

T . SAKATO Presents – Perfect manual

Perfect manual with Palpitation



『動悸』の原因と

改善方法

「動悸」の原因と改善方法を知る前の注意

「動悸の原因と改善方法」を詳しく知る前に、注意することがあります。

一般的に動悸とは、心臓の拍動（はくどう）が自分で感じられる状態を指します。

子供のころから動悸は誰でも感じたことはありますが、病気によって、動悸がおこっている場合も考えられます。

動悸の症状がある時、「また、子供のころから感じている動悸だな」と安易に考えると危険な場合もあります。

動悸の場合、心臓の病気に関係する場合と、心臓以外の病気に関係する動悸があります。

喜怒哀楽による動悸の場合、心配はいらないですが、日常的に動悸が続く、頻繁に動悸を感じる場合、隠された重大な病気がある可能性もありますので、必ず医師の診断を受けるようにしてください。

原因が判らず、通常の動悸と診断された場合なら、この書籍に記載している方法を試してください。

今回記載している「動悸の原因と改善方法」は、喜怒哀楽時の生理的な動悸など、すべての動悸が完治するということで記載はしていません。

今まで出会った動悸の患者さんに、私のわかる範囲の原因をお伝えして、その原因を取り除いたために、動悸が起こらなくなっています。

科学的にデータを取ったわけではありませんので、どこでも治らない動悸であれば、この方法は薬など副作用や悪化の心配はありませんので、まずは試していただけたらと思います。

また、改善しない場合など、学習会などで拝見しますのでご相談ください。

「動悸とは」とは？

動悸（どうき）は、心臓の拍動（はくどう）が自分で感じられる状態を指します。
（胸のあたりが、「ドキドキ」「ドクン、ドクン」 など）

運動時や興奮時、人前で発言するなどの緊張時のように、心拍数が上がる要因がある場合を除き、心拍数が一分間に100回以上の場合は、病気の疑いがありますので、必ず病院での診察を受けてください。

それ以外に、安静にしている場合でも動悸が続く場合、病気の疑いもありますので、この場合も病院の診断を受けて下さい。

病的な動悸の場合、「心臓が原因である動悸」と「心臓以外が原因である動悸」の2つがあります。

「心臓が原因である動悸」

■ 不整脈 ■ 心臓弁膜症 ■ 心筋症 ■ 虚血性心疾患 ■ 心筋炎 ■ 心膜炎
などがあります。

各症状で、不整脈が発生するので、不整脈のある場合は、一度精密検査を受けていただいたほうが良いです。

「心臓以外が原因である動悸」

■ 高血圧 ■ 低血圧 ■ 発熱 ■ 糖尿病 ■ 自律神経失調症 ■ バセドウ病
などがあります。

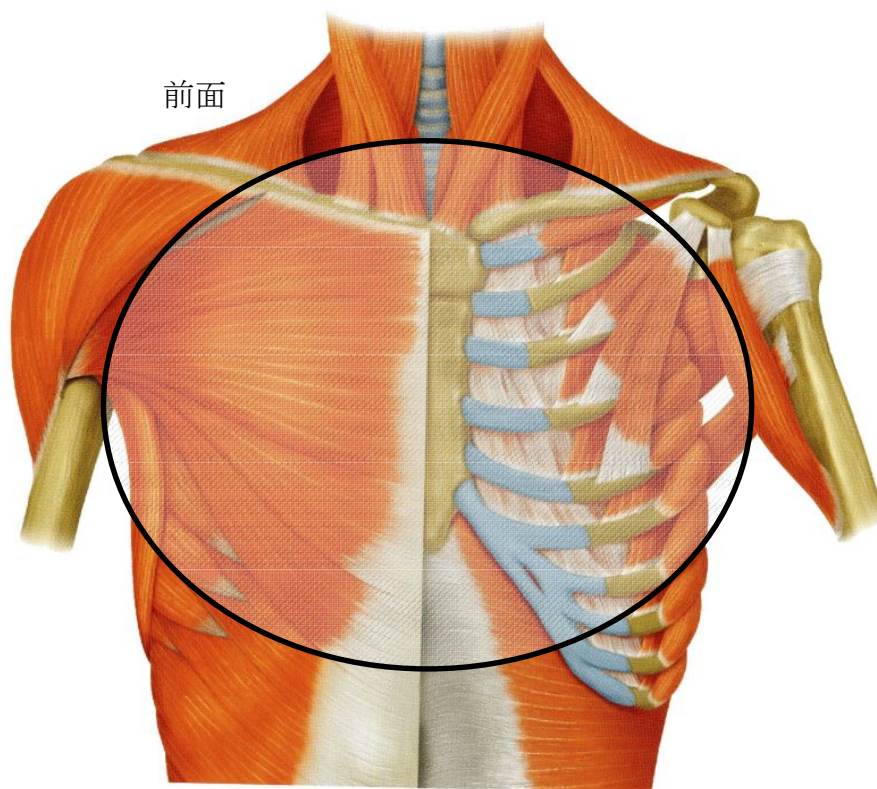
診断を受けて、特に異常が無い場合は、本書の通りに行っていただければ、動悸は治まると思いますのでご安心ください。

原因がはっきり分かっている動悸以外の場合ですと、胸筋の緊張により、おこることが大半であると考えています。

「動悸」になる原因・仕組みとは？

- ※ これから記載する原因や仕組みについて、今まで医学で発表されたものに基づき、また、私の研究によって動悸の改善ができていることを記載します。
- ※ すべての人が、記載の通りではないかもしれませんが、動悸が頻繁に起こる場合は、病院へ行って詳しく調べてもらうことが大事です。
その上で原因が特定されないのであれば、この方法をお試しください。

原因が特定されている病気からおこる動悸、運動時や興奮時、人前で発言するなどの緊張時の動悸を除けば、動悸の原因は胸の筋肉の緊張が原因です。



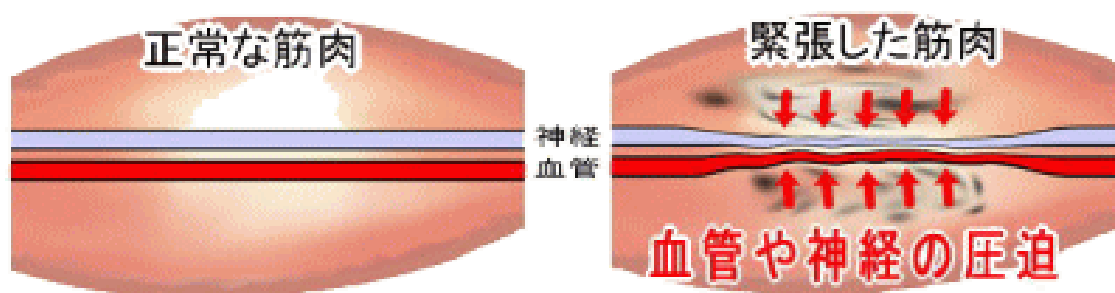
動悸の関係する胸の筋肉は、数多くあるので名称を覚える必要はありませんが、外肋間筋・内肋間筋・再内肋間筋・肋下筋 などがあります。

胸の筋肉の緊張により、血行不良が起こるために、血液を多く流そうとするために、心臓の拍動を感じているのです。

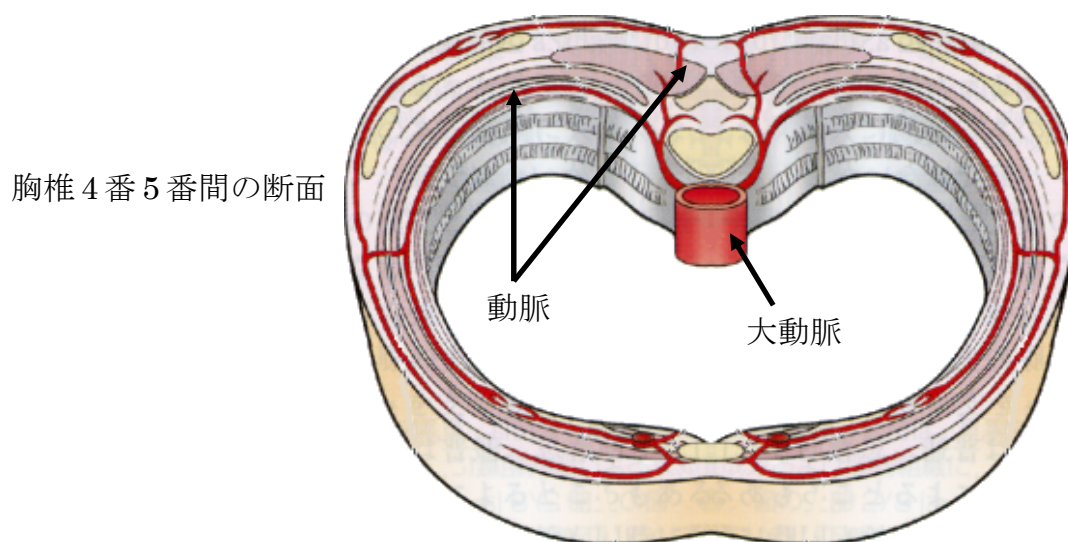
(胸の筋肉で、脈を感じる と表現したほうがわかりやすいかもしれません)

胸周辺の場合、心臓の拍動を感じていると捉えるため、「動悸」と定義されていますが、筋肉をあまり動かさない「でん部」などでも、同じ状況になることが多いです。

『脈を感じる』という表現を使うことが多いですが、筋肉が緊張し、血行不良が起きている場合、酸素や栄養が足りなくなるために、今より多くの血液を送ろうとします。



動悸は、胸の筋肉が緊張し、血管が圧迫（細くなっている）されている状況ですので、血圧の変動、つまり胸で『脈を感じる』状況になっています。



後にも記述いたしますが、細胞の代謝した老廃物を筋肉内から排出する時には、筋肉の伸縮運動が必要になります。

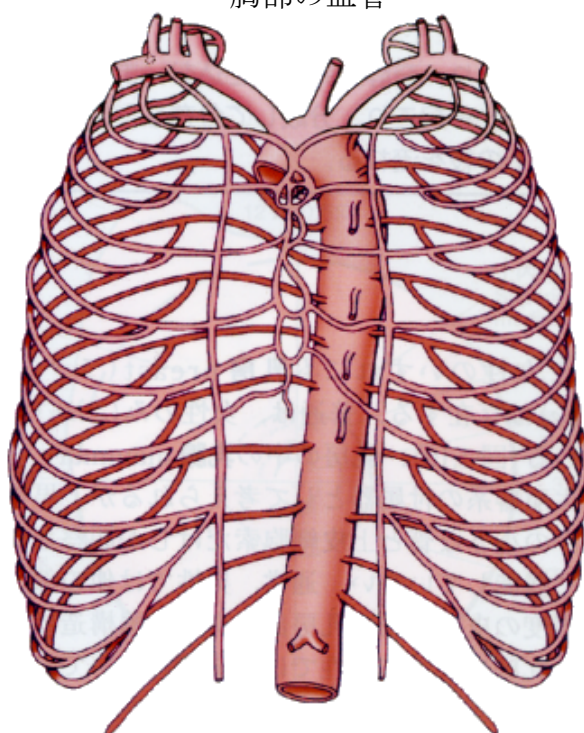
筋肉が伸縮しやすい場所、つまり手や足などは頻繁に動かしますので、極度な運動をしない限り、血管を圧迫するほどの筋肉の緊張は起こりません。

しかし、普通の生活の中で筋肉をあまり動かさない場所、つまり胸や臀部の筋肉の一部、腰の筋肉の一部は、筋肉が緊張しやすい場所と言えます。

脊柱の内臓側の大動脈から、胸の前面へ動脈 ⇒ 細動脈 ⇒ 毛細血管の順番で、動脈が枝分かれして細くなっていきます。

この胸の最前面までの間の動脈が筋肉の緊張により圧迫されている場合、動悸として感じます。

胸部の血管



しかし、胸部の血管は上記のように、網の目のように張り巡らされているために、一か所の血管が筋肉の緊張により圧迫されていても、動悸を感じるほどの筋肉の緊張は起こりません。

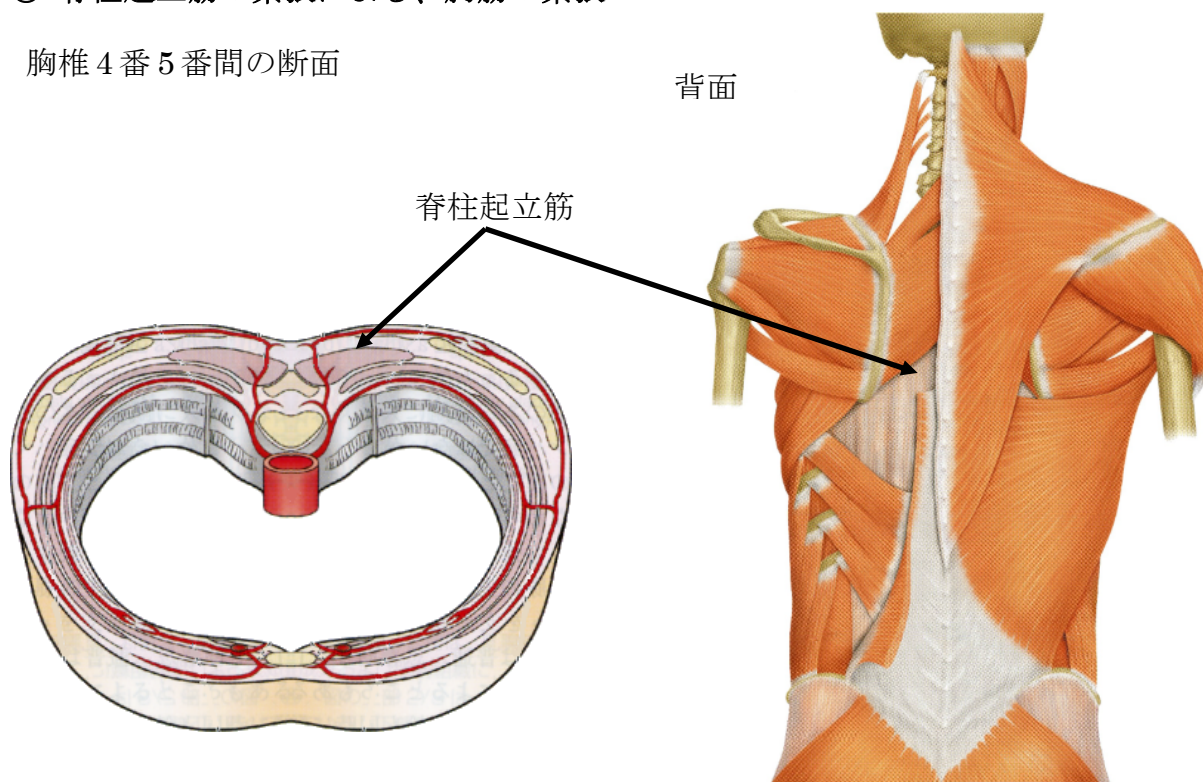
動悸を感じるほどの場合、胸の筋肉が緊張している範囲は広範囲であることがわかります。

胸、肋骨と肋骨の間を指先で押してみるとわかりますが、筋肉が緊張してかなりの痛みを感じます。

動悸の原因は、胸の筋肉の緊張であることが理解できると思います。

◎ 脊柱起立筋の緊張による、胸筋の緊張

胸椎4番5番間の断面

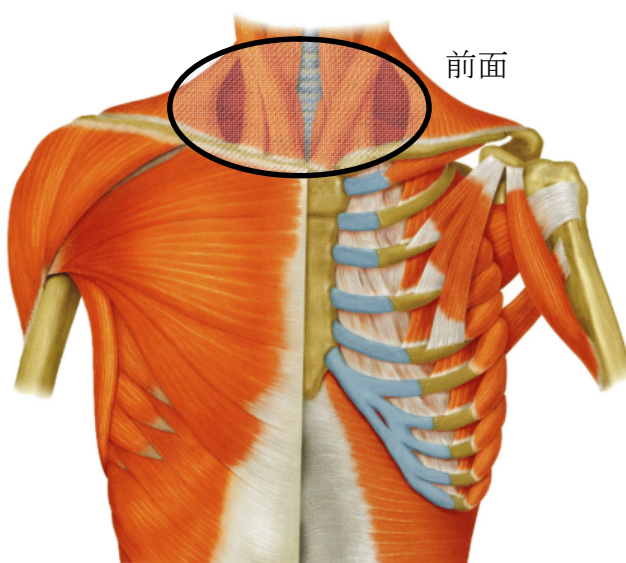


胸の前面の筋肉への動脈は、脊柱（胸椎）の内側（体内側・内臓側）から、体の背面の脊柱起立筋周辺を通ります。

脊柱起立筋が、広範囲で緊張している場合、胸の筋肉が緊張し血行不良を起こしやすくなっていることが、動悸の一つの原因です。

◎ 首の筋肉の緊張による、胸筋の緊張

また、右図の ○ で囲ってある場所、首の筋肉の緊張により、胸の皮膚に近い側の筋肉を緊張させてしまうことも、動悸の一つの原因です。



◎ 最下部肋骨（腰椎 10 番～12 番の肋骨）の下部の筋肉の緊張による胸筋の緊張

「最下部肋骨（腰椎 10 番～12 番の肋骨）の下部の筋肉の緊張」とは、

※ここから先は、本編に記載があります。

http://www.yoikoshi.com/support_buy.html

「筋肉が緊張」する原因・仕組みとは？

筋肉が緊張（硬い）する原因は、2つあります。

- 1、筋肉を動かすことによる緊張
- 2、筋肉を動かさないために起こる緊張

1、筋肉を動かすことによる緊張

体を動かすとき、筋肉を収縮させています。

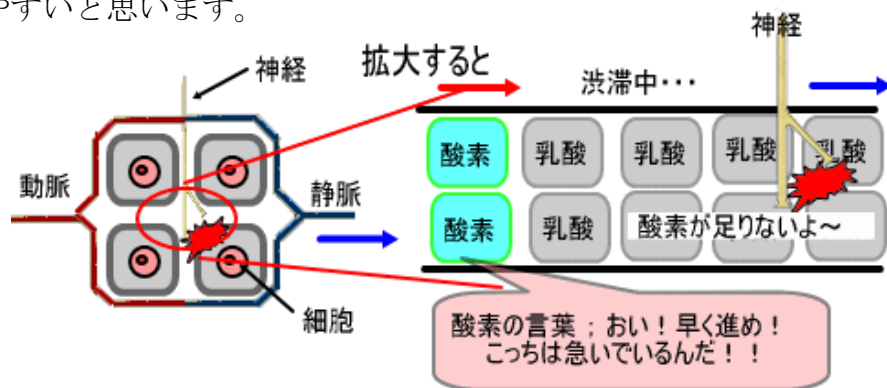
筋肉が運動をする際、栄養源であるブドウ糖と酸素が必要になります。

筋力以上の運動をしたときには、酸素の供給が追いつかなくなり、筋肉内に蓄積してあるピルビン酸という物質が乳酸となり、供給されなくなった酸素の役割を乳酸が行い筋肉を収縮させますが、乳酸の排出が静脈から追いつかなくなると、筋肉細胞内に乳酸が滞ってしまいます。

そして、滞った乳酸により酸素を正常（必要量）に供給できなくなるから起こります。

乳酸は、自然に排出されますが、長くて1週間程度かかることがあります。
このときに、酸素の供給が間に合わず、痛みとして感じます。（いわゆる筋肉痛）

簡単に説明すると、酸素の通る道が、乳酸により渋滞を起こしている状態と考えるとわかりやすいと思います。



激しい運動をした後の動悸の原因は、この仕組みによって起こります。

2、筋肉を動かさないために起こる緊張

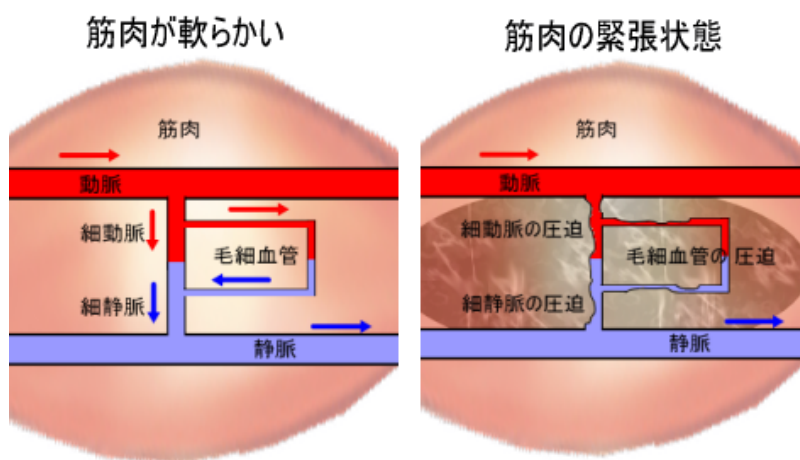
筋肉を緊張させている緊張成分である老廃物やカルシウムなどが、筋肉から排出されず滞るため、いつまでも筋肉は緊張し続けます。

そして、緊張した筋肉は伸縮しづらいため、その周辺の筋肉は今まで以上の運動を必要とし、さらに緊張し続けます。

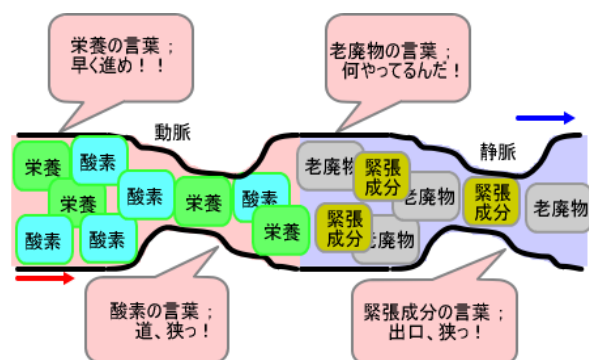
さらには、脊柱起立筋に縮む力が働き続けた場合、胸椎の圧迫骨折や、骨で神経圧迫する恐れがあるため、その他の筋肉で耐える力を働かせます。

肋骨と肋骨の間、つまり肋間筋に耐える力が常に働くことにより、肋間筋は緊張していきます。

筋肉を動かさなければ動かさないほど、緊張する筋肉の範囲（体積）は、どんどん大きくなります。まさに悪循環。



筋肉が軟らかいときは、血流は正常ですが、筋肉が緊張することにより血行不良が起こります。



血液が運ばれないと、酸素不足により痛みが発生し、栄養不足からだるさを感じます。

動悸とともに感じることもある胸の痛みも、筋肉の緊張によりおこっているのです。

また、静脈が圧迫され場合、老廃物の排出や、筋肉の緊張成分（主にカルシウム）の排出ができないため、さらに血行不良が進み、筋肉を緊張させます。

筋肉が運動している時は、筋肉の収縮運動により静脈のポンプ運動を行っているため、老廃物や緊張させる成分が筋肉から正常に排出されますが、筋肉が緊張し、運動できない、うまく伸縮できない状態のときは、老廃物や筋肉の緊張成分が筋肉から正常に排出されません。

このため、筋肉はいつまでも緊張状態を維持してしまうのです。

動悸の原因は、胸の筋肉の緊張ですので、胸の筋肉の緊張を無くさなくては、動悸は治りません。

筋肉の緊張を無くす ＝ 筋肉を軟らかくする

動悸を治すためには、筋肉を軟らかくすればいいのですが、筋肉を軟らかくするために、行ってはいけないことがあります。

■ 揉む

筋肉を揉むことを、一般的にマッサージといいますが、緊張した筋肉を揉むことにより炎症を起こします。 この状態を”揉み返し”といえます。

■ 指圧（強く押す）

筋肉が緊張し、痛みがある場所を強く押した場合、激しく反発し、さらに緊張します。緊張している筋肉に対し、絶対に行ってはいけない一番危険な方法です。

■ 叩く

筋肉を10回以上連続して叩くと、緊張した筋肉は反発を起こし、さらに硬くなります。長く肩たたきをして痛みが増すのも、筋肉の反発から筋肉がさらに緊張しておこります。

▲ 温める

温めても、表面の1 c m程度の筋肉しか軟らかくなりません。
筋肉の構造上、深部まで熱が通りませんので、気休め程度にしかありません。

▲ 無理に伸ばす (ストレッチ)

伸ばして軟らかくなる筋肉の状態は、使って緊張した場合だけです。
最悪の場合、筋肉が断裂 (切れる) しますので、絶対に行ってはいけません。

これらの方法を行ったことがあるとは思いますが、筋肉が柔らかくならないわけではありません。

筋肉が柔らかくなる (柔) と 筋肉が軟らかくなる (軟) の違い

私は、文章に 軟 を使います。

筋肉が柔らかくなる (柔) ではなく、 筋肉が軟らかくなる (軟) と記載するには理由があります。

■硬くなっている筋肉が、今よりやわらかくする場合 (柔)

◎硬くなっている筋肉の、緊張状態を無くす場合 (軟)

一番硬い筋肉を 10 とした場合、 8 になった。 柔らかくなった

10 の 硬さの筋肉が、 0 (無緊張) になった。 軟らかくなった

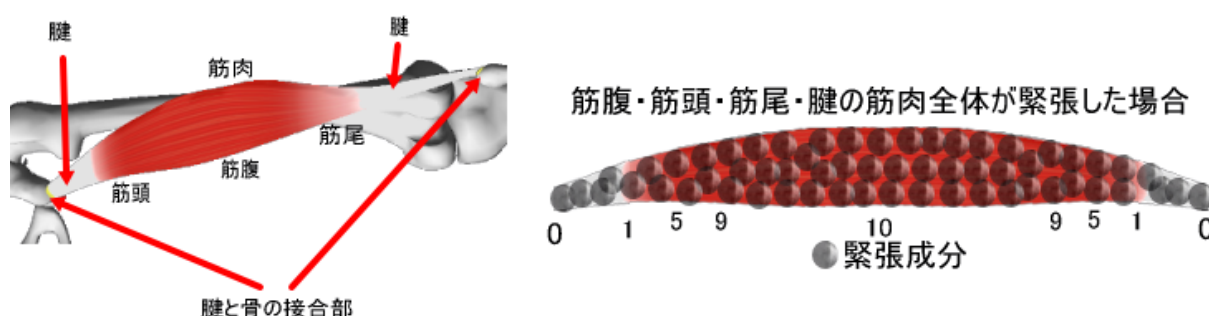
と、分けて使っています。

※ 胸周辺、肋骨と肋骨の間の場合、腱が多くありますので、筋肉の無緊張の状態に触れることはありません。

緊張している筋肉の内部では？

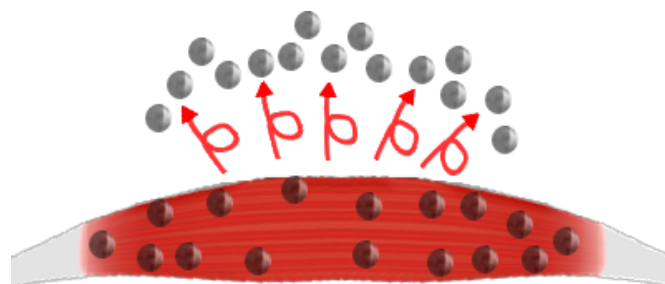
筋肉を軟らかくする前に、緊張している筋肉の内部が、どのようになっているのか、イメージして欲しいと思います。

筋肉が緊張しているとき、筋肉全体に緊張成分が滞留しています。



筋肉を硬くしてしまう緊張成分は、老廃物、カルシウム等です。

筋肉を軟らかくするには、老廃物、カルシウム等を、筋肉内から排出すればいいのです。



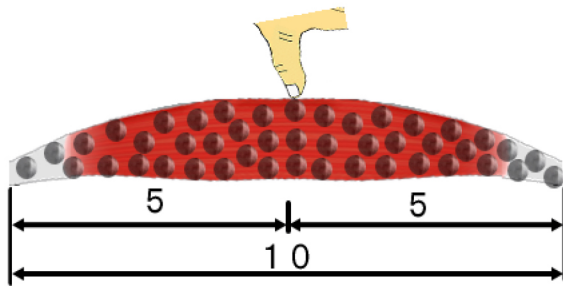
筋肉の緊張成分を排出するには、緩消法（かんしょうほう）を利用します。

緩消法とは、筋肉を緩めて痛みを消す方法です。

2007年に、坂戸孝志が考案した 全く新しい筋肉弛緩法になります。

（筋肉弛緩法（きんにくしかんほう）とは、筋肉を軟らかくする方法）

この方法は、筋肉を無緊張状態にすることができます。（世界初）



まず、緊張した筋肉に、指先を当てます。

筋肉が緊張しているときは、指先を当てただけでも痛みがあります。

この痛みとは、皮膚に爪が食い込んでなんとなく痛い。
蚊に指されたときに気が付く程度の痛みも痛みとを考えてください。

※ここから先は、本編に記載があります。

http://www.yoikoshi.com/support_buy.html

実際に行ってみましょう。

まず、筋肉を軟らかくする時の指先の当て方と力加減です。

いきなり、筋肉が全体的に軟らかくなることはありません。

- ☐ 表面から順番に軟らかくする。
 - ☐ 1mmずつ軟らかくしていくつもりで行う。
 - ☐ 緊張成分を、1個ずつ排出し、回数を行えば全ての緊張成分が排出される。
- このように考えて、行ってください。

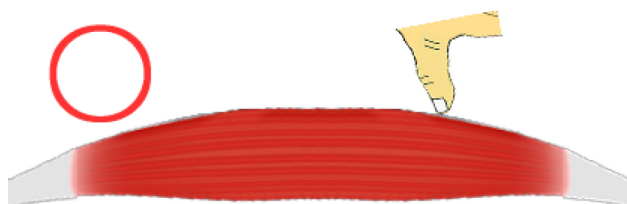
※マッサージ・指圧のように強く揉む、押した場合、さらに悪化します。

指を当てる強さは、軽くです。決して強く押しはいけません。

押す力強さを、違う表現として、

◎赤ちゃんの頬を押したとき、赤ちゃんが泣かない程度。

◎痛みを感じる筋肉に「当てている」「添えている」という感じです。



緊張した筋肉に、軽く押す。

※ 指先を当てているだけ の感じ

※ 指を添えているだけ の感じ



親指指の先で軽く当てた場合、
写真のように力を入れず、指を
置いているだけで十分です。



このくらい押し込んだ場合、

「いた気持ち良い～」 「効く～」

「効果がありそう～」 と感じる



指先の側面を利用しても
問題ありません

※ここから先は、本編に記載があります。

http://www.yoikoshi.com/support_buy.html