

高林孝光

Takabayashi Takamitsu

湿布

しっぷ

は貼るな！

腰痛先生ゴリパパの哲学

No More
SIPPU!



論創社

Goripapa

はじめに

あなたのあらゆる痛みを完全にとりたければ、とにかく、

「湿布しつぷは貼るな！」

「痛み止めは飲むな！」

これが、この本で、お伝えしたいことのすべてです。

「おいおい、乱暴な話だな」

そうお思いの方も多いことでしょう。これまで、だれも、そんなことは言わなかった

のかもしれませんが。

でも、この本を、いま、あなたが手にとられたということは、おそらくは、あなたも体のどこかに、なんらかの痛みがあるのではないのでしょうか。そして、その痛みをなんとかしたいとお思いのことでしょう。

「湿布は貼るな!」「痛み止めは飲むな!」などということは、そもそも痛みのない人には無縁のことです。この本を「買おうかな?」と少しでも興味を持たれたあなたは、どこかに痛みがあるはずですよ。

そして、その「痛み」は、どうも容易には去ってくれないのではありませんか?

だから、湿布を貼ってみたり、痛み止めを飲んでみるのでしょうか。

それで、あなたの「痛み」は去ってくれましたか?

なかなか、「痛み」はサヨナラを言ってくれないのではないのでしょうか。

そうしたみなさんに、わたしは明快に申し上げます。

「湿布は貼るな！」

「痛み止めは飲むな！」

湿布や痛み止めで、あなたの「痛み」が去らないのは、湿布・痛み止めが、痛みの原因を除去するものではなく、たんなる対症療法たいしょうりょうほうだからなのです。

わたしからすれば、こんな当たり前のことがなかなか理解されていないために、辛い「痛み」から解放されることなく、多くの方々が悩んでおられるのです。

では、湿布や痛み止めが、痛みの原因を除去するのではなく、対症療法に過ぎないと断言できる理由はどこにあるのでしょうか。

それは簡単です。

お手元に、湿布や痛み止めの効用や飲み方を説明した用紙があれば、読んでみてください

さい。市販されている湿布の箱の裏面にも説明書があります。そして医師から処方された薬にも、「使用上の注意」として、こうした用紙がついているはずです。小さくたんで入れられていることも多く、ともすれば読むことなく捨ててしまうことも多いでしょう。

でも、ここは大切。ぜひ、この用紙や湿布の箱に書かれている説明ををじっくり読みましょう。

たとえば、わたしの手もとにある整形外科や内科で処方された薬のはたらきについて読んでみることにしましょう。

まずは、整形外科での痛み止めの説明書には、こうあります。

「熱や炎症を抑える薬です。病気そのものを治すものではなく、病気によるいろいろな症状や苦痛をやわらげる薬です。痛みや炎症を抑えたり、熱を下げる薬です」

内科で処方された痛み止めの説明書も読んでみましょう。

「痛みや炎症を抑える薬です。病気そのものを治すものではなく、病気によるいろいろな症状や苦痛をやわらげる薬です。熱を下げる薬です」

おやおや、もう、あなたはお気づきですね。

整形外科、内科で処方された薬はどちらにも共通して明記してあります。

「病気そのものを治すものではない」

これは、どういうことなのでしょう。

つまるところ、

「このお薬であなたの病気が治るわけではありませんよ」ということなのです。

「オイ、オイ、それは一体どういうことなんだ。病気を治してもらいたいから診察し

てもらったんだぜ。それじゃ、こまるじゃないか」

ちよつと待つてください。そこには、大事な事実があります。

それは、風邪かぜでいうなら、「発熱」「セキ」「鼻水」は風邪の「原因」ではなく、風邪の「症状」のひとつにすぎないという、はっきりした事実です。

どうして、わたしが「はっきりした事実」などと大げさに表現したのかといえ、
「症状」と「原因」は、まったく別なものであるからです。

それは、風邪だけでなく、さまざまな体の「痛み」にも共通していえることなのです。
「痛み」や「こり」は、原因ではなく、たんなる症状に過ぎません。

つらい「痛み」や「こり」から完全に解放されるためには、その症状に対してなにか
するだけでは、永遠に解決しないのです。その原因となる部分をどうにかしなければい
けません。

本書では、「痛み」や「こり」に対して、これまで湿布や痛み止めでなんとかしようとしてきた方々に、

「湿布や痛み止めでは、痛みやこりは治らない」

ということをお伝えしたいと強く思っています。

湿布や痛み止めには、副作用もあります。お薬ですので、使用上において注意しなければならぬこともあります。それぞれの相互作用についても、くわしく知っておいていただきたいと思っています。

そして、わたしの専門分野である「腰痛」や「肩こり」が、なぜ湿布や痛み止めでは治らないのかを、だれにでもわかるように説明していきたいと思います。

湿布や痛み止めを使用しないことで、本来あるべき体に変えていき、「痛み」や「こり」とサヨナラする秘訣を、ご一緒に探っていこうではありませんか。

はじめに 3

人物紹介 20

プロローグ

2800万人の腰痛持ちがいる日本 22

第1章 知れば湿布と痛み止めが怖くなる!

湿布を「介の字」貼りに 32

第2章

知れば痛みが消える！

消費量拡大には非常に効果的な「介の字」貼り 34

湿布には副作用がある 40

「湿布」とはなにか？ 45

どうして湿布を腰に貼ることをすすめないのか？ 50

湿布の薬効が及ぶ範囲は限定的 54

「湿布やマッサージで治すことのできない筋肉」がある 57

湿布の副作用の恐ろしさ 61

「痛み」とはなにか？ 68

筋肉と神経はどう関係しているのか 71

筋肉は縮めると痛くなり、伸ばすと楽になる 75

第3章

知れば湿布と痛み止めがやめられる！

治療家は腰痛の根本原因を誤解している 77

湿布を貼ってもいい場合とは 81

有能なビジネスマンは湿布を貼らない 84

湿布をいつ、どのようにやめるのか 88

温湿布と冷湿布の違いは 91

原因と結果の合理性が治療の本質 95

痛みの原因を特定して治療する 99

第4章

知ればあなたの人生が変わる！

105

「痛み」から解放されてなにをするかが大事 106

「痛み」は体が発する貴重なシグナル 108

「湿布をやめる」ことには大きな意義がある 110

湿布を減らせば国費も節約できる 114

国家財政を圧迫する不正な保険診療請求 117

しっかり勉強して医学部に進学したい 123

「湿布を貼らない」ことで世界を変える 125

〔著者〕

高林 孝光

(たかばやし・たかみつ)



痛みの先にあるクライアントの夢を叶える治療家であり、アスリートゴリラ鍼灸接骨院院長。

湿布と痛み止めで治る痛みなのか、治らない痛みなのかを見極めることに特化した唯一の治療家として、全国に名を馳せている。数多くのテレビ、ラジオ、新聞、雑誌等に登場。

著書に、『腰痛ウォッチ——腰をよく見ることで治すカギとなる筋肉の位置がわかり、自分に最適の治し方がわかる！ 痛みも消える！』（主婦の友社）、『五十肩はこう治す！——知るだけで治りがよくなる「体のスイッチ」(全訂版)』（自由国民社）ほか。

● アスリートゴリラ鍼灸接骨院 ●

〒121-0815 東京都足立区島根2-30-21

Tel. : 03-5856-5063

Fax : 03-5856-5076

Mail : info@hiza2.com

HP : <http://www.hiza2.com>

湿布は貼るな！

腰痛先生ゴリパパの哲学

2016年3月25日 初版第一刷印刷

2016年3月30日 初版第一刷発行

著者 高林孝光

発行者 森下紀夫

発行所 論創社

東京都千代田区神田神保町2-23

北井ビル

tel. 03-3264-5254

fax. 03-3264-5232

web. <http://www.ronso.co.jp/>

振替 00160-1-155266

組版・装幀 永井佳乃

カット 柿崎こうこ

印刷・製本 中央精版印刷

©Takabayashi Takamitsu 2016 Printed in Japan.

ISBN978-4-8460-1509-1 C0047

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。