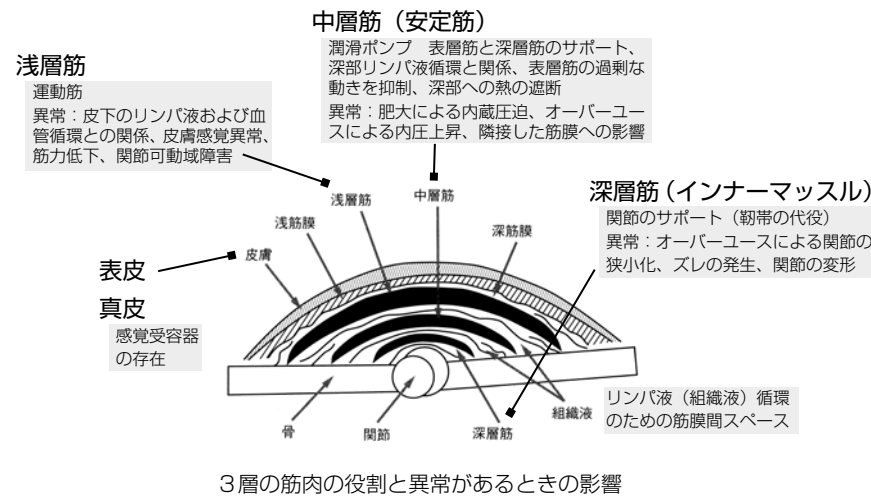


欠如した深層筋に引かれてずれてしまうことになる。

そのように関節が正常な位置から逸脱すると、周囲の筋にも影響が広がり、筋の萎縮、可動域制限が起こる。しかも、スペースが狭小化するため（伸ばされたり、潰されたりした筋膜の周囲も同様）組織液の流れが阻害され、筋膜間の摩擦が増大して炎症を引き起こす結果となる。

また、この深層筋が筋肉トレーニングのしすぎで肥大化すると、関節が圧迫を受け、関節の圧が異常に高くなったり、関節が変形する結果を招来する。逆に深層筋が弱くなって線維化すると、靭帯に過大な負担がかかり、関節のズレを引き起こす。靭帯は牽引に耐える強靭な力があるが、限度を超えると伸びきったゴム紐のような状態になるからである。



筋力トレーニングの盲点

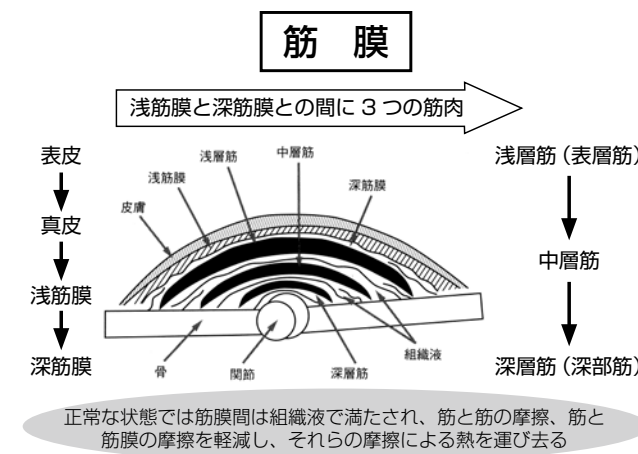
このように、表層から深層にいたる3層の筋肉が、それぞれ異なる機能を有しているにもかかわらず、おしなべて筋肉を鍛えれば良いと考えているところに、現在の日本のスポーツ界の筋力トレーニングの問題点がある。試合中の接触プレーのような瞬間的な障害を引き起こすことはないが、長い目で見れば重大なスポーツ障害を引き起こすことになりかねないからである。ここに自然療法における刺激と反応において、正確な方法と目的の確立が急務であることを訴え、そして提案すべき時期だと実感するのだ。

注目したい筋膜の重要な働き

外部環境に適応していくための、人体の生理は実に巧緻を極めたもので、一般的認識より遥かに巧妙に機能している。

開放系のエネルギーを取り入れながら恒常性を維持すること、そのために、意志を持って動作するための筋肉があるということ（脳と神経だけでは動けない）、ここに生命体として人間を存続させるシステムが完成されている。すでに述べたように何層にも分かれた構造を持つ人間の身体は、前項で解説した皮膚の生理的機能を包含した上で、その境目を膜で覆って、お互いの組織を守り合っている。

そのため、人体は実に多くの膜に包まれ、膜に仕切られている。人間の体表を包み、総面積1.5㎡にも及ぶ皮膚。鼻や口、内臓の内壁を覆う粘膜、骨を包む骨膜、関節を包む線維膜と滑膜、筋肉を覆う筋膜、さらに微小な単位でいえば、細胞を包む半透性の細胞膜もそうである。この境目に侵害刺激を余分に加えることなく、機能を損ねることなく、自然治癒を促して行くための有効手段の模索が、自然療法家として最重要であることを認識したい。



筋膜の多面的な役割

筋膜は筋肉の表面を覆う薄い膜（結合組織）で、筋線維が解けないようにするとともに、筋と筋の摩擦を防いでいる。また筋肉の過剰な動きを抑制し、それによって身体の過剰な動きを制御しているのである。

筋膜は浅筋膜と深筋膜とに分かれ、体表から表皮→真皮→浅筋膜→深筋膜の順に層を成している。さらに筋肉を含めれば、表皮→真皮→浅筋膜→深筋膜→浅層筋（表層筋）→中層筋→深層筋（深部筋）の順で層を成しているのである。そして、正常な状態にあるときは、筋膜間は組織液に満たされている。この組織液が潤滑油となって筋と筋との摩擦、筋と筋膜との摩擦を軽減すると同時に、摩擦によって生じる熱を運び去る役割をも担っているのである。

このように皮膚と筋膜の下層の狭いスペースに、3層の筋肉が収まっているため、筋の肥大化などで、さらにスペースが狭小化すると、組織液やリンパ液の流れが阻害され、筋