



【2016年6月号の内容】

- 高岡尚司の「ゼロベースランニング」
- 矢田大の「効率的な体のリカバリー方法」
- 竹田義弘の「東洋医学の知恵袋」
- 鴨井夕子の「女性とスポーツ」
- 三谷勇人の「身体を自然を取り戻せ」
- お知らせ

高岡尚司の「ゼロベースランニング」

僕たちは今、色んなモノやサービスに囲まれている。完全に包囲されている。

日本にだって、モノがない時代があった。今ではそういう時代があったなんて信じられなくらいだけど。僕たちの先輩たちは、なぜ文明を受け入れ、育ててきたのか？

僕は、文明との向き合い方には三段階あると考えています。

まず**第1段階**。

～まだ文明があまり浸透してない段階～

僕が行ったエチオピアでは、もうすでにこの第1段階は経過していました。モノ(文明)が無い。モノが無いから強制的に自分自身の機能を最大限に活用して生きていく。

もちろん、モノが無いからリスクもある。病気や自然の脅威により、生きていくことが当たり前ではない状況。正直言って、僕はこの段階を知りません。この段階にある地域にも行ったことがありません。

でも、知識だけですが、そういう地域が未だにあるということは知ってます。

少し前のエチオピアやケニアも裸足で走っていたという話を聞いてました。でも現在、ケニアもエチオピアも地域や人によっては、この第1段階を抜けつつあります。エチオピアに行った時、もうほとんどの人が、シューズを履いています。裸足の人なんて、一人も見かけませんでした。

第2段階

～文明が入ってきて、文明って最高！の段階～

これが現代の大部分の世界の状況でしょうか。

文明、つまりモノが人間を支配し始めます。モノがなければ、人間は何もできなくなってきました。もうね、エチオピアのプロランナーって人が無敵（ランニング足袋）履いてインターバルやったら左ハム肉離れしたの目の当たりにして、もう残念で残念でしょうがなかった。

走るという、動物としてデフォルトの能力も「シューズがあること」という前提がお約束です。そしてそんな状況にも、特に危機感すら覚えむしろモノを使わない人たちを蔑むような風潮が漂ってる世界。

これが第2段階です。

ただし、この第2段階のおかげで僕たちは今も生きていう現実もあります。だから、文明を忌み嫌うのはナンセンスです。第1段階であるからこそ失った命が多くあることでしょう。僕が今こうやってウンチク垂れてられるのも、日本が文明を受け入れたから。

こないだの不整脈の手術だってそうです。僕はあの文明がなかったら満足に走ることもできない人間だったんですから。

そして**第3段階**。

これは、**第2段階の文明依存な世界に疑問を感じ、自ら文明を放棄する、または文明と適度に付き合うことができる段階**。

裸足で走ってる人は、きっとこの第3段階の重要性に気づき始めている。「裸足で走る」という事象だけをピックアップすれば、第1段階とも受け取れる。

だけど、第1段階で裸足で走ると、第3段階で裸足で走るとでは、全く価値が違う。

なぜなら、第1段階で裸足で走ってる人は、しようがなくそうしているわけで、第2段階の「誘惑」をコントロールしているわけではない。

きっと文明が彼らに忍びよれば、ほとんどの人間が第2段階にスムーズイン。そして蟻地獄のように文明は彼らを引きずり込む。あ、いや、これじゃあ文明が悪いみたいだな。文明が悪いわけでは、もちろん、ない。

モチのロンだが、僕は走ることに限っては第3段階にいるかもしれないが、他のことに関しては第2段階の真っ只中。でも、第2段階から第3段階に進むためには、第3段階の価値を腑に落とす必要がある。

知識だけではなく、腑に落とす、だ。「イイのはわかってるけどね〜」じゃダメなわけ。

この文明人の括りに関しては、第2段階で文明に浸ってる人ほど受け入れ難く、第3段階で文明との距離の取り方がわかってきてる人ほど共感してくれるんじゃないかと思うんですよね。

第3段階にいる人は、文明が便利だということ承知の上であえて距離を取ったり、逆に縮めたりします。これこそがバランス感覚なんじゃないかと。

僕が提唱する「ゼロベースメソッド」はこのバランス感覚を大事にしています。

モノやサービスがこんなに溢れている世の中だから、それら文明との距離の取り方はこれから更に深化していくであろう文明社会において必須のスキルだと思うんです。

ゼロベースランニングはランニングだけのメソッドではなく、ライフスタイルの提案。

人間としての機能を、ちゃんと確保しながら文明社会を生きていく。そんなライフスタイルです。

高岡 尚司 (たかおかしょうじ)

鍼灸・マッサージ師
裸足フルマラソン日本記録
2時間45分39秒 保持者
ランニングコーチ



矢田大の「効率的な体のリカバリー方法」

今回は～リカバリーとしての栄養と水分摂取～についてお話ししていきますね。

まずは水分摂取からお話ししていきます。トレーニングを効率よく続けるには身体の水分量について気をつける必要があるのはもちろん、わかっていると思います。

きついトレーニングやレースはもちろん日々の運動に対しても頑張りすぎてしまった場合は脱水になっている可能性があります。

しかし、ランニングで言えば多少の脱水感があつた方が動きのキレというか感覚が研ぎ澄まされた感じがある。という方の意見も分かります。実際、僕も感じます。

ただ、難しいのがタイミングなんですよね。これを放っておくつもりがなくても水分摂取のタイミングを逃してしまうと脱水症状がひどくなりパフォーマンスの低下を招く恐れがあります。

パフォーマンス低下の機序としては、脱水症になると筋肉が働くために筋肉に送られる血液量が少なくなり、身体はそれを察知し心拍数を増加させます。

それにより運動中キツく感じるようになり、場合によっては胃腸障害を引き起こす事さえあります。夏バテなんかもこれに近い状態です。。

水分の摂取に対しては気をつける必要がありますが、ではどの程度の水分を摂取したらよいのでしょうか？以前では汗の流出が体重の2%以上にならないようにという考え方がありましたが、これは科学的にというよりも商業的に正しいのではないかとと言われるようになってきてます。

ええ？そうなの？というより体重の2%ってどの位だよ。。。と思った方は少なくないと思います。僕も思いました（笑）

ですので運動前と運動後で体重を計って頂くのが1番の目安になります。一説では運動後は運動前の体重と同じ位に戻る位の水分を摂取しても良い位だと唱えている方もいます。

色々な文献を見ても運動前から減っても450g以内に返すが疲労を取り除くには必要な水分量になるようです。

身体は適切な浸透圧を維持し、体内の水分濃度のバランスを取るために働いております。このバランスが崩れると喉が渴いてきます。それが合図となり水分を補給する事で身体の適切な水分量が保たれて浸透圧が元にもどります。

ですので喉が渴いていないのに熱中症予防！などと謳って、あまーい水分を取るのはかえって危険です。あまい水分はドンドンと飲んでしまいます。そうなると低ナトリウム血症となり死を招くケースだってあるのです。

ですので水分を取る場合は喉が渴いたなと感じたら飲む。キツイトレーニングを行っている場合は時間で管理しながら少しずつ摂取していくのも手です。

またトレーニングをする前と後で失われた水分量がどの位なのか体重計に乗ることも重要になってきます。

以上の事を踏まえながら水分摂取してみてください。おっと、栄養の話をする予定が大分長くなってしまったので栄養は次回にしますね。

矢田 大(やだ ひろむ)

鍼灸・マッサージ師
ALTRA TECH REP
トレイルランナー



竹田義弘の「東洋医学の知恵袋」

その1 「湿邪と向き合う」

ジメジメして暑い季節がやってきます！
この時期が苦手な方、多いのではないのでしょうか？体調崩す方、多いですよね。

梅雨入りの頃には身体が重い、だるい、足がむくむ、頭が痛い、食欲が出ない、眠れない、便がゆるい…などの不調が表れやすいのです。

実はこれら不調の原因のほとんどは湿気。これを東洋医学では「湿邪（しつじゃ）」と言います。「〇邪」と言えば「風邪（カゼ=ふうじゃ）」が有名ですが、東洋医学では季節・環境によって異なる「邪気」が体に悪さをすると考えられています。

その「邪気」とは『風邪・熱邪・暑邪・湿邪・燥邪・寒邪』と言い、それぞれ症状の違う病気の原因なのです。

- 「風邪」 春、風のある環境、万病の元、体のあちこちに症状が出る
- 「熱邪・火邪」 夏、暑い環境、熱が出る、腫れる、けいれんする、イライラする
- 「暑邪」 夏、熱と湿気の多い環境、暑気あたり、熱中症のような症状
- 「湿邪」 梅雨時、湿気の多い環境、土用（季節の変わり目）体が重だるく、どんよりする。低気圧になると体調が悪くなる
- 「燥邪」 乾燥した環境、乾燥肌、のどのイガイガなど
- 「寒邪」 冬、冷える環境、固まる、痛みが出る

一般的には「カゼは万病のもと」っていいですけど、東洋医学では昔から「風邪（ふうじゃ）」は万病の元と言われてきたのです。

東洋医学ってこんな感じ…

なんとなく分かっていただけでしたか…？

邪気と季節と比べてみると、ちょうど夏と秋の間の「土用（または「長夏」と言います）」にあたりますね。

この時期は台風や秋の長雨によって発生した多すぎる湿気が「湿邪」となって体に悪さをしやすい、という事は昔から言われていたのです。さらに日本では梅雨のシーズンから湿邪が影響を与え始めます。この湿邪の影響を受けやすい人がいます。

受けやすい方を体の『水さばきが悪い』と言ったりします。 やっと本題に入れました(^o^)

今回はこの『水さばき』がテーマになります。この時期に、特に体に不調が出る方はこれが出ていません。なぜ、水さばきが悪いと様々な不調がでるのか？

ずばり「**体の中で滞った水が湿邪になる**」からです。体の中のアチコチに溜まった「湿邪」が悪さをして病気になります。

頭では頭痛・めまい・耳鳴り、足では浮腫み、胸に溜まれば動悸・喘息・痰、お腹では水っ腹（腹水）・吐き気・食欲不振・下痢・排尿障害、皮膚では湿疹も起こります。

そして「湿邪」タイプの方は痩せにくくなるのです。

じゃあ、どうしたらいいのか？

おおざっぱに挙げるなら

①食事 ②運動 ③呼吸 ④治療になります。

あくまで、おおざっぱですよ…。

①食事：甘い物を控える・水を飲み過ぎない。甘い物や水分は「湿邪」の大好物なのです。水は摂りすぎると水毒とも言われ、体力を低下させます。暑い季節には熱中症の予防で水分の摂取は重要ですが、生水やお腹を冷やすような冷水を飲みすぎて逆に体調崩す事もあります。

②運動：適度な運動は汗をかくことで、体の中に溜まった「湿邪」を追い出すことができます。また東洋医学では手足を動かすことで、胃腸の働きが活性化するとされています。

③呼吸：深呼吸で体の中に新鮮な「気」を取り込みましょう。閉めきった部屋は空気が淀んで湿気が大好きなカビが生えてきてしまいますよ。1日に呼吸だけで400ミリリットルの水分が排出されるそうです。呼吸が浅い人は湿邪が溜まりやすいということですよ。

④治療：東洋医学では体の「湿邪」を取り除き水分が滞溜することを予防する「ツボ」がたくさんあります。

鍼灸や指圧によって、ツボを刺激して気の流れを活性化することで、「湿邪」の症状に対処することができるのです。

またマッサージもリンパ液の循環を活性化することができます。漢方薬には小便を出させること「湿邪」を排泄させるものがあります。

体質のことを東洋医学では「本」と言い、体調のことを「標」と言います。体質（本）により「湿邪」の影響を受けやすい方がいます。東洋医学の体質分類では、「胃腸が弱いタイプ」の方が特に「湿邪」影響受けやすいのです。鍼灸や漢方薬の治療では「湿邪」と「胃腸」はセットで行うことが一般的です。

体質や体調（標・本）は、その日の天気や季節・人の年齢や性格・地域や職場環境（天・人・地）によりさまざまに変化し、引き起こされる症状も誰一人同じということはありません。あなたは、どの邪に弱い体質でしょうか？（´Д`）

今回は、「湿邪」についてもっと掘り下げていきたいと思います。邪、またお会いしましょう（´▽`）！

湿邪チェック

- 湿気の季節になると持病が悪化する
- 雨が降る前や低気圧で腰痛・肩こり・頭痛がする
- 甘いもの・清涼飲料水・お酒が好き
- 足がむくむ・水太り・体重が増加傾向
- 鼻づまり・痰が出る
- 運動不足だと思う
- 重だるい感じがす
- 軟便傾向・お腹が冷えやすい
- 膝の内側が痛む
- 湿疹が出やすい

チェックが5つ以上ある人は「湿邪タイプ」です（´▽`）

竹田 義弘（たけだよしひろ）

鍼灸・マッサージ師
バンブー治療院 院長



鴨井夕子の「女性とスポーツ」

今回は女性と男性の1番の違いである、月経についてお話していこうと思います。

初経を向かえる12歳前後から、閉経を向かえる45歳くらいまで女性は月に1度月経があります。月経が来ない方が楽だなあって考えてしまう方いませんか？

とくにスポーツをしていると、試合に月経が重なることで調子を崩してしまうこともあります。月経時は下腹部痛や腰痛、頭痛など身体の変化を伴いますし、イライラしたり沈んだり心の変化を伴う事も多いです。

しかし、来るものが来ないって、身体に無理がかかっている証拠。月経とうまく付き合いながら、スポーツしていく事が女性には必要となっていくます。

スポーツをするために、激しいトレーニングを続けたり、過度な体重管理を行った結果、月経が来ない事を『運動性無月経』と言います。スポーツをする人の無月経の割合は、一般女性に比べ約4倍もいるそうです。

運動性無月経になる主な原因は、過度なストレスや体重、体脂肪の急激な低下による『ホルモンバランスの変化』だと言われています。とくに、陸上長距離や新体操など、厳しい体重制限を行うことがあるスポーツで無月経が目立ちます。

体重や体脂肪を無理に落とす事で、体は「何か異常が起きているのではないか!？」と判断します。生きるために最低限必要な機能以外をストップさせようとし、その結果月経が来なくなります。

また、結果を追い求め過ぎたり、周りの環境によるプレッシャーなどから精神的に強いストレスを感じる事も原因の1つとされています。

運動性無月経によるホルモンの乱れが長期に続いた場合、骨密度が低下し、疲労骨折のリスクが高まります。骨の問題だけではなく、継続的な無月経では、将来不妊症になる確率が上がります。

治療としては、ホルモン剤やピルによるもの、また根本的にスポーツの運動量を見直したりする事も必要となるでしょう。ただ薬を使う治療には副作用も隣り合わせ。婦人科の医師と相談しながらの治療をおすすめします。

スポーツの結果を求めて、体重を落としたいという事もあるとは思いますが、『今』は良くて後から後悔しないよう『先』を考えて、自分の身体のSOSに気づきましょう。

鴨井 夕子 (かもいゆうこ)
鍼灸・マッサージ師
ALTRAアンバサダー
ランニングコーチ



三谷勇人の「身体を自然を取り戻せ」

あなたの体は「硬い」？「固い」？

「体が硬いんだよなあ～どうしたら柔らかくなるのかね～？」「ストレッチ毎日しても柔らかくならないのよね～」「生まれつき硬いからしょうがないよ…」

あなたもこんな会話を交わした事、ありませんか？

運動前や運動後、はたまた工作中ずーと座っていて、固まった体をほぐすためにストレッチをしますよね。

しかし、どうですか？

あなたが今行っている、そのストレッチ…結果、あなたの体はほぐれていますか？柔らかくなっていますか？気分はスッキリしますか？

ではそもそもストレッチをするとなぜ筋肉は柔らかくなる！と言われるのでしょうか？

まず筋肉や腱には筋や腱の長さ・張力をチェックしているセンサーがあります。筋肉のセンサーは、筋肉が伸ばされた時に「伸ばされてるぞ！」という情報を脊髄に伝えます。

そして、その結果、脊髄が伸ばされた筋肉に対して、これ以上伸びないように「縮め！」という指令を反射的に出します。すると筋肉は縮もうとします。この筋肉が伸ばされ、反射的に縮む反応を「伸張反射」といいます。

ん、よくわからない…？という方は、椅子に座って膝を90度曲げた状態で、膝のお皿の下を叩いてみて下さい。足が勝手に動きませんでしたか？

これは、腱を叩くと大腿前の筋肉が瞬間的に伸ばされ、伸張反射により縮むことで足が勝手に動くのです。この伸張反射は必要不可欠なものです。この伸張反射があるおかげで筋肉は切れません。

●何秒伸ばしていますか？

でも、ここで疑問が出てきますよね。「伸張反射があったら、ストレッチはできないじゃん！」と思うかもしれません。なのでこの伸張反射を起さないように伸ばす必要があります。

ではどうしたらいいのか？ここで登場するのが、腱のセンサー。

まず急に伸ばされると筋のセンサーが働き、縮もうとします。しかし、長い時間伸ばされたままだと「ストレッチに対して縮もうとしているけど、筋肉が逆に痛んでしまう。これ以上は無理だー」と、腱のセンサーが判断して脊髄に伝えます。すると、脊髄は、筋肉に緩むよう命令を出し、筋肉が緩んで痛むのを回避します。

このように、ゆっくりと伸ばし続けることで伸張反射を起さずにストレッチができるわけです。伸張反射は急にやるから起こるのです。つまり、ゆっくり伸ばしていけばストレッチもできるわけです。

ちなみに、腱のセンサーがこの判断をし始めるのが20～30秒とされています。

そのためストレッチをする目安として、30秒くらい伸ばしなさいということが言われているのです。と、というのが一般的に言われているストレッチの生理学機序です。

いかがです？みなさんのストレッチは何秒くらいかけて行っていますか？

ちなみに筋肉が「硬い」方は、ある程度この20～30秒かけてゆっくり伸ばすストレッチで緩んでくると思います。しかし、筋肉が「固い」方はというと…

残念ながら今回はここまで。この続きはまた次回以降お話ししていきますね～!!

三谷 勇人(みたに はやと)

鍼灸・マッサージ師

鶴見大学硬式野球部トレーナー






セントラル接骨院 東戸塚店



【営業時間】

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	休	○	○	○

月・金：9時～21時 / 火・水：10時30分～21時 / 土：10時～20時
日：10時～19時 / 木・祝：定休日

 **045-829-4360**

ウェブサイトもチェックしてください！

(QRコードを携帯・スマホで読み込んでください)



免責事項

この「ゼロベースマガジン」では、生活に役立つ健康情報やアドバイスを提供していますが、本マガジンで提供された情報およびアドバイスによって起きた問題に関しては、一切当院やライターに責任や義務は発生しません。ここでの助言やアドバイスを参考に下した判断は、当然ですが、全て読者の責任において行ってください。

配送停止希望・お問い合わせ

本マガジンの配送停止をご希望の方、またはお問い合わせは、下記連絡先までご一報お願い致します。

 045-829-4360

 cbs.higashitotsuka@gmail.com

〒横浜市戸塚区川上町97-1 セントラル
フィットネスクラブ東戸塚内