

ウツロイ の学び舎

セラピストの為の知識共有の場

◆ 知識の幅を広く

◆ 一般常識の枠をはずす

◆ セラピストを楽しむ





**気軽に勉強できる場や
仲間が居ると心強い！**



はま ともかず

TOMOKAZU HAMA

-
- 1979年：大阪府高槻市にて生誕
 - 2004年：資格取得
 - 2011年：福岡市にて自然整体ウツロイ開業
 - 2020年：セラピスト向け教材DVD出版
 - 2022年：ウツロイの学び舎開設

趣味：施術・珈琲・植物





痛み

ウツロイの学び舎



本日の ポイント



● 痛みのメカニズム

● 痛みを感じる神経はない

● 痛みは危険回避策である

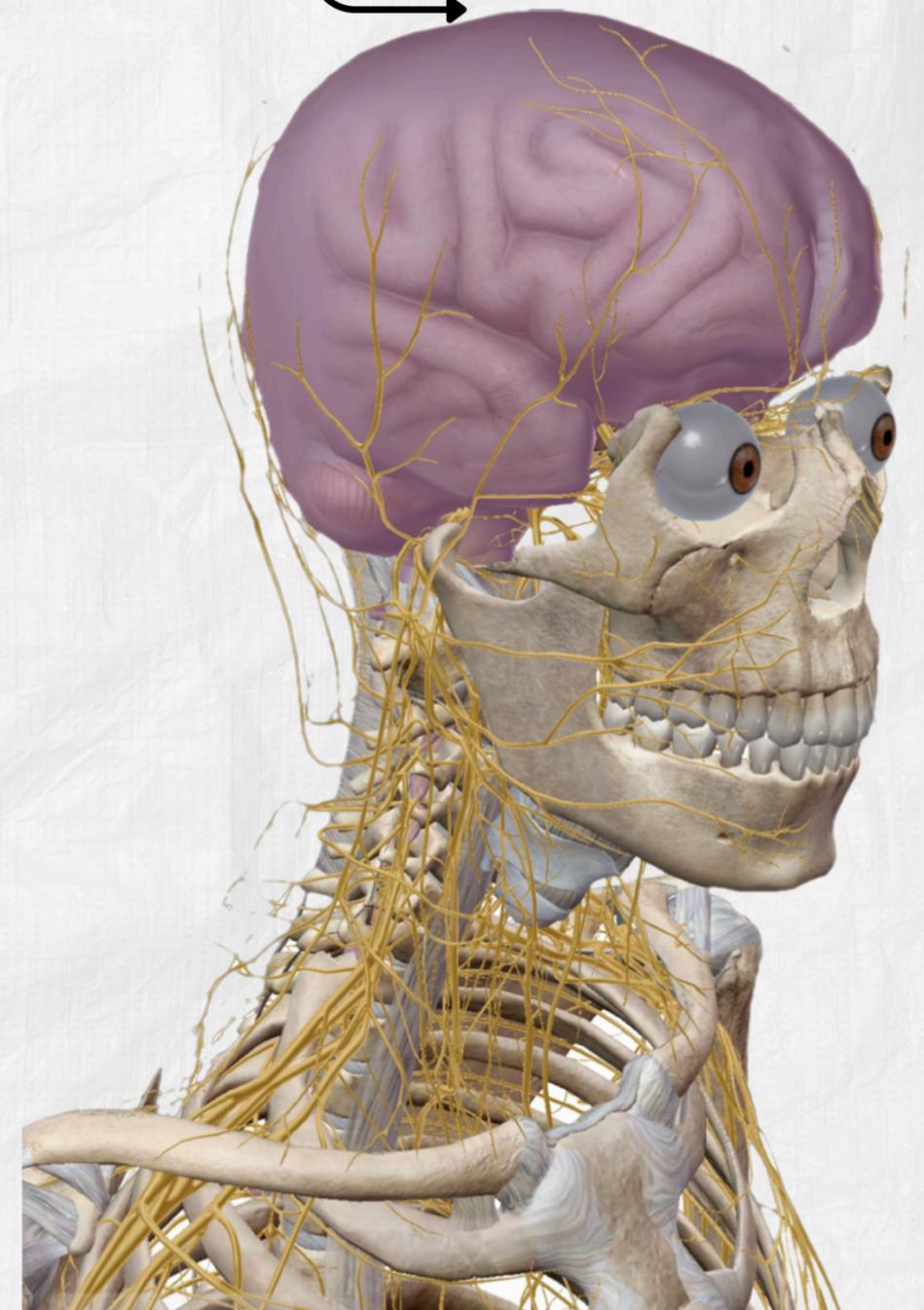
例) 頭痛

頭痛はどこで「痛み」として感じているのか？

脳の硬膜（髄膜）の緊張や炎症を脳神経によって感じ取り、それを脳が「痛み」として処理をしている。

主には「**三叉神経**」、前面の感覚は三叉神経
迷走神経・**舌下神経**は後面

(髄膜)
脳硬膜



危険予測

脳は常に、危険回避のための予測をしています。

嗅ぐ、見る、聴く、触れる、感じるなどの知覚や感覚で「予測」が立てられるが、その情報が曖昧だと、予測が立てられないので、危険と判断し「痛み」で回避する
または、危険を「痛み」として変換する。



危険予測

暗闇を全力疾走できるか？ (危なくてできない)

痛みが起きている部位に、何かの問題が起きている訳ではない。

肩が痛い、足が痛い、腰が痛い、など「痛み」は、脳が作る危険かも知れないと、察することで「痛み」となる。



危険基準

- 関節の動きに不鮮明な部分がある
- 筋肉が強く引っ張られた！強い刺激が加わった！

末梢神経や関節・筋受容器など予測を超える刺激が入った時
脳は危険回避を強める。

その結果、「これ以上動かすのは危険だ」という基準が生まれ
関節や筋肉の可動域制限が生まれる。

危険基準

- 筋疲労や内臓機能低下に伴う筋力不活性
- 関節や筋肉を動かしていない

内臓が不具合を起こすと、その臓器と関連する筋肉に力が入らなくなる、または、単に関節や筋肉を動かしていない、疲労が蓄積して思うように体を動かせない、などで起こる関節や筋肉の制限や不鮮明が続くと、脳は対象となる部位をリストラする。

関節や筋肉の制限や不鮮明は、危険と判断されるので「痛む」

炎症物質

■ヒスタミンやプロスタグランジン（ブラジキニン）
などの炎症物質

血圧の降下、末梢血管の収縮作用、血管透過性亢進（血流増加や内
圧上昇）、血管拡張、平滑筋の収縮、発熱などに関与する

侵害需要感覚（刺激）（(機械的、化学的、熱刺激)）に反応する。
脳は、侵害需要感覚、侵害需要刺激を痛みとして認識する。

危険基準

- 見えていない、見れていない
- 上手くバランスを取れていない

視力（遠くまで、または鮮明に見える）視機能（眼球の運動）が不十分で視えていない部分、方向は危険と判断、可動制限や「痛み」が発生する。

バランス機構の不具合による可動制限。

危険基準

■心理的状況、精神状態、ストレス、トラウマ

脳はもちろん情動や感情も司る。

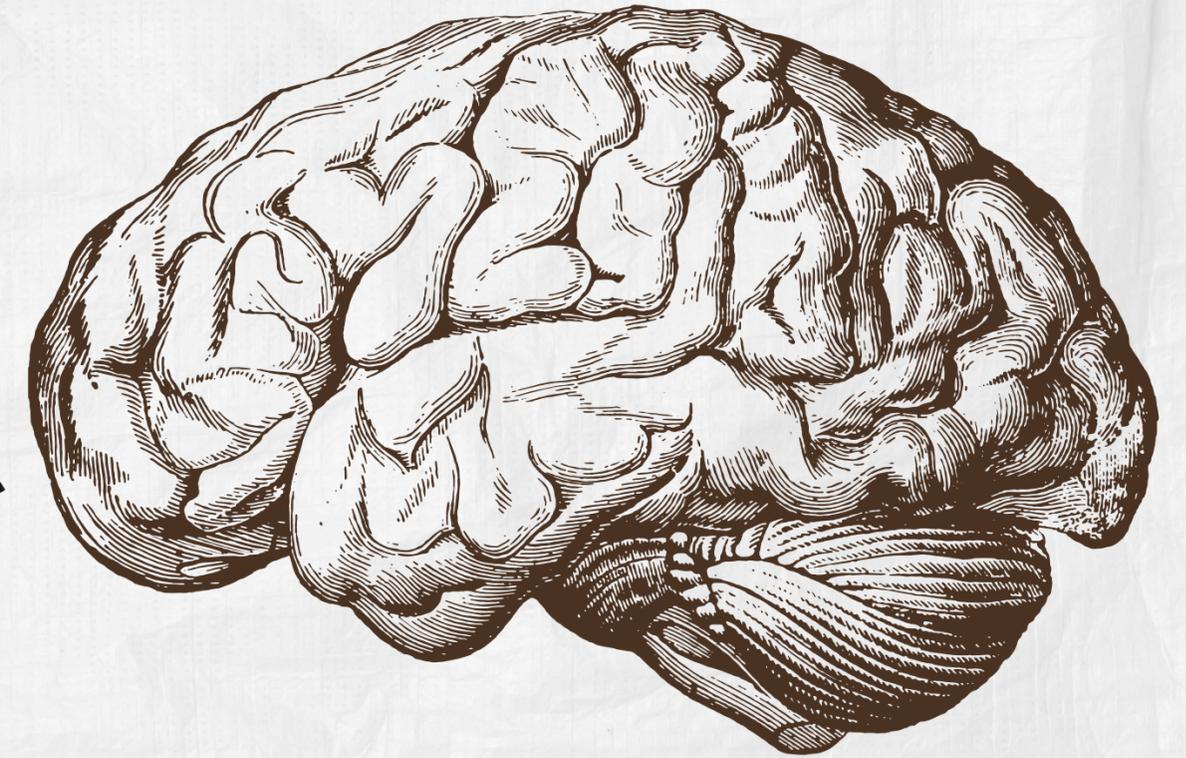
心理的な状況や状態によって、制限が様々に掛けられてくる。

また、興奮による神経伝達物質の分泌過剰なども影響し得る。

「興奮」は、生命維持においてとても重要な心理要素
それが恐れや不安といったネガティブな感情とリンクすると
不具合を起こしやすい

痛みと感情

脳の最大のプログラムは危険回避、危険予測
危険を察知したものに、どのような感情を加えるのかも大きな分かれ道になる。

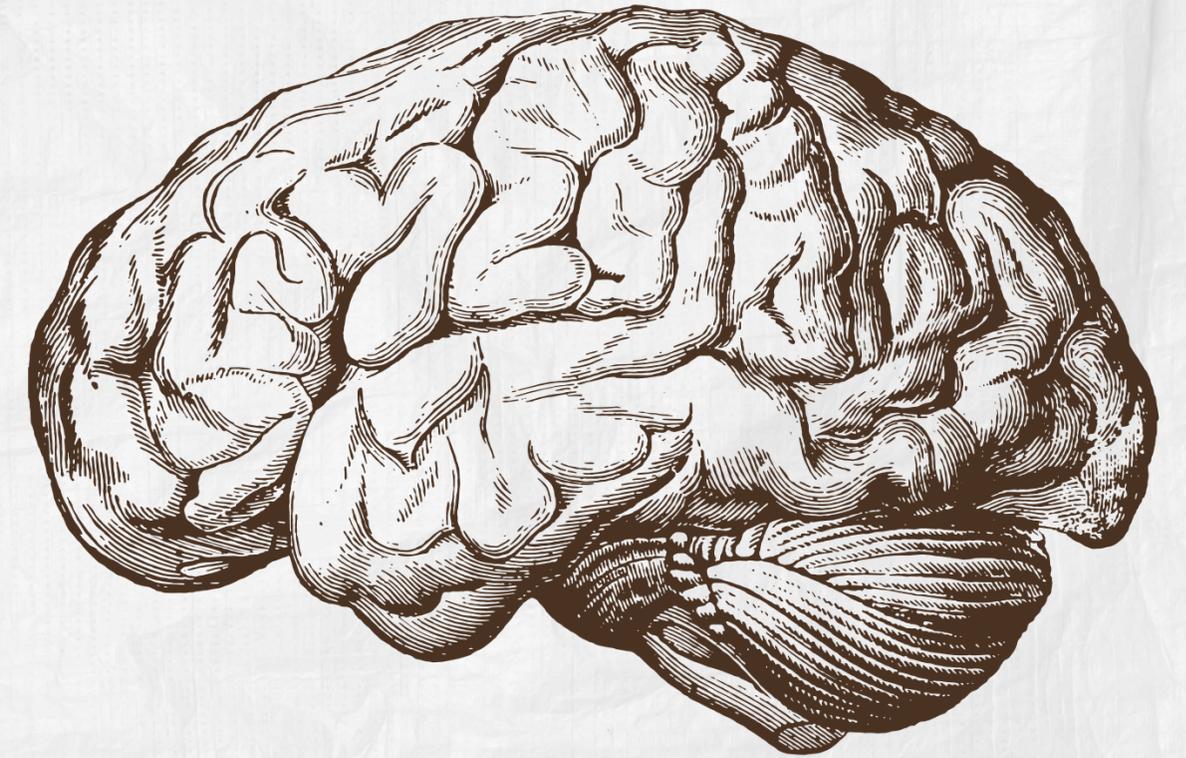


予測+感情

不安、緊張、恐れ、引っ込み思案、逃避
など、落ち込んでいくのか、それとも
勇気で立ち向かうのか、が大きな分かれ道

施術は刺激

脳にどんな刺激を与えるのか？



不鮮明な部位に刺激を加え、活性する

視る、聴く、嗅ぐ、動かす、触る、感じる、感じさせる
問題だという認識を外す

脳への物理的作用、心理的作用、が症状の軽減、緩和、改善に
寄与している。

本日はありがとうございました！

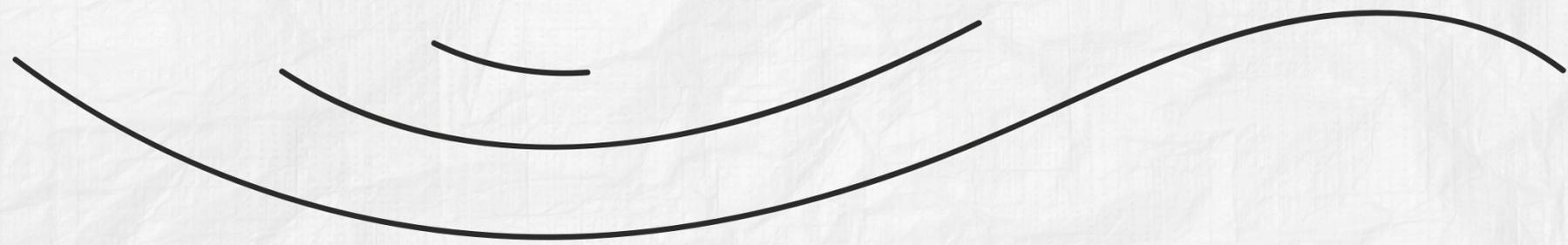
また次回の配信でもお会いしましょう！

ウツロイの学び舎

セラピストの為の知識共有



ご感想、ご質問、リクエスト



配信のご感想や、こんな配信があったらいいな！というリクエスト、ご質問などは、動画へのコメント
または、グループのスレッド、コメント投稿などお寄せください！

チャンネル登録、高評価、頂けたら励みになります！

ウツロイの学び舎

