

肩こりや腰痛、頭痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する 痛み塾

痛みが出るときと出ない時があるのはなぜですか？

結論 痛みを感じる時は痛みが必要な時、感じない時は必要ない時

「痛み無くして成長なし」という言葉があるように、痛みは必要な場面で必要な分だけ発生します。

今日のテーマでもあった、五月病やうつ病でも、腰痛や頭痛、腹痛などを感じることがあります。

これは明らかに身体的な症状を飛び越えて、その人の精神状態や生活環境に応じて痛みを出すべきと判断し発症しています。

質問内容の「痛みが出る時」と「痛みが出ない時」をもう少し詳しく分析する必要があるかもしれません。

もしかしたらこの場合も、あなたの身体的な症状を飛び越えて、何か「痛みを出すべき理由」に基づいて出ているのかもしれません。

もし痛みの原因が「切り傷」であれば、痛みが出るときと出ない時があるという事はないですよね。

この場合は、「皮膚が裂けて血が出てるので、治さなければならない」という理由があつて血液が集まり、炎症が起きた結果、痛みが出て治していきます。

例えばあなたが腰痛で悩んでいたとして、同じような状況が当てはまるでしょうか？

あなたの腰は本当に「傷付いている」「損傷している」のでしょうか？損傷していたとして、なぜ痛かったり痛くなかったりするのでしょうか？

また、あなたが重たいものを持つて腰を「損傷」したのは、一体いつの話でしょうか？3ヶ月前に受傷した腰痛がいまだに治らないのは、なぜでしょうか？

深掘りしていくとますます「なぜ痛みが出ているのか？出る必要があったのか？」わからなくなってしまします。

痛みを作っているのはあなた自身スポーツをされている方ならわかるかもしれません、試合中にケガを負っても痛みを感じなかった経験がありませんか？

知っている方も多いと思いますが、これは身体が集中し戦っている最中に、痛みや不調を感じるわけにいかないために起こる神経伝達物質（アドレナリン等）の反応と言えます。

つまり何が言いたいかと言うと、痛みを出すわけにいかない時には、痛みを出せない仕組みになっているということです。逆を言えば痛みが出ている時は出ても良いと体が勝手に判断しているという事です。

あなたがお困りの腰痛や肩こり、頭痛は実はあなたの身体が痛みを出す必要性を感じ、自ら勝手に判断して現れている、と考えてみてください。

そこから逆算すると、痛みを感じさせている原因に気づくかもしれません。

その痛みはあなたにとって必要かも

もし痛みや不調を全く感じないなら、あなたはあなたの心身を治すことができないかもしれません。

痛み不調に気づかないということは極端にいうと水の中に沈められても、土の中に埋められても気づかないということになります。

そこまででなくとも、例えば関節がぐにゃぐにゃに変形しても気づかないということになるので、もしあなたの姿勢維持機能そのものが病的に低下すれば、あなたの体は知らぬ間に変形し続け、最終的に立ち上ることすらできなくなります。

そうなる前に、「変形しています」と知らせるためにあなたの身体は痛みを発しているのです。

そのことが、今日の健康通信の内容である、「五月病」や「うつ病」による腰痛や頭痛、腹痛にも言えるのであれば、「気持ちの落ち込み」でもそれら症状が出るかもしれないということになります。

このことについてあなたが「そんなことはないよ」と思えるなら、ある意味あなたは健全かもしれません、「確かにそうかも」と妙に腑に落ちてしまう方は、今日の健康通信を参考に生活や生き方を見直してみて下さい。

あなたの身体に痛み不調がある以上、確かにその痛みは「筋肉」や「関節」から出ているかもしれません。

しかし、実際にその痛みの必要性を感じているのは、あなたの生活や思考、悩み、葛藤、不安などの感情面なのかもしれません。

今日の五月病という話で言うと、真面目すぎる性格、感情が表に出せない苦しさなど、言葉で出せない、または本人も気づいていない感情が、腰痛や頭痛、腹痛などに繋がってしまっていたのかもしれません。

そしてその症状はその気づいていない感情を気づかせるサインなのではないでしょうか？

※このコーナーを読む際の注意点

今回のテーマでは「痛みの必要性」を中心に少し抽象度高めに解説しています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こりや腰痛、頭痛が長年治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。

このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになります。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちします。