

痛みに強い脳を作る「15の方法」…！首・肩・腰・膝の痛みを取る「自力脳改造」のスゴすぎる効果



週刊現代 講談社月曜・水曜発売

プロフィール

前編記事『ポイントは「足裏の刺激」だった…！脊柱管狭窄症とねこ背を治す、たった5分のカンタン体操』に続き、後編では首・肩・腰・膝の痛みをとるためのメソッドを紹介する。

脳の誤作動を止めよう

「私たちの身体の痛みは、すべて脳が認識しています。膝・腰・首といった場所が痛い時、骨や関節の異常が小さくても、実は脳が過剰に反応して痛みが生じていることも多いのです」

こう語るのは愛知医科大学教授で医師の牛田享宏氏だ。脳の過剰な反応により痛みが生じるとは、どのようなことなのか。

「脳は扁桃体という部分が信号を受け取ることで痛みを感じています。しかし、扁桃体は患部の異常が治ったとしても、まだ痛みが続いていると誤って信号を認識することがあります。これが脳が原因で生じる痛みの正体です」（田園調布長田整形外科院長の長田夏哉氏）



Photo by gettyimages

そのような脳の誤作動を止めるには、扁桃体の動きを正常に保つ、側坐核という部分を活性化させる必要がある。また、脳の下行性疼痛抑制系を活性化する、ドーパミンやセロトニンという鎮痛効果のある物質の分泌量を増やすことも、扁桃体の誤作動を止めるのに役立つ。

つまり、関節の痛みを消すには、側坐核と下行性疼痛抑制系が活性化されるよう「脳を改造する」のが効果的なのだ。

ここからは、具体的な「脳改造」の方法について見ていきたい。

指をほぐすだけ！

些細なことでもいいので**(1)目的意識を持って生活する**ことにより、報酬系である側坐核は劇的に活性化される。

「20分間歩けたら、次は30分間歩くことを目指す。毎日階段の上り下りをするなど、目標設定は小さなことでもかまいません」（前出・牛田氏）

(2)波の音や清流などのヒーリングミュージックを聴くことも、セロトニンを分泌しやすい脳を作る効果がある。前出の長田氏が語る。

「自然界で発せられる音には、セロトニンの分泌を促す効果があります。私のクリニックでも、待合室では川のせせらぎの音を流しています」

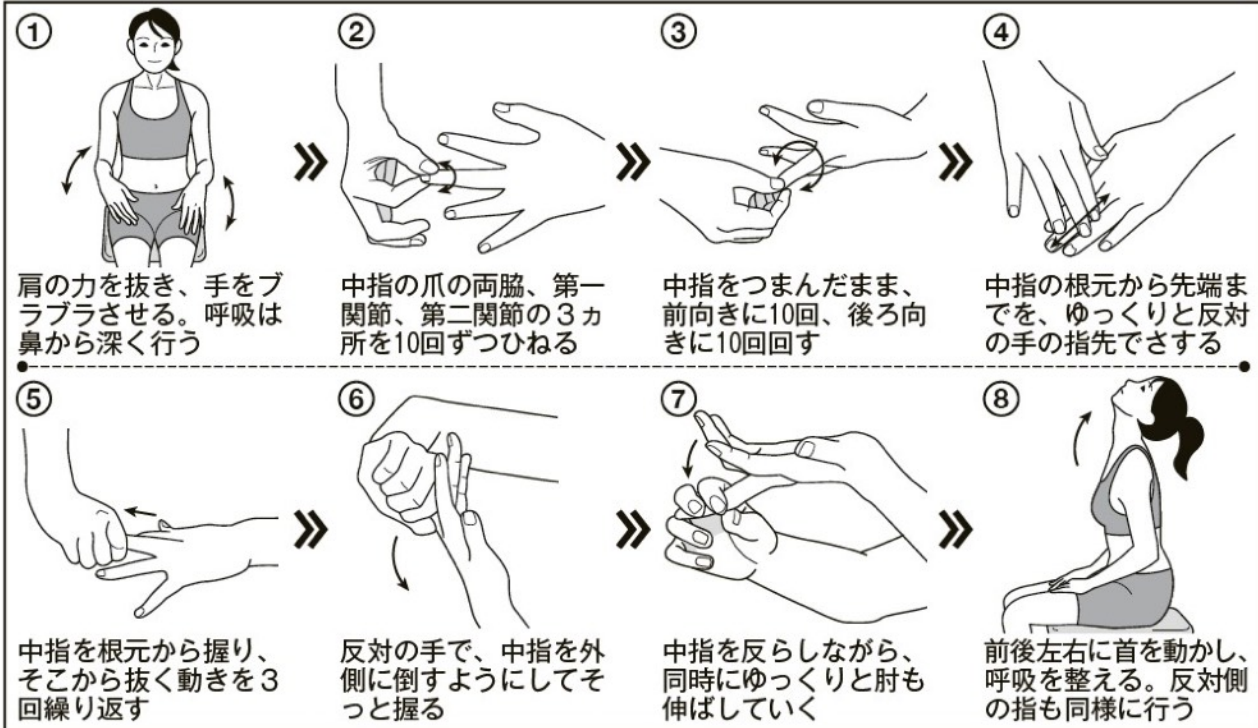
(3)意識して口角を上げるのも、脳の改造につながる。普段から口角をキュッと上げておくだけで、ドーパミンの分泌量が増えるのだ。

脳改造を行うには、**指を使ったエクササイズも高い効果がある。**

「指は『露出した脳』と呼ばれるほど、脳と相関が強い。**(4)『中指回し』**という座ったままできる簡単なエクササイズを続け、関節の痛みが取れた患者もいます」（長田氏）

詳しい「中指回し」のやり方は下のイラストの通りだ。ぜひ実践してみてください。

効果バツグン！中指回し



(5) **ヨガの呼吸**も手軽に実践できる。空気をゆっくり鼻から吸って、鼻から出すことを意識するだけだ。「中指回し」と組み合わせて行いたい。

意外にも、脳改造のためには軽い運動のほうが効果が高い。ラジオ体操を通常の半分の速さで行う(6) **スローラジオ体操**、両肩に手のひらを置いたまま肩を前後に回す(7) **肩甲骨回し**は側坐核の働きを強めるのに効果的だ。

主食は必ず食べよう

脳を活性化させるためには食生活を意識して変えることも必要だ。管理栄養士の坂井エリサ氏が解説する。

「ドーパミンはチロシン、セロトニンはトリプトファンと呼ばれるアミノ酸が材料です。そのため、ドーパミンを多く出すには、チロシンを多く含む(8) **大豆製品を摂る**ことが大事です。トリプトファンはヨーグルトなどに豊富なため、(9) **乳製品を摂る**といいでしょう」



鉄分がドーパミンやセロトニンの合成を進めるため、鉄分の豊富な**(10)赤身肉を食べる**ことも意識したい。

胃酸が足りないとたんぱく質を上手く分解できない。**(11)食前にレモン水を飲む**と、胃酸の働きが強まり、消化が良くなる。

これらは、**炭水化物と一緒に摂ると合成されやすくなる。(12)主食は抜かないほうがいい**だろう。

「炭水化物摂取により分泌されるインスリンは、トリプトファンを優先して脳に運ぶ働きがあります。**パンよりは、胃腸に優しい米を選ぶ**といいでしょう」(坂井氏)

テレビで痛みが増す

脳機能を改善することに加え、考え方を变えることにも取り組みたい。痛みを気にしないように気を紛らわせることも、初歩的ではあるが脳改造においては重要なことだ。

「身体を動かさずにいると、痛みが向き、さらに強く痛みが出てしまう恐れがあります。**多少身体が痛くても、(13)誰かと連れだって散歩に行く**ことをおすすめします」(前出・牛田氏)

同様に、じっとしている時間を減らすためには**(14)日中はテレビを見ない**ことも有効だ。



「同じ姿勢でいると、それだけで痛みが意識が向きます。一方で農業や水産業など、身体を動かす仕事に就いている人は、高齢でも関節の痛みを訴える方が少なくなっています」(牛田氏)

自分以外の何かに関心を向けることも、痛みを紛らわすためには有効だ。**(15)ペットや観賞植物など世話が必要なものを育てる**こともいいだろう。

痛みを消すには、自身の脳を生まれ変わらせるのが一番だ。できることから意識し、脳改造に臨みたい。