

4. ヘバーデン結節

4-1. ヘバーデン結節とは？

ヘバーデン結節とは手の指の第一関節に変形がおき痛みを伴う疾患です。現代医学では原因は不明となっており、従って治すことはできません。ところが、東洋医学(均整術)では改善することができるのです。

原因はなにか？

何事にも必ず原因というものがあります。それではヘバーデン結節の原因は何なのでしょう。

ヘバーデン結節は、骨に変形が起きますので骨の病気ということが出来ます。東洋医学で骨の病気は腎に属しており腎を強化するようなことをすればよくなるわけです。また、体に不調を持っている人は必ず体全体がゆがんでいますので、これをまず正すことは第一条件になります。

特にヘバーデン結節の人は、肋骨に可動性のない人が多いのでここに弾力をつけなければなりません。

ご承知のように肋骨で囲まれた胸郭の中には内臓が収められています。胸郭が硬くなると中に入っている内臓がストレスを受けます。その状態が長く続きますと内臓病になります。そのひとつの表れがヘバーデン結節だと捉えやすくと改善する方法がわかってきます。

歳をとると内臓病になるのは、歳をとると同じ動きを長くしていたことにより胸郭が硬くなるからではないかと思います。

5. ヘバーデン結節を自分で改善・解消する方法

まず、体全体のゆがみをとる**三起均整プログラム**(ボディーデザインメソッド)を行います。その後以下に記します各メソッドを毎日行ってください。必ず変化がおきてきます。変化がなかなかおきない人は食事の問題があります。アルコール、甘いものは一切控えてください。

<時間がないときには？>

◎忙しくて時間がほとんど無いときには、下記のセットを優先させてください。

- ・ **3-4** : 均整筋肉体操 (基礎編)
- ・ **5-5** : 手首回し

◎時間があまりないときは、下記のセットを優先させてください。

- ・ **3-3** : 均整関節体操 (立位、座位、ベッドの中からひとつ)
- ・ **3-4** : 均整筋肉体操 (基礎編)
- ・ **5-2** : 胸郭を開く運動**6**
- ・ **5-3** : ヒールアップストレッチ
- ・ **5-5** : 手首回し

胸郭を開く運動 1

この運動は自分の足と手の重みだけを利用して太もも周辺の筋肉（大腿四頭筋等）や肩周りの筋肉の緊張をとる安全で即効性のある体操です。

胸郭の硬い人は股関節の動きも悪く、股関節の動きがよくなれば胸郭の動きもよくなります。
（同形相関）

また、ヘバーデン結節は腎臓の弱りから来ますので胸郭全体を柔らかくする必要がありますのでこの動作が必要となります。

5-3. 膝運動 ヒールアップストレッチ

膝運動（膝周りの筋肉を効果的に緩める体操）

膝運動（ヒールアップストレッチ）はヘバーデン結節だけではなく、東洋医学で言う腎の疾患にも有効です。すなわち耳の疾患、骨の疾患（リウマチ、骨粗しょう症予防、腰痛、膝痛など）にも有効です。

ヘバーデン結節は長い時間をかけて出来た疾患ですので根気よくこのプログラムを行ってください。

必ずいい結果が出るはずですが、原因を取り除けばいい結果はついてきます。

申し訳ありませんがサンプルはここまでです。

[ヘバーデン結節解消プログラム](http://www.kinseijyutu.com/heberden/pc/)

<http://www.kinseijyutu.com/heberden/pc/>