



Autonomic Nerves Therapist course

Basic②-1

血流(血管)と自律神経

冷えとほてりの生理学

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表
アレルコア 代表 理学療法士
及川 文宏





Basic②—1

- 血液、血流の役割とは？
- 血流の調節の仕組み
- 骨格筋の血液循環
- 皮膚の血液循環
- 冷え、ほてりの原因
- 体温調節障害の評価のポイント
- 血管の評価と治療



自律神経に元気にする **7つのポイント**

- ① **骨の柔軟性の確立とアライメント修正**
- ② 筋・筋膜の偏りの修正
- ③ 血液循環を促す（血管への介入）
- ④ 皮膚の調整
- ⑤ 内臓の調整（腸管系、免疫系、ホルモン調節に関わる臓器など）
- ⑥ **神経の柔軟性改善**
- ⑦ 脳脊髄液の循環を促す

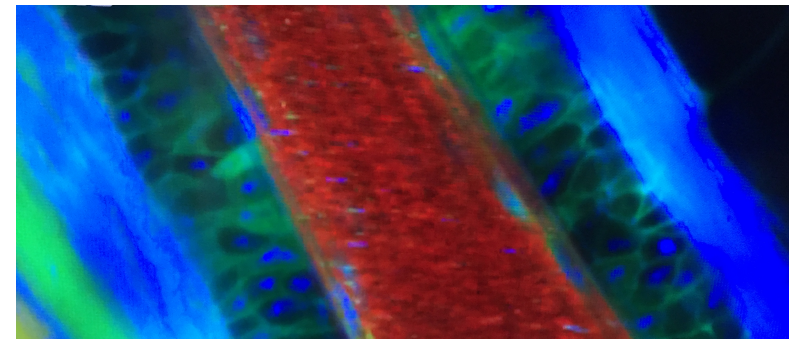
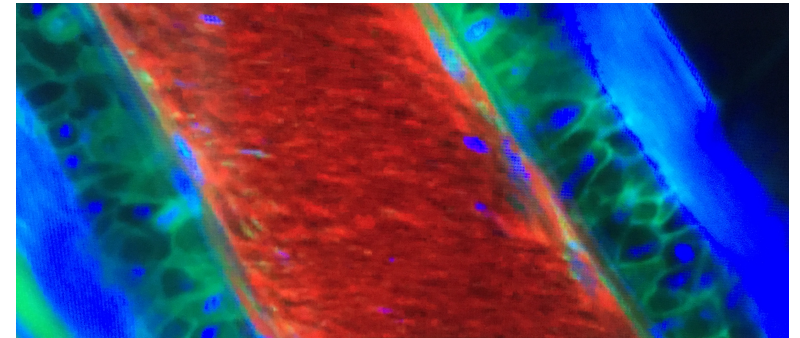
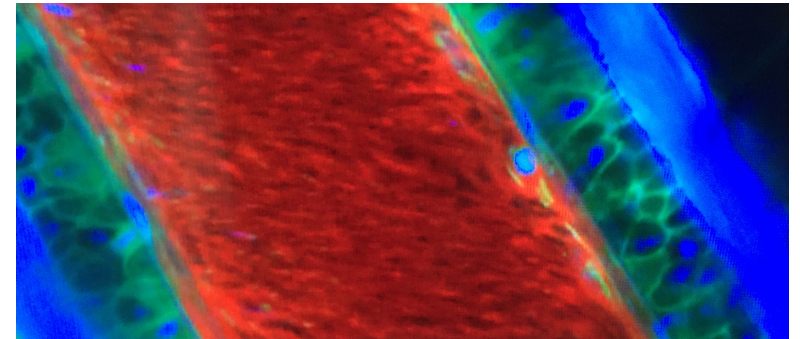


血流の調整方法を知る

- 血管径のコントロール
- 血管平滑筋の収縮、弛緩
- 平滑筋に影響を与える因子



血管・血流を評価・介入する際の
ポイントを知る





血液・血流の役割とは？

① 運搬

- ・酸素、二酸化炭素
- ・栄養素、ホルモン、免疫物質
- ・**老廃物**

炎症に関わる

② 免疫

- ・異物除去(細菌やウイルスなど)
- ・止血作用

③ 維持

- ・浸透圧 ・pH
- ・**体温**

冷えやほてりに関わる



血液循環を促す重要性

血液循環は、栄養素を運ぶだけではなく血液中に含まれる
老廃物(不要な物質)を運搬し排泄する役割も持つ

- アトピー症状が出ている部分の血液循環に問題が認められる
- 血液循環に問題があると、アレルゲンとなる物質が滞りやすく、血液循環や発汗で排出できない場合、炎症を起こし皮膚から出ようとする

炎症 ➡ 痒み ➡ ジュクジュクの傷 ➡ 体液の排出
身体から老廃物を排出するための戦略の一つ

※血管に対する治療が重要



活動中

- ・この反応で活動中の筋が暖かくなる
- ・冷えている部分はこの反応が少ない

血管収縮神経

NA放出抑制

NA放出量 ↓

筋血管

α受容体

拡張

収集弱まる

H⁺

アデノシン
など

K⁺

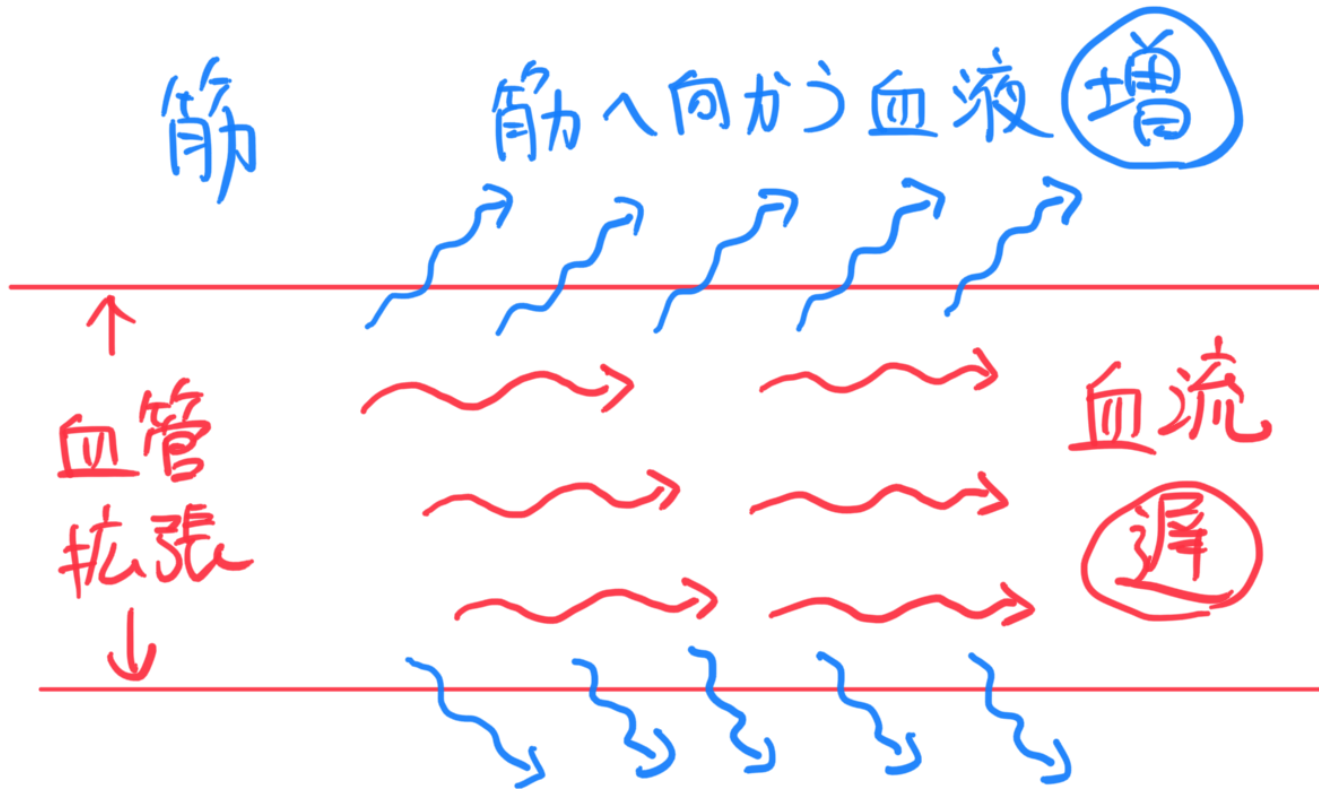
浸透圧 ↑

活動中の骨格筋線維



運動時 (血管拡張時) の筋内血流

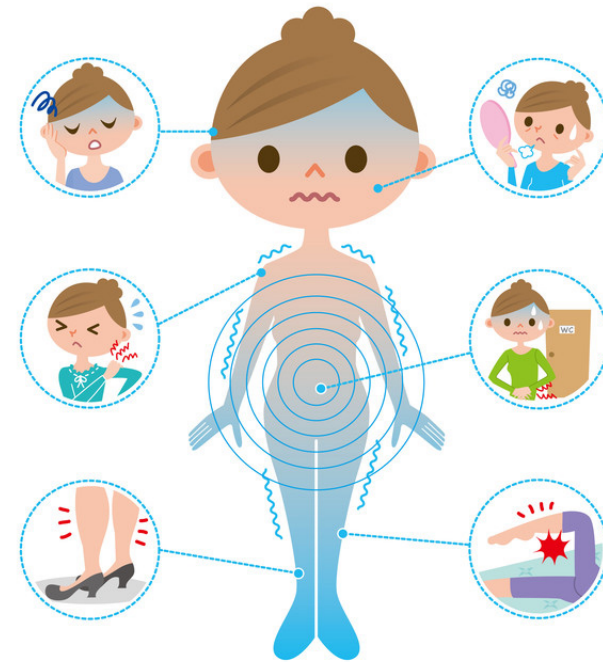
筋活動↑ → 酸素消費↑ → 血液必要量↑





冷えとは？ ほてりとは？

- なぜ、冷える？
- 血流が問題？
- 身体がどのような状態になっているの？
- ほてりは？





「冷え(血流障害)」って何が悪い？

- 体温調節障害（ほてりや発汗も含め）
- 老廃物の排出が不十分⇒炎症反応の増加
 - ※炎症反応の関わる疾患のすべて関わる
- 免疫反応低下（風邪） or 過剰反応（アレルギー疾患）
- 生理不順、生理痛
 - ・ 疲れやすい
- 胃腸の不調（便秘、下痢）
 - ・ 不眠
- 代謝が悪い（むくみ、痩せにくい、がんのリスク↑）
- 筋の血流障害（筋を硬くする→首・肩こり、頭痛、腰痛等）



交感神経

- T1-2胸髄
⇒ 口渇や眼窩の痛みや疲労感に関わる
- T3-4胸髄 ⇒ 心臓をコントロール
- T3-6胸髄 ⇒ 上肢
- T7-12胸髄 ⇒ 下肢
- 腹部臓器 (T5-12)、骨盤臓器 (L1-2)
⇒ 腹部と骨盤内の臓器へ



リスク管理

- 介入前のチェック(介入後に再確認(翌日も))
血圧、脈拍、体温(局所の熱)、汗、痛み、お腹の調子
生理の状況、顔色
- 特に初回の介入は、細心の注意を払う
※刺激量は、必要最低限にとどめる
- 触れたことのない感覚を感じた場合、その先に進まない
- 痛みを伴う治療は避ける
- 腹大動脈解離、動脈瘤は治療を避ける

ご清聴ありがとうございました。

- 日本アレルギーリハビリテーション協会 HP
Mail: allergy.rehabilitation@gmail.com



講習会情報はこちら↑

- 及川文宏／アレリハ協会
Fumihiro_Oikawa



- Note : アレルギーとたたかう理学療法士
アレルギー疾患や自律神経の乱れに対する
臨床のヒントを伝える https://note.mu/fumihiro_oikawa

