

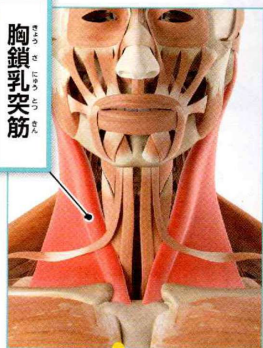


キーワード  
首のスジ押し

◎ ターゲットはこの筋肉

胸鎖乳突筋

椎前筋群



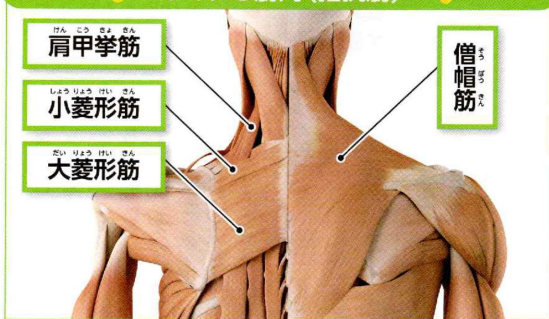
ほぐれる筋肉 (拮抗筋)

肩甲挙筋

小菱形筋

大菱形筋

僧帽筋



首と肩のこりをとり、  
迷走神経も刺激する  
**首のスジ押しマツサージ**  
こりのある筋肉の逆をついてほぐす！

簡単なのに、高血圧を含めた万病が改善する！

班目先生のクリニックを訪れる人の多くは、それまでに別の病院で治療を受けたけれども、病気や症状が改善されなかった人たちだ。がんなどの悪性腫瘍、高血圧をはじめ、糖尿病などの生活習慣病、肩こりや耳鳴り、不眠、頭痛、腰痛といった日常的な不快症状、うつ病などの精神疾患、関節リウマチなどの膠原病、潰瘍性大腸炎や慢性疲労症候群といった難病など、抱える病気は多岐にわたるが、先生の治療の原則は「体を温める」とこと「首を中心とした筋肉のこりほぐし」の2点のみ。これだけで、

さまざまな症状を改善へと導いてきた。「極めてシンプルな方法ですが、即効性があった効果も絶大です。この2点が治療に効果的なのは、病気や症状はそれぞれ違っていますが、必ず異常な筋肉のこりや体の冷えがあるからです。筋肉のこりをはぐすこと、体を温めることは、それらを解消するうえでも有効です」(班目先生)

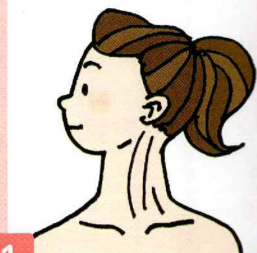
筋肉のこりが多くの病気や症状を招くのは、筋肉がこると筋肉中の血管が圧迫されて血流が滞り、酸素や栄養が充分に行き届かなくなるからだ。その結果、筋

監修

青山・まだらめクリニック院長  
自律神経免疫治療研究所所長  
**班目健夫先生**

## ◎ 首のスジ押しのやり方

温めてからやると  
より効果的!



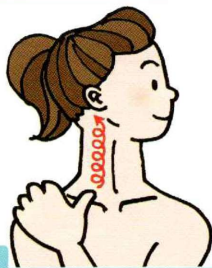
1

背筋を伸ばし、肩を動かさずに、顔を水平に動かしてできるだけ右を向く(首の左側の胸鎖乳突筋が浮かび上がる)。



2

右手の親指を、左側の胸鎖乳突筋の後ろ側のふちにあてる。そこから指の腹で円を描くようにしながら上がっていき、耳の後ろ側までマッサージする。



3

顔を左側に向け、同様にマッサージを行う。2と3でそれぞれ1分くらいずつ刺激したら終了。蒸しタオルなどで温めてから行うと効果がより高まる。

頑固な首のこりを解消するには、どうすればよいのか。班目先生が長年研究を重ねて行き着いたのが、こっている筋肉ではなく、「拮抗筋」という筋肉をほぐすという方法だ。

「ある動作をするとき、中心となる筋肉を主動筋と呼びますが、反対の働きをするのが拮抗筋です。首の後

### 首のスジを押し 病気や症状を改善

首の筋肉は何層にも重なっているので、首のこりを解消するのは非常に難しいです」(班目先生)

ろに重なる胸鎖乳突筋と椎前筋群を1〜2分刺激することで、主動筋である首の後ろの筋肉が劇的にゆるみ、首や周囲のこりが劇的に解消します。もともと首やその周辺のこりがもたらす病気や症状のみに効くと思っていました。体のさまざまな部分の病気や症状にも効くことがわかってきました」(班目先生)

拮抗筋の刺激が高血圧などの不調改善に役立つのは、内臓機能を調整する迷走神経を刺激できるからだ。迷走神経の刺激によって自律神経の副交感神経が優位になり、体によい影響をもたらしているのだ。また、迷走神経を刺激することで脳や内臓を中心に全身の血流量が増加し、万病を改善へと導いてくれる。

「首のスジ押しはさまざまな健康効果をもたらしますが、高血圧の改善にも役立ちます。例えば、交通事故で右肩を負傷した50代男性は、それがきっかけで血圧

が上昇し、最高血圧が160 mmHg、最低血圧が100 mmHgまで上がっていました。ケガによって生じた痛みから身を守るための血圧上昇ですが、完治後もなかなか改善しませんでした。そこで首のスジ押しを始めたところ、2週間後には最高血圧が120 mmHg、最低血圧が70 mmHgまで低下しました」(班目先生)

首のスジ押しの方法だが、押すのは背中側ではなく首の前面(のど側)。最初は鏡で見ると刺激のポイントがわかりやすい。親指の腹で押す強さは、少し痛みを感じるぐらいがちょうどよい。こりがひどいときは強い痛みを感じるかもしれないが、こりが改善すれば、痛みは軽くなってくる。また、マッサージをしているときに硬く感じる箇所や痛みが強い箇所が見つかったら、その箇所を重点的に刺激するとよい。毎日1回は実行し、決まった時間にやるなどして習慣化を心がけよう。