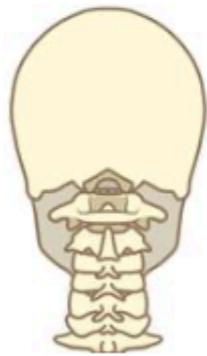


「首から整う、わたしのからだ
～上部頸椎から始める健康
メンテナンス」～

あなたの 首は大丈夫？



8割の人は首の歪みを整えれば
良くなるかもしれない…

著西 健児

[はじめに](#)

[あなたの不調、実は“首の一番上”が関係しているかも？](#)

[第1章:上部頸椎とは？](#)

[第2章:歪みの原因と影響](#)

[第3章:こんな症状、ありませんか？](#)

[第4章:当院のアプローチ](#)

[第5章:自然な回復力を引き出す生活へ](#)

[第6章\(最終章\):機能回復セルフケア](#)

[最後に:自分の体を信じることから始めよう](#)

はじめに

あなたは最近、こんなことを感じていませんか？

- 朝起きても疲れが取れない
- 肩こりや頭痛がずっと続いている
- めまい・ふらつきがあるけれど、病院では異常なし
- 気持ちが落ち込みやすい、集中できない
- 姿勢が悪い、体が歪んでいる気がする

もし思い当たることがあれば、それはもしかすると「**上部頸椎(じょうぶけいつい)**」のゆがみに関係しているかもしれません。

上部頸椎とは、首の一番上の骨「環椎(C1)」と「軸椎(C2)」のことを指します。

このわずか数センチの部位は、脳と体をつなぐ重要な神経の通り道であり、身体のバランスを司る“根っこ”のような存在です。

私たちの体は本来、**自分で治る力(自然治癒力)**を持っています。

ですが、その力がうまく働かなくなってしまうことがあります。

その大きな要因の一つが、この上部頸椎のゆがみなのです。

この本では、

- なぜ上部頸椎がゆがむのか
- それが体や心にどう影響するのか
- そしてどう整え、どう保つか

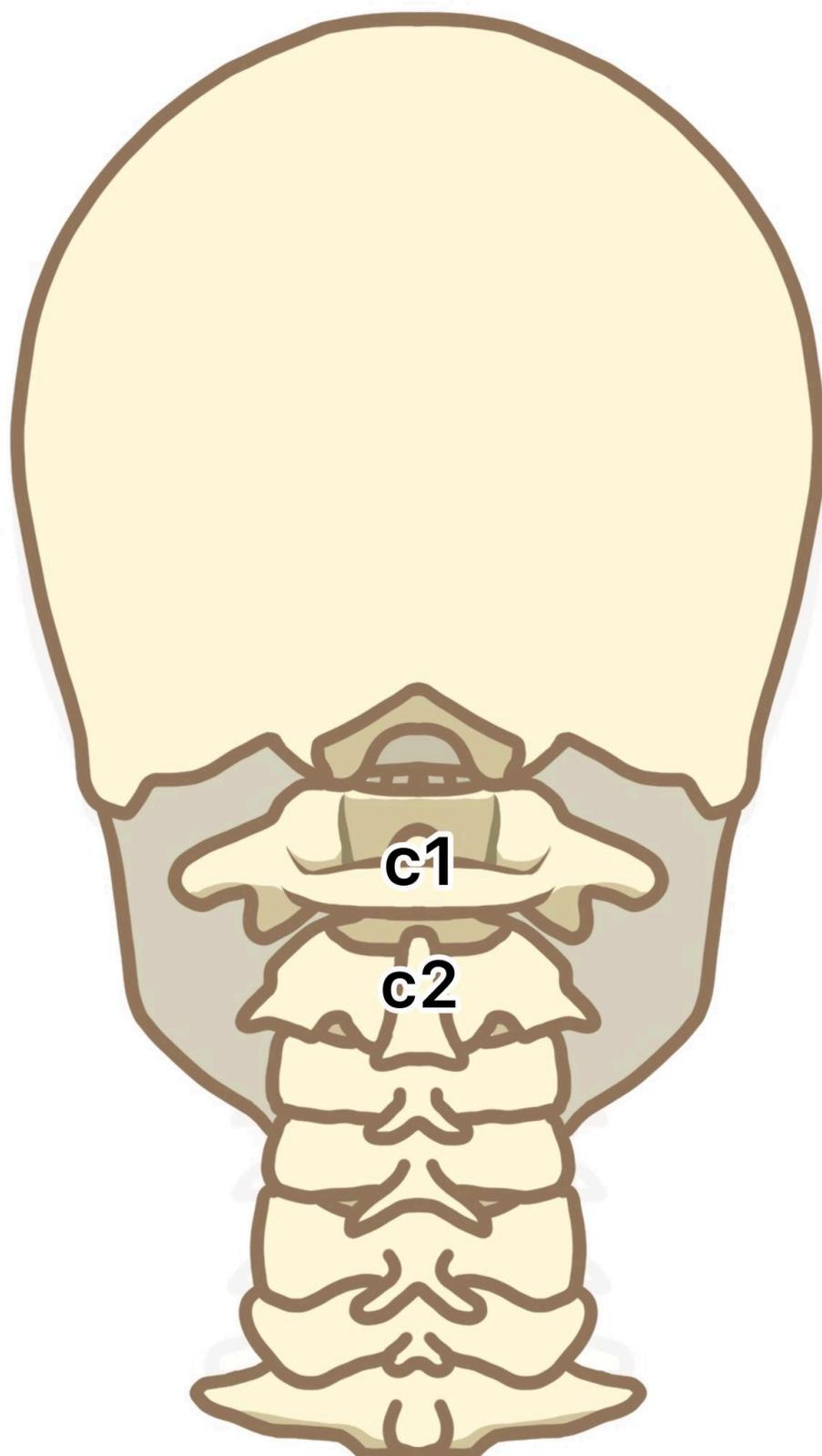
を、できるだけわかりやすくお伝えしていきます。

当院では、この上部頸椎に着目した独自の「からだのバランス整体」によって、多くの方の不調改善と健康づくりのお手伝いをしてきました。

整体は、単に“痛みを取る”ためのものではありません。

本来のあなたの体に戻る“きっかけ”になるものだと、私たちは考えています。

この小さな電子書籍が、あなたの健康と笑顔のきっかけになりますように。



あなたの不調、実は“首の一番上”が関係しているかも？

上部頸椎ゆがみチェックリスト(10項目)

以下の項目に、いくつ当てはまりますか？

2つ以上ある方は、一度「からだのバランス」を見直すサインかもしれません。

- ✓ 朝起きたとき、首・肩にこわばりや重さを感じる
- ✓ 頭痛・めまい・ふらつきが時々ある(病院では異常なし)
- ✓ 呼吸が浅く、息苦しさを感じることもある
- ✓ 不眠・寝つきの悪さ・途中で目が覚めることがある
- ✓ 姿勢が悪いと言われる(猫背・ストレートネックなど)
- ✓ 片方の肩だけがこる、バッグを同じ側にかけがち
- ✓ 集中力が続かない・気持ちが落ち込みやすい
- ✓ 体が左右でバランス悪く感じる(足の長さが違う感覚)
- ✓ 目の奥が疲れる・視界がスッキリしない
- ✓ 交通事故や転倒、強いストレスを経験したことがある

2～4個：軽度のアンバランス状態の可能性あり

→早めに整えることで予防が可能です。

5個以上：慢性的なゆがみ・神経バランスの乱れの可能性大

→専門的なチェックやケアをおすすめします。

✧ 上部頸椎は、体と心の「調整中枢」です

このチェックリストに当てはまることは、

単なる“疲れ”や“年齢のせい”ではないかもしれません。

本書を通じて、自分の体の声に耳を傾けてみませんか？

第1章：上部頸椎とは？

「上部頸椎(じょうぶけいつい)」という言葉は初めて聞く方も多いかもかもしれません。

これは、首の一番上にある頸椎1番(C1)と2番(C2)という骨のことを指します。

私たちの背骨は、首から腰まで小さな骨が積み重なるように並んでいますが、その中でも最も上にあるこの2つの骨は、特別な役割を担っています。

小さな骨に、大きな役割

頸椎1番(C1)は「環椎(かんつい)」、頸椎2番(C2)は「軸椎(じくつい)」とも呼ばれ、頭を支える土台のような働きをしています。

頭の重さはボーリングの玉と同じくらいあるといわれますが、それを支えているのがこの小さな骨たちです。

さらにこの場所は、単なる“構造”としての役割だけでなく、

脳からの大切な神経(脳幹)を守るという重大な役割も果たしています。

神経の通り道「脳幹」を守る

脳と体をつなぐ中継地点、それが「脳幹(のうかん)」です。

脳幹は、呼吸・心拍・体温・血圧など、生きるために必要な機能をコントロールしている大切な部分です。

この脳幹が通っているのが、上部頸椎のすぐ内側。

つまり、**上部頸椎が歪んでしまうと、この脳幹や自律神経の働きにまで影響を与えてしまう**可能性があるのです。

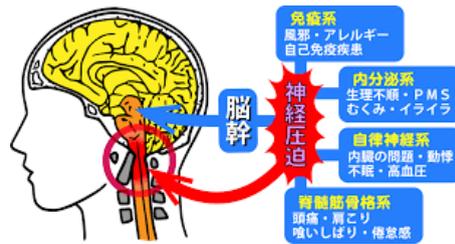
わずかなズレが、全身へ影響

上部頸椎は非常に繊細で、わずか1~2mmのズレでも神経の伝達や血流に影響を及ぼすといわれています。

そのため、姿勢の乱れやストレス、ケガ、生活習慣などが重なることで、

- 頭痛
- めまい
- 自律神経の乱れ
- 肩こり
- 慢性的な疲労感

など、体のさまざまな不調につながっていくことがあるのです。



第2章：歪みの原因と影響

私たちの体は、本来とてもバランスよく作られています。

しかし、現代の生活習慣や姿勢のクセによって、そのバランスは少しずつ崩れていきます。

とくに、首の一番上にある上部頸椎(C1・C2)は、日々の生活の中で知らず知らずのうちに歪んでしまうことがあるのです。

歪みを引き起こす主な原因

1. 姿勢の崩れ
 - スマホを見ると、顔を前に突き出す姿勢
 - 長時間のデスクワークによる前かがみ
 - あごを突き出したままの姿勢
2. 精神的ストレス
 - 緊張や不安が続くと、首まわりの筋肉がこわばりやすくなります。
 - 自律神経が乱れることで、回復力も低下します。
3. 事故やケガの影響
 - 転倒、むち打ち、打撲などの外力により、骨のわずかなズレが生じます。
4. 寝具や枕が合っていない
 - 寝ている間の首の角度が不自然だと、長時間にわたって負担がかかります。
5. 噛み合わせや顎関節の不調
 - 顎(あご)と首は密接に連動しているため、歯ぎしりや食いしばりも影響します。

歪みが体に及ぼす影響

上部頸椎が歪むと、体にはどんな変化が起きるのでしょうか。

その最大のポイントは、脳からの指令の通り道が圧迫されてしまうことです。

- 自律神経の乱れ

→ 睡眠の質が下がる、イライラしやすい、内臓の働きが不安定になる

- 血流やリンパの流れが悪化

→ 頭痛・めまい・むくみ・冷えなどを感じやすくなる

- 筋肉の緊張や左右差が出る

→ 肩こり・腰痛・背中のハリ・身体の歪みが強くなる

- ホルモンバランスの乱れ

→ 生理痛、肌荒れ、代謝の低下など、全身的な不調へ

「原因不明の不調」の正体かもしれない

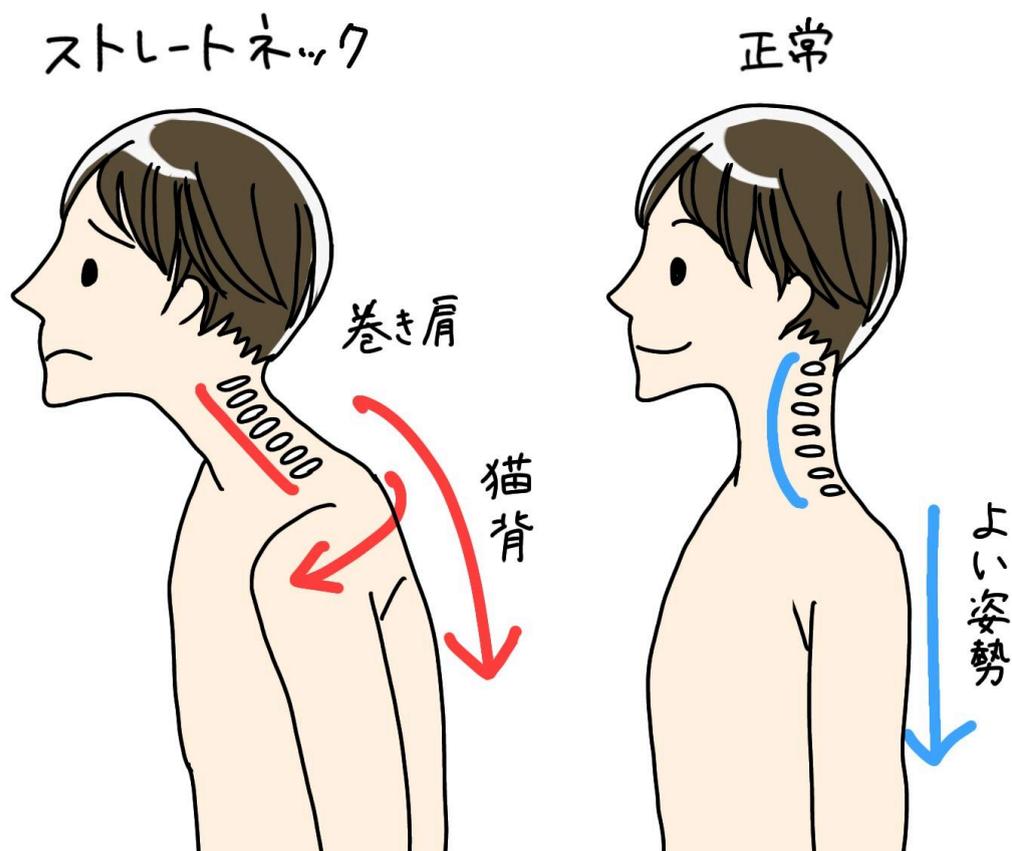
「検査では異常がないけれど、なんとなく体調が悪い」

「マッサージを受けてもすぐに戻ってしまう」

「薬で一時的に良くなっても、また繰り返す」

そんな声をよく耳にします。

その背景には、身体が一番上にある“小さなゆがみ”が関係しているケースが少なくありません。



第3章:こんな症状、ありませんか？

「どこに行っても良くならない」

「検査では“異常なし”だけど、つらい...」

そう感じたことはありませんか？

実はその不調、上部頸椎の歪みに関係しているかもしれません。

ここでは、当院にも多く寄せられる代表的な症状と、上部頸椎との関わりについてご紹介します。

1. 慢性的な頭痛・めまい

長時間のスマホやパソコン作業、ストレスなどにより、首の筋肉が緊張し、上部頸椎がゆがむことで血流や神経の流れが滞ります。

特に、後頭部からこめかみにかけての鈍い痛みや、フワフワするようなめまいは、上部頸椎の影響が考えられます。

2. 肩こり・首こりが常にある

マッサージを受けてもその場しのぎ、すぐ戻ってしまう...

そんな慢性肩こりの背景に、上部頸椎のズレがあることも。

首の歪みが原因で姿勢が悪くなり、肩に余計な負担がかかっている場合があります。

3. 不眠・睡眠の質の低下

なかなか寝つけない、夜中に目が覚める、朝起きてもスッキリしない…。

これらは、自律神経のバランスが乱れているサインかもしれません。

上部頸椎の歪みが、脳幹や神経の働きを妨げていると、心と体が「休むモード」に入りにくくなるのです。

4. 疲れが抜けない・体がだるい

常に体が重い、朝起きても疲れている…。

そんな状態は、神経の伝達がうまくいっていなかったり、内臓の働きが低下しているサインです。

上部頸椎の歪みが、回復力や免疫力に影響していることもあります。

5. 自律神経の乱れによる不調

- 息苦しさ
- 胃腸の不調
- 動悸や緊張感
- 手足の冷え・ほてり

こういった症状がある場合、自律神経のバランスが崩れている可能性があります。

そしてそのバランスを支えている中枢が「上部頸椎のすぐ近く」にある脳幹なのです。

「不調は歳のせい」ではないかもしれません

「もう年だからしょうがない」

「更年期だから我慢するしかない」

そんなふうに諦めてしまう前に、一度、体の土台である上部頸椎に目を向けてみてください。

補足:近年多いと言われている首こり病(頸性神経筋症候群)と上部頸椎の関係

首こり病はスマホやパソコンの長時間使用などで、首の奥にこりや重だるさ、不快感が慢性的に続く状態です。

マッサージでは一時的に楽になるものの、すぐにぶり返すのが特徴です。

単なる筋肉のこりではなく、上部頸椎の歪みや自律神経の乱れが関係しており、頭痛・めまい・吐き気・睡眠の質の低下などを伴うこともあります。



第4章：当院のアプローチ

～一人ひとりに合った、安全で効果的な整体を～

上部頸椎の歪みは、私たちの体に多くの不調をもたらす要因になります。

そのため、当院では上部頸椎を中心に、身体全体のバランスと機能を整える施術を行っています。

ただし、整え方には一つの正解があるわけではありません。

人によって、体の状態も、不調の原因も、必要な刺激の強さも異なります。

基本は「やさしく整える」

当院の整体では、ソフトで安全なアプローチを基本としています。

とくに上部頸椎のような神経の集中するエリアでは、最小限の刺激で整えることが体にとって最も負担が少なく、自然な回復を引き出しやすいと考えています。

- 「受けていて眠くなるくらいの優しさ」
- 「終わった後、呼吸が深くなる感じがする」
- 「骨を鳴らすような刺激がなくても楽になる」

といった感想を多くいただくのが、当院の特徴のひとつです。

とはいえ、すべての方にソフトな調整だけが適しているわけではありません。

身体の状態や回復のスピード、症状の強さによっては、いわゆる“矯正”と呼ばれる関節の調整（ポキッと鳴るような施術）も有効です。

当院では、

- 骨格の動きが固くなりすぎている場合
- 背骨や骨盤の配列に明らかな崩れがある場合
- 一定の刺激によって神経反射を引き出したい場合

など、必要と判断したときには、安全性を最優先にしたうえで専門的な矯正テクニックを取り入れることもあります。

また、矯正に対する不安がある方には、事前にしっかりご説明し、別の方法を選ぶこともできますので、安心してご相談ください。

「あなたの体に合った方法」で整える

整体というと、「○○式」といった一つの型にこだわりがちですが、

当院では「その人に合った方法」を大切にしています。

- やさしく整える施術が合う人もいれば
- 明確な刺激や矯正が必要な人もいる

そのどちらも選べるのが、本当に“からだに優しい”整体だと考えています。

本場アメリカの矯正器具 インパルスIQを使用して安全に矯正！



第5章：自然な回復力を引き出す生活へ

～整体の効果を最大限に引き出す、日々の習慣とは～

施術によって身体のバランスが整い、回復しやすい状態がつけられたとしても、

その効果を維持できるかどうかは日々の過ごし方次第です。

この章では、「からだのバランス整体」の効果をより高め、自然治癒力を引き出すために大切な生活習慣とセルフケアについてお話しします。

1. 呼吸を「意識的に」深くする

現代人の多くが、気づかないうちに浅い呼吸になっています。

特に上部頸椎に問題があると、胸郭が硬くなり、呼吸が浅くなる傾向があります。

1日3回、30秒でもいいので“深呼吸の時間”をとることが、神経系を整えるスイッチになります。

- 鼻からゆっくり吸い込む
- お腹の奥まで空気を入れるイメージで
- 吐く息を長めに、脱力するように

この呼吸の「再起動」は、整体後の体の変化を持続させるための基本です。

2. 「同じ姿勢」を避ける

体は動くことで回復するしきみを持っています。

逆に、長時間同じ姿勢をとり続けると、筋肉や関節が固まり、バランスが崩れてしまいます。

とくにデスクワーク・スマホ・運転などが多い方は、

- 30～60分に一度立ち上がる
- 肩を回す、首を左右に倒す
- 腰をひねる・足をのばす

などの軽い動作を挟むことが、血流や神経の働きを保つのに役立ちます。

3. 「緊張」と「リラックス」の切り替えをつくる

体の緊張が続くと、自律神経も交感神経優位になり、回復がうまく働きません。

整体で整った神経の流れをキープするには、

意識的に「リラックス時間」をつくることがポイントです。

- 寝る前にスマホを見ない
- 湯船に浸かる
- ゆっくり深呼吸する

- 好きな音楽や香りを楽しむ

こうした小さな「休む習慣」が、体を根本から変えていく土台になります。

4. 施術は「きっかけ」、本当の変化は日常にある

私たちが提供している「からだのバランス整体」は、あくまでもあなた自身の治る力を引き出す“きっかけ”です。

施術を受けて変化を感じたら、そこで終わりではありません。

むしろその後、

- 睡眠の質が良くなった
- 呼吸が深くなった
- 姿勢が意識できるようになった

そんな日常の中の小さな変化に気づくことが、健康を保つ鍵になります。

「治す力」は、あなたの中にある

体は、治ろうとする力をちゃんと持っています。

ただ、環境や習慣、ストレスによって、その力がうまく働けなくなっているだけなのです。

だからこそ、

施術×セルフケア×日常の過ごし方の3つを合わせることで、あなたの回復力は本来の力を取り戻していきます。



第6章(最終章):機能回復セルフケア

～呼吸の再起動で、からだと神経を目覚めさせる～

本書では、上部頸椎のゆがみが全身に影響を及ぼすこと、

そしてその調整によって、自然な回復力が働きやすくなることをお伝えしてきました。

最後にお伝えしたいのは、誰でも今日からできる簡単なセルフケアです。

その中心にあるのが、「呼吸の再起動」です。

なぜ「呼吸」がそれほど大切なのか？

呼吸は、私たちが生まれてから死ぬまで、一度も休まず続けている唯一の“自動でできる”動作です。

しかし現代人は、その呼吸が

- 浅くて早い(胸だけで呼吸している)
- 無意識に止めてしまう
- 緊張すると肩や首で息をしてしまう

といった「効率の悪い状態」になっていることが多くあります。

特に上部頸椎がゆがむと、横隔膜の働きにも影響が出て、自然な呼吸が難しくなるのです。

つまり、呼吸を整えることは、神経の働き・筋肉の緊張・回復のスイッチを整えることでもあるのです。

呼吸の再起動セルフケア: 基本のやり方

1日1~3回、3分でOK。

ぜひ毎日のルーティンとして取り入れてください。

【呼吸の再起動ステップ】

1. 姿勢を整える

椅子に浅く腰かけ、背すじをやさしく伸ばします。足は地面にまっすぐつけます。肩の力は抜いてください。

2. 鼻からゆっくり吸う(約4秒)

お腹をふくらませるように、下から空気を入れる意識で。肩や胸は動かさないようにします。

3. 口からゆっくり吐く(約6~8秒)

「フーッ」と細く長く、力まず吐き切ります。体の力を抜くイメージで。

4. これを1分間×3セット

最初は短くてもOK。徐々に時間を延ばしていきましょう。

5. 目を閉じ、呼吸に意識を向ける

雑念が出てきても大丈夫。ただ呼吸の「今」を感じてください。

呼吸が変わると、体も人生も変わる

この深い呼吸を続けていると、次のような変化が現れてきます。

- 姿勢が安定しやすくなる
- 肩や首の力が抜ける
- 夜よく眠れるようになる
- 不安やイライラが減る
- 身体感覚が鋭くなる

そして何より、整体で整えた神経系や筋骨格系のバランスが“定着”しやすくなります。



最後に: 自分の体を信じることから始めよう

私たちは、体の外から治すことはできません。

本当の回復とは、あなた自身の内側から始まるものです。

そのスイッチを入れるのが、

・施術という「きっかけ」

・呼吸という「回復の土台」

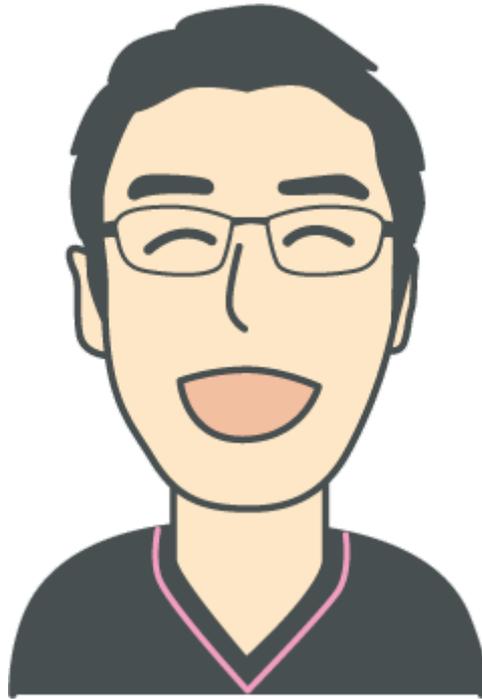
・生活習慣という「支え」です。

この電子書籍が、「自分のからだに目を向けるきっかけ」になれば幸いです。

健康は、外から与えられるものではなく、内から立ち上がる力。

その力を信じて、まずは今日、深く息を吸ってみましょう。

最後まで読んで頂いてありがとうございました。



著者 西 健児