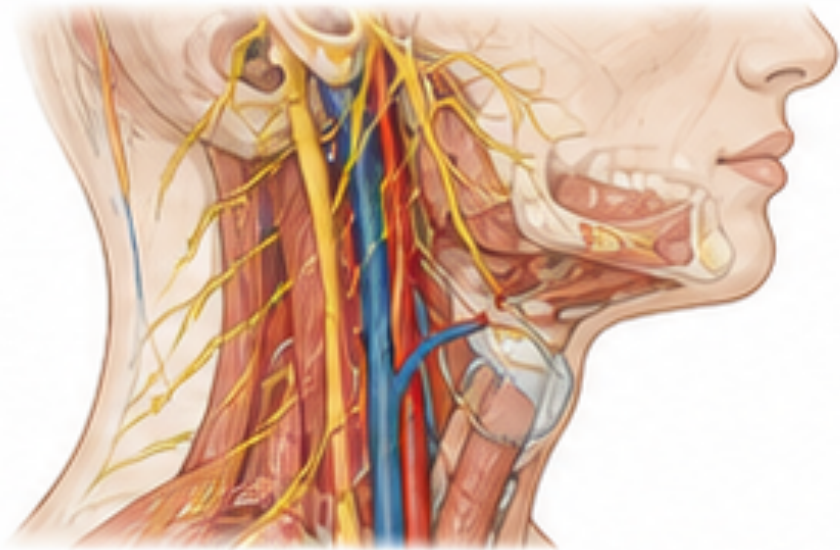
**脳下垂体を歪ませるのはブラキシズム、
精神治療は顎関節治療**

頭頸部における鍼治療において 事故を起こさないための原則

神経・血管・臓器が近接する頭頸部では、**解剖を正しく理解し、安全域で施術**することが最優先

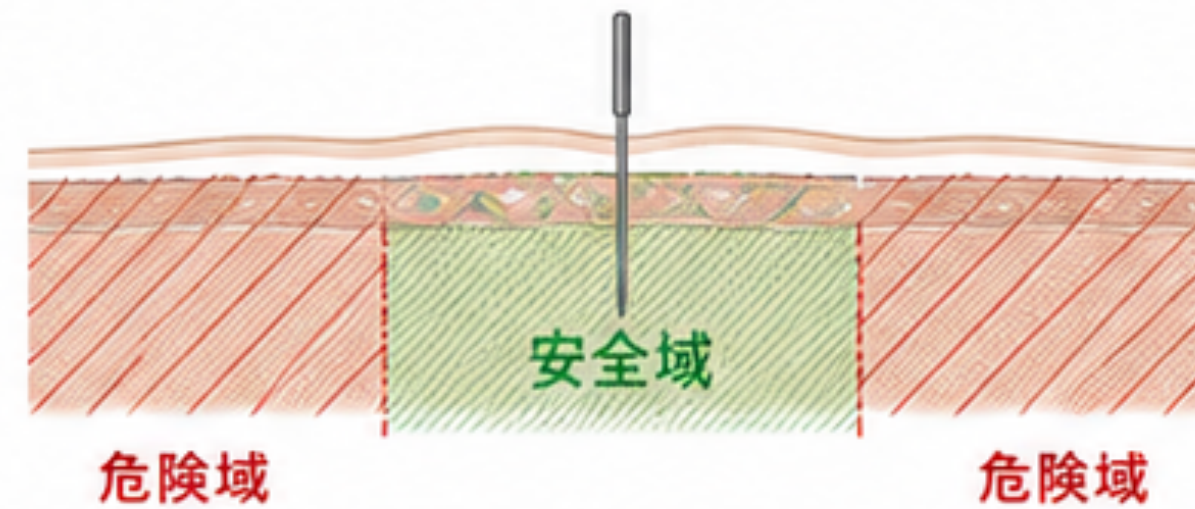
1 解剖を正確に理解する

神経・血管・臓器の走行と位置関係を常に意識し、**危険部位**を把握する。



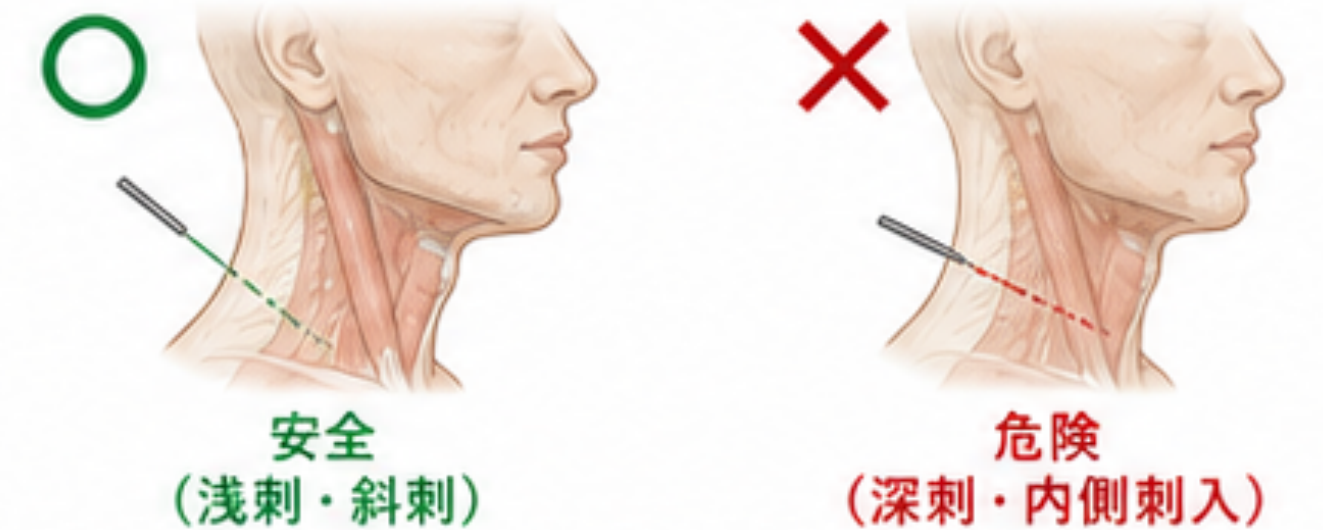
2 安全域を守る

各経穴には安全に刺鍼できる**深さ・方向・角度**がある。安全域を超えないことが鉄則。



3 刺入方向と深さを厳守する

内側・深部への刺入は神経・血管を損傷するリスクが高い。浅刺・斜刺を基本とする。



4 患者の体位と固定を適切にする

不安定な体位は突発的な体動を招き、事故の原因となる。リラックスした**安全な体位**を確保。



5 常に患者の反応を観察する

強い痛み・しびれ・めまい・吐き気・顔面蒼白などの**異常**があれば、**直ちに刺鍼を中止**し対応する。



強い痛み



しびれ



めまい



吐き気



顔面蒼白

6 技術と経験を過信しない

どんなに熟練しても解剖学的リスクをゼロにすることはできない。常に**慎重・謙虚**に施術する。



「効かせること」よりも「**安全であること**」を**最優先**に考えることが、患者の信頼と自分自身を守ることにつながる。

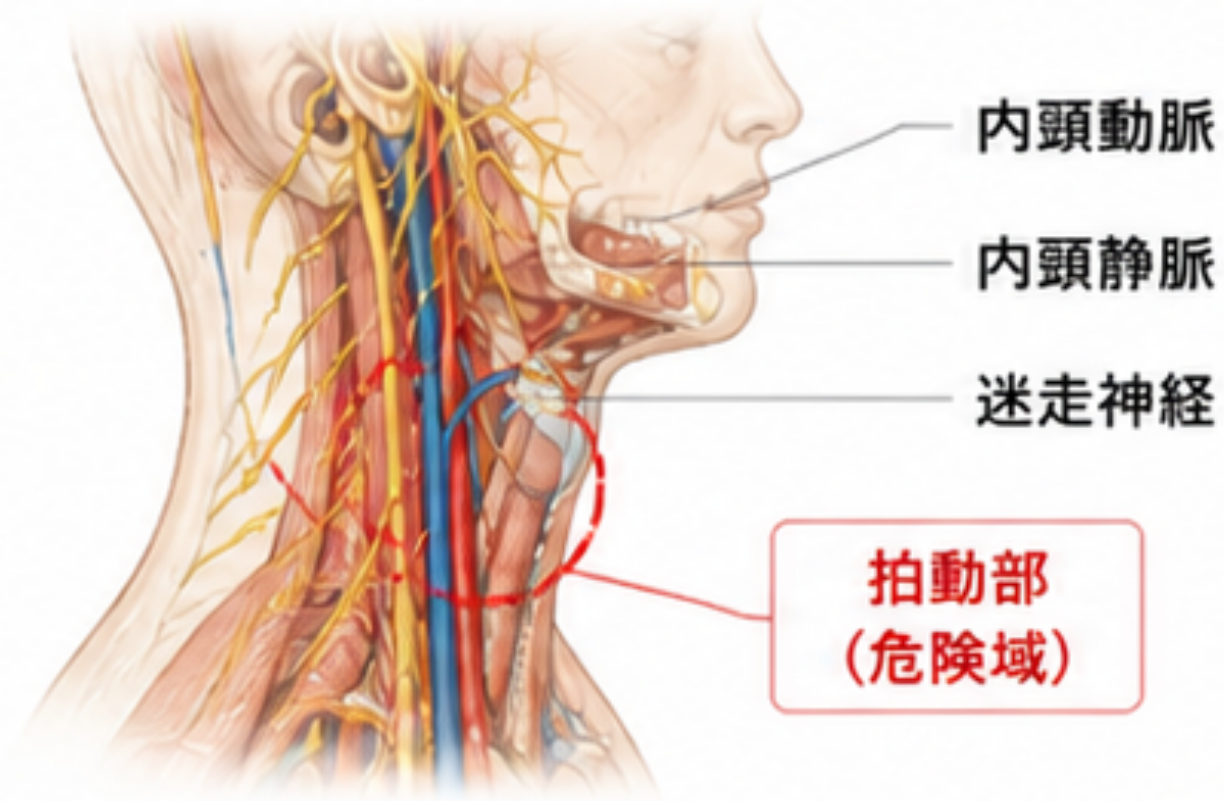
安全第一は、臨床の基本であり、信頼される鍼灸師の第一条件である。

安全刺鍼の3原則

～ 神経・血管・臓器を守り、事故を起こさないための基本ルール ～

1 拍動部に刺すな

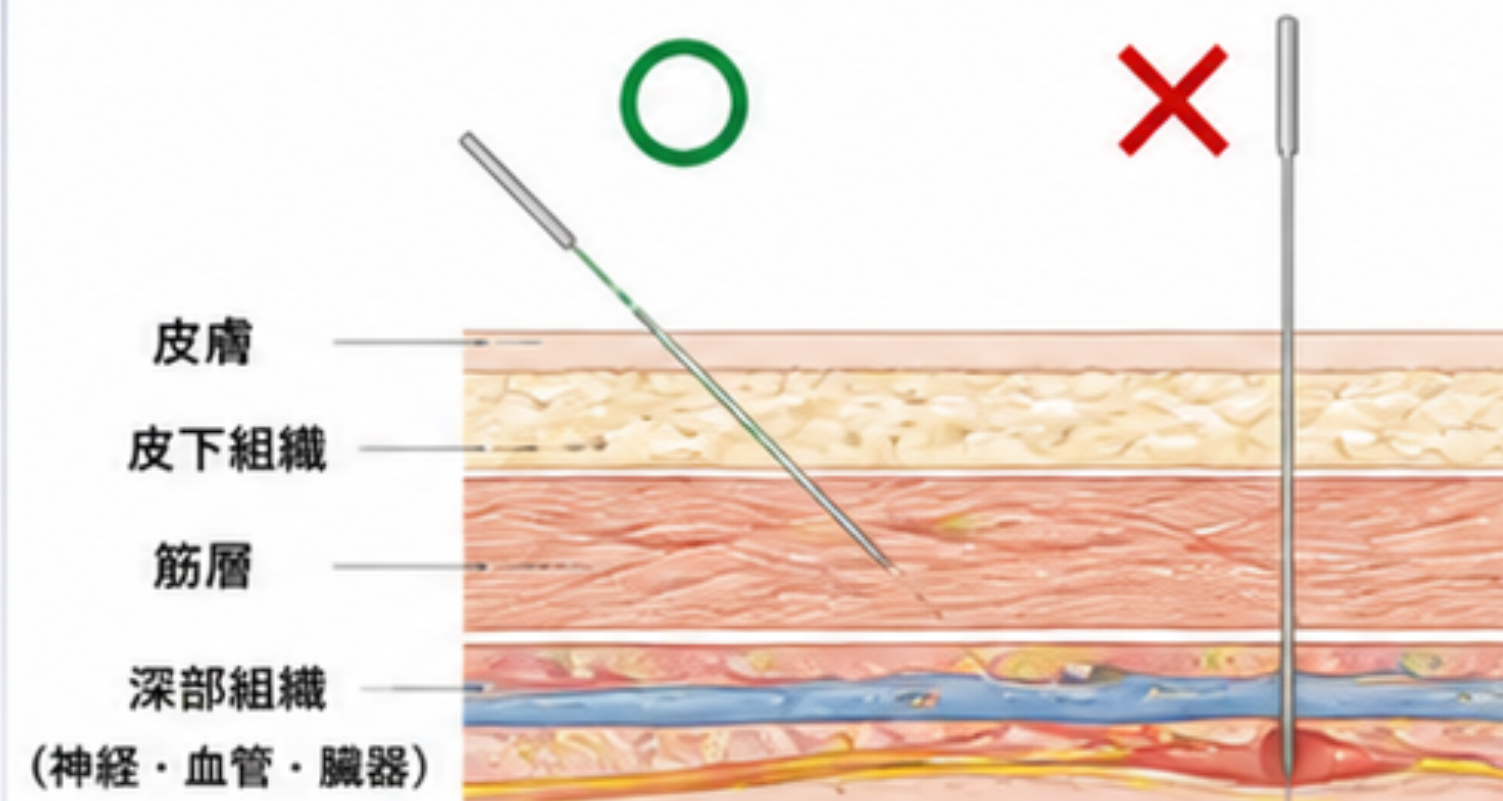
拍動する部位は血管と神経が密集している。絶対に刺さない。



▶ 例：頸動脈部（人迎・扶突など）は決して深刺ししない

2 深部に向けて刺すな

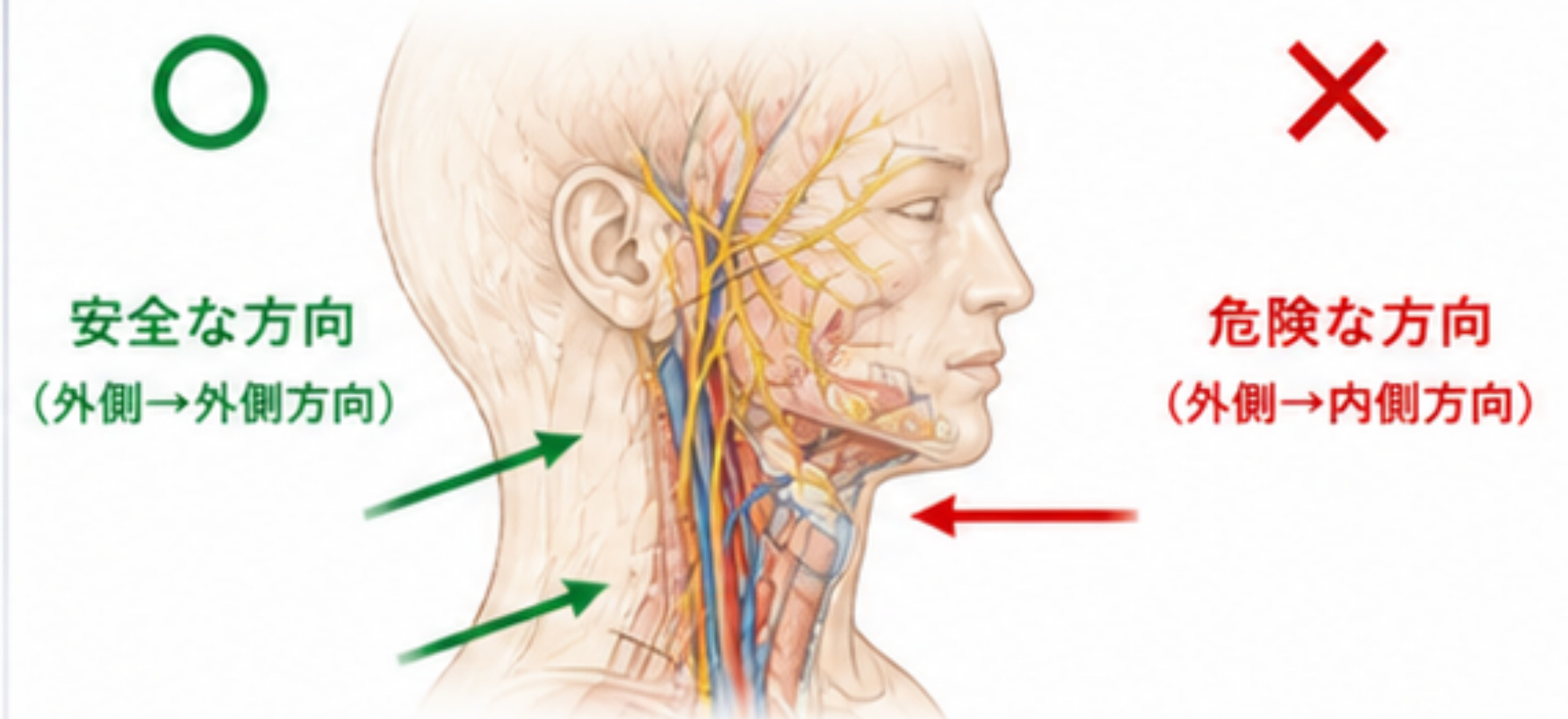
頭頸部は臓器・神経・血管が深部に存在する。原則は浅刺・斜刺・少量刺激。



▶ 深部への刺入は神経・血管・臓器損傷の最大原因となる

3 内側方向は危険

神経・血管・臓器は体の内側に集中している。刺入は外側から内側へ向けない。



▶ 内側への刺入は、神経・血管損傷のリスクが高い

まとめ

この3原則を守ることが、安全で効果的な鍼治療の第一歩である。

拍動部に刺すな

深部に向けて刺すな

内側方向は危険

「安全第一」こそが、
信頼される鍼灸師の基本

吉野式鍼治療のポイント

神経を“刺す”のではなく、神経が整う“環境”をつくる



吉野式 4つの要点



① 安全第一

神経走行を避ける



② 局所だけを見ない

頸椎・姿勢・全身をみる



③ 動きを変える

運動鍼で再教育



④ 生活も治療

四毒抜き・感情・習慣を整える

局所の痛みだけを追わず、全身の環境を整えることで神経機能は自然に整う



前消毒→挿管→前揉→押手→留
管→切皮→除管→刺手→刺鍼→
刺鍼中の手技（鍼の手技）→抜
鍼→後揉→後消毒

長さ（鉸体長）と太さ（鉸体径） [ソースを編集]

長さは尺貫法とメートル法の二つが使われており、太さは番と号の二つで決められている。例えば鉸体長40 mm、鉸体径0.20 mmφの鉸は古来では(1) 寸3 (分) 3番鉸と呼ばれる(括弧内は省略されることが多い)。主に日本でよく使われる長さや太さを以下に示す。

鉸体長（10 mm～150 mmの17種）

5分	8分	1寸	1寸3分	1寸6分	2寸	2寸5分	3寸	3寸5分
10 mm	20 mm	30 mm	40 mm	50 mm	60 mm	70 mm	90 mm	105 mm

鉸体径（10号～50号の21種類）

0番鉸 (10号鉸)	02番鉸 (12号鉸)	01番鉸 (14号鉸)	1番鉸 (16号鉸)	2番鉸 (18号鉸)	3番鉸 (20号鉸)	4番鉸 (22号鉸)	5番鉸 (24号鉸)	6番鉸 (26号鉸)	7番鉸 (28号鉸)	8番鉸 (30号鉸)	9番鉸 (32号鉸)	10番鉸 (34号鉸)
0.10 mmφ	0.12 mmφ	0.14 mmφ	0.16 mmφ	0.18 mmφ	0.20 mmφ	0.22 mmφ	0.24 mmφ	0.26 mmφ	0.28 mmφ	0.30 mmφ	0.32 mmφ	0.34 mmφ

前揉法

刺鍼に対する予告で、皮膚の触覚や圧覚を刺激し、快感を起こし精神的緊張をとる（快刺激効果）。刺鍼部の皮膚の血行を良好にし皮膚感覚の感受性を適当にし刺入しやすくする。

押手

押手（おしで）は刺鍼動作時に鍼が動かないように刺鍼部を固定するため鍼や鍼管を保持する手。皮膚の緊張度を調節する。鍼体を保持して刺鍼を容易にする。患者の不意の動きを防止する。

切皮

穿皮・弾入とも言う。鍼を身体に入れる動作を指す。この時に痛みを一番感じやすく、それをできるだけ少なくするために管鍼法が作られた。また前揉法、押手によっても切皮痛は軽減できる。

刺入

刺入には、鍼を半回転ずつさせながら行う「旋撚刺法」と手の重みで沈めたり、もしくは刺手の母指・示指で送り込むように入れていく「送りこみ刺法」がある。

角度

刺入時の角度については次のようなものがある。

直刺: 皮膚面に対し鍼を直角に刺入する。

斜刺: 皮膚面に対し鍼を斜めに刺入する。約30～60度*

横刺（地平刺、水平刺）: 皮膚面に対し鍼をほぼ平行に刺入する。

手技

単刺術 - 鍼を目的の深さまで刺入してすぐに抜鍼する方法。その際、動揺進退させない。軽い刺激が目的。

振せん術 - 目的の深さまで刺入した鍼の鍼柄を刺手でつまみ、鍼を振動させる方法

置鍼術（留鍼） - 1本又は数本の鍼を身体に刺入し、しばらくの間、とどめ、生体の反応を見きわめた後、抜鍼する方法。約15分～20分が目安。多くの治療院で一般的。

旋撚術 - 刺入時又は抜鍼時に鍼を左右に半回転ずつ交互にひねりながら行う方法
せ皮下に刺激を与える方法

低周波鍼通電療法 - 電気療法。現在、主流となっているのは、筑波大学で開発・研究が進められた筑波大学式低周波鍼通電療法である。

後揉法

鍼痕を未然に防ぎ、また、鍼痕ができた場合にはその消退をはかる。刺鍼刺激感を鎮める。毛細血管やリンパ管の損傷によって生じた出血やリンパ流出を速やかに止め吸収をはかる。刺鍼により損傷を受けた組織の再生を促す。生体反応を高めることによって、治療効果を高める。皮膚の触覚や圧覚を刺激することにより、快感を促し、刺鍼に対する不安感を取り除き安心させる（快刺激効果）。