

# 新発見！

腰の痛みの原因はストレスに起因する原因不明の解明できないのが大部分で、**椎間板ヘルニアも無関係!!**

ストレスによる脳活動の低下が原因だと判明しました。脳が腰の痛みを感じた時、痛みを制御に関連している**側坐核（そくざかく）**からオピオイドという鎮痛物質が働き痛みを押さえる信号が送られて痛みを抑える役目をします。

しかし、慢性的なストレスが脳に掛かると側坐核が働かなくなり、結果としてオピオイドも働かなくなり、痛みが直に脳に伝えて痛みが続く訳です。

予防としてストレスの危険因子を取り除く為にはどうすればいいか？

例えば

- 病気に対する不安
- 仕事や家庭の問題
- 医療不信

等に依るストレスの悪循環を断ち、対策として好きな食べ物、音楽、絵、においなど側坐核の働きを高めると鎮痛効果に役立つので積極的に取り入れるといいでしょう。

又、**アミノ酸**（特にアルギニン・リジン）を摂取することでストレスから起こる不安を抑えられるのでアルギニンとリジンを含むサプリメントを補充するとストレス改善作用で脳に働きかけます。

BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）・アルギニン・グルタミン等はストレスを軽くし、疲労を回復しホルモンバランスを整えたり、脳内神経物質を活性化して神経を鎮める働きがあります。

又、**マクロファージ**（白血球の一種）の働きも見逃せません。

マクロファージは貧食細胞の異名をもつとおり、体内に侵入したウィルスや細菌などの異物を片っ端から攻撃していく免疫システムの最強部隊であり、体にとっての異物という意味では椎間板ヘルニアも同じでヘルニアを発見するとつぎつぎと食いちぎります。マクロファージの主成分もたんぱく質なので各種のアミノ酸が組み合わされて生成されていく。原料になるアミノ酸が体内にたっぷりあればマクロファージの生成量が増えるというわけです。アミノ酸のなかでもアルギニンがマクロファージを強力に活性化する力をもっています。

