



# ストレスの問題改善 悩み相談編

## ❖はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## もくじ

1 : ストレスを受けると咳が止まらなくなる.....	4
2 : 寝方と腰痛・肩こり・ストレスの関係は?.....	9
3 : 精神的・肉体的ストレスによる諸症状を改善するには?	
その1 .....	15
4 : ストレスと事故と手術が絡み合った複雑な症状で...?	
.....	22
5 : 自律神経失調症にはいいストレスが改善の元.....	32
6 : ストレスからくる背中の中の痛みの原因とは?.....	40
7 : ストレスと背中の中の痛みの関係を徹底解明.....	46
8 : 背中の中の真ん中にストレスを感じる痛みと寒気.....	52
9 : 肝の症状について .....	60

## ❖ 1 : ストレスを受けると咳が止まらなくなる

ストレスと咳って関係あると思いますか？

そんな疑問にお答えします。

今日は、悩み相談フォームをご利用の方へ、回答をさせていただきます。

質問内容

————— ここから —————

仕事で人とぶつかったり、強烈にストレスがかかると咳が止まらなくなります。

そんなことってあるのでしょうか？

それとも大人のぜんそくなんですか？

—— ここまで ——

ご質問ありがとうございます。

さて、このような質問を病院でされると、おそらくほとんどの医師が、

「ストレスと咳は関係ない。」

と言われると思います。

しかし、本当にそうでしょうか？

現にこの方は、真剣にこのストレスによる咳に悩んでいます。

なので、何か因果関係はあるはず。

ということで、私なりの見解を書かせてもらいます。

あくまでも**私の見解**というところをお忘れなく。

まず、ストレスというのは、緊張状態になる事が多いですよね！

緊張状態というのは、感覚だけの事ではなく、体内でも同じような緊張状態を起こしているんです。

血管や筋肉は、細く固くなり心臓の働きは高まります。

この時、気管支も緊張したとなると、気管支も細くなりま

す。

**喘息発作というのは、気管支が狭窄した時に起こる症状**

とされています。

従って、気管支が 細くなる＝狭窄する ということになりますので、この方の症状がバッチリ当てはまりますね！

そう、ストレスを受ける⇒緊張する⇒気管支が狭くなる⇒咳き込む。

という流れが説明付きます。

喘息であるかどうかという事は別として、

**ストレスで咳が出るというメカニズムは、可能性あり**

と言えるでしょう。

身体というのは、複雑なようで、実は単純なメカニズムになっているんです。

よ〜く、考えると、なぜそのような症状が起きているのかが理解できます。

症状を理解することができれば、気持ちも安心します。

同時に改善策も立てられるようになります。

このような意外な症状で悩んでいる方は、まだまだいると思うので、おおいに、この悩み相談フォームをご利用してください。

いつもご利用いただき感謝しております。



## ❖ 2 : 寝方と腰痛・肩こり・ストレスの関係は？

今日は、悩み相談フォームからの問い合わせです。

内容は、

———— ここから ————

寝ている間、首が内側に曲がっているため、肩こり、腰の痛みがあります。

ストレスが原因でしょうか？

———— ここまで ————

寝ている時の寝方に問題があり、肩こり、腰痛をもっている。

そして、その原因はストレスなのか？

という疑問のようです。

私の理解力では、かなり難解な疑問と言えます。

それは、原因と思われるストレスによって、

- 寝方の問題が出ているのか？
- 肩こりや腰痛が出ているのか？

受け方が二通りあると思います。

さらに、肩こりと腰痛の原因が、

- 寝方からなのか？
- ストレスからなのか？

という二通りの受け方もあると思います。

そのため、直接的な的を得た回答を書くのは、私にはできません。

そこで、今回は、この三つを絡めて回答していきたいと思っています。

まずは、寝方からですが、「首が内側へ曲がっている」という、表現も難しいですね！

医学用語では、このような状態がないんです。

内側へ曲がるというのは、頭が胸の方へ、前に曲がってい

ると理解して、先へ急ぎます。

この姿勢は、いろいろ考えられます。

- 悩み事を胸に秘めている
- のどが弱い
- 胸が冷えている
- 歯のかみ合わせが悪い
- 後頭部や首の後ろに熱がこもっている

などが考えられます。

ここから考えられる事は、どれが原因にしろ、寝方自体が、首の後ろ側や肩につながっている筋肉に負担をかけているという事です。

寝ている間、ずっとこのような格好で寝ていれば、首の後ろ側から肩にかけての筋肉は引き伸ばされた状態になります。

引き伸ばされた筋肉は、血液循環を低下させます。

筋肉に血液が流れにくくなれば、栄養失調となり疲れやすい筋肉へと変わっていきます。

これが、肩こりへとつながっていると考えられます。

また、上記の寝方の原因の中で、のどが弱いというものの以外は、ストレスとつながりが深い原因となります。

従って、ストレスが原因となって、このような寝方となっている可能性があります。

このように考えると、

- ストレス
- 肩こり
- 寝方

この3つは、密接につながっている可能性があると言えるでしょう。

ここに、腰痛がどう絡んでくるかは、かなり妄想が入ってしまいますので、ここでは省かせてもらいますね！（苦笑）

こんな超適当な回答となってしまいましたが、的外れであったら、的外れ野郎！！

と、私に聞こえないように叫んじゃってくださいね！！

## ❖ 3 : 精神的・肉体的ストレスによる諸症状を改善するには？その1

精神的なストレス、肉体的なストレスを受けて、うつ病や自律神経失調症と診断されるような状態になる人は、最近異常に多い気がします。

さて、今回は、この悩みについての相談が来ています。

内容は、

—— ここから ——

はじめまして。

友人の紹介でご相談したくご連絡致しました。

現在 26 歳 女性。

セレクトショップ勤務です。

23 歳の時、精神的にも肉体的にも限界を迎え心療内科に行  
ったところ軽い自律神経失調症と診断されました。

薬を貰い症状は落ち着いたのですが、最近また具合が悪く  
なり始めました。

良くなったり悪くなったりの繰り返しです。

高校生の頃から生理痛がひどくなり 5 年前位に産婦人科で  
検査を受け細胞の形が変形していたため、ピルを飲み続け  
最近、再検査の結果、良くなったのでピルをやめました。



生理痛のひどさで初めて過呼吸を経験しています。

その頃から精神的にショックな事があると過呼吸になりやすくなり始め、みるみるうちにめまいや手が痺れたり、精神的にも鬱のようになりやすくなっています。

何が原因なのか、どおすればいいのか分かりません。

教えてください。

——— ここまで ———

つらい症状の悩みをご相談いただき、感謝しています。

この方は、約 3 年前から、精神的・肉体的なストレスにより、体調が悪くなったようです。

まずはじめに、23歳で心療内科を受診。

そこで、軽い自律神経失調症と診断されています。

そして、この頃、精神的、肉体的に限界を感じていたよう  
です。

これは、私の言葉でいうところの、

## 過労状態

だと思われま

肉体的な限界（過労）となると、いくら寝ても疲れが取れ  
ないというレベルを越え、自分自身で立っているのか歩い  
ているのかさえ、はっきりしない状態だったと想像できま

す。(違っていたらメールくださいね。)

そして、精神的な限界というのは、そう（興奮）状態かうつ（落ち込み）状態かの、どちらかに偏った状態だったと思います。

この辺りがどちらなのかわからないので、答えるのが難しいのですが、とりあえず、薬でこの時の症状は落ち着き、最近、また再発したということのようです。

これは、

**そもそも、23歳の時にちゃんと治していなかったという証拠ですね。**

薬を飲み、症状が落ち着いたから治ったと思った。

そして、医師も、症状が落ち着いたので、もう薬はいらないということで、治療を終了した。

結果、治ったと感じていた。

さらに、この状態になる前、高校生の頃からある生理痛も気になります。

そして、5年前からピルを最近まで服用していたということ。

要は、ほぼ5年間ピルを飲み続けたということですね。

ということは、精神的・肉体的な限界を感じる前から、ピルを飲んでいた。

そして、その後から、過呼吸を経験している。

その影響で、鬱の状態となっているとのことですが、これは、精神的・肉体的限界の前なのか？後なのか？

これらがわかるとより、分かりやすいですね。

と、長々と状況説明になりましたが、ここからさらに詳しく説明していこうと思います。

**が**

かなり長くなりそうなので、[次回に続き](#)を書きますね。

## ❖ 4 : ストレスと事故と手術が絡み合った 複雑な症状で…？

ストレスと事故と手術。

この3つは、必ず複雑な症状を発します。

単純な症状であっても、2つ、3つ併発することはよくある  
ことです。

また、原因が特定できないことが多く、病院を彷徨い続け  
る人が、多く存在します。

今回は、このような複雑な症状の悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

初めまして、インターネットで検索しましたらこちらの HP  
にたどり着きました。

私自身ではなく一ヶ月ほど前からお付き合いさせて頂いて  
いる彼女(27歳)の症状についてのご相談です。

本人ではないので細かいニュアンス等は分からないのです  
が聞いた限りの情報をお伝えしたいと思います。

真剣に悩んでいますので有料でも構いません。

どうかご相談にのって頂ければと思います。

はじめに、彼女は四年前から肩、首、頭、頭皮が痛いそう

です。

肩こり自体は四年ほど前からで常に肩と首のつけね付近が痛むそうです。

どの程度の痛みかは分かりませんが常に気になっているようでしきりに首をかしげる動作をみます。

またその症状がひどい時は頭痛や吐き気にまで及ぶそうです。

頭皮の痛みですが眠れないほどの痛みを伴うこともあったそうで皮膚科で検査したところ原因不明で神経科に通ったりもしたそうです。

私はみたことはありませんが過呼吸の症状もあったそうで



ストレス性ということで収まったのですがうやむやみたいです。  
です。

～～ 途中省略 ～～

精神的に不安定といっても鬱等の症状とは違い落ち込みや  
すいだけで調子いい時は非常に明るく前向きだったりする  
ので、このまま悪い方に進むといずれなってしまう脆さが  
みえるといった不安定さです。

さらにこちらにも詳しくは教えて貰えていないのですが両肘、  
両膝に大きな傷跡が残る事故を2、3年前に経験したらしく、  
現在は骨も繋がり多少の運動は問題ないみたいです。

私はその事故が一つの原因にもなっているのじゃないかと  
思うのですが彼女自身それを考え頭の方の CT スキャ

ン?MRI?素人で分からない のですがそれをとったときは特に異常は見られなかったみたいです。

ただ色々調べてみると上半身の不調は下半身からくる事もあるそうなので(骨盤のずれ等色々)頭をスキャンしただけでは異常があるかどうか分からないと思います。

以上まとまりにかける文章で恐縮ですが、精神的なものか肉体的なものか

またはどちらともなのか色々と思いついた節が多すぎてどこからどのように診察、治療を受けた方が良いのか分からずこちらにご相談させて頂きました。

どうぞよろしくお願ひ致します。

————— ここから —————

この方は、少しいつもと違った相談だったため、記事公開前に、このような返事をメールしました。

————— ここから —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、相談内容に関してですが、端的に行って、一番初めはストレスが原因だったと思いますが、今現在は、事故と手術の影響がプラスとなっているため、かなり複雑な症状となっていると思います。

おそらく、自律神経系も乱れていると思われるため、自力

での調整は、今の時点では、恐ろしく難しいものだと感じます。

そして、この手の身体は、本人が改善したものでしか、理解を示せないなので、誰からか聞いたということでは、改善させることは難しいと思います。

実際問題、治療に通うしか、治す方法はないかなと思います。

それも、事故や手術の影響とストレスによる影響を絡めて考えられる、鍼灸師と漢方医の両方から進めていけると、完璧だと思います。

まずは、彼女さんの通える範囲内で、信頼できそうな鍼灸院 と漢方医を探すことです。

そして、私に送っていただいたように、真剣に相談してみることです。

その返答次第で、彼女さんに紹介するかどうかを決めてください。

もし、通院が難しいのであれば、〇〇さん自身が、治せる技術 を身につけなければなりません。

その前には、彼女さんの、症状と身体の内部で起こっている現状を、把握できる医学的知識が必要です。

良い方法が示せず、申し訳ありませんが、私の現時点で考えられる、最善と思われる方法を、書かせていただきました。

彼女さんの、早期回復をお祈りしています。

————— ここまで —————

このような内容でした。

この返信に対して、

————— ここから —————

アドバイスの通りまずは通える範囲で鍼灸師と漢方医を探  
したいと思います。

また自分自身でも勉強できる事は勉強していこうと思いま  
す。

丁寧に返信頂けまして、本当に本当にありがとうございます。  
す。

————— ここまで —————

このようなやり取りがありました。

一日も早い回復を祈るばかりですが、よくよく考えると、  
このカップルは、まだ、交際から1か月。

その間に非常に濃密なコミュニケーションがあったことが  
わかります。

そして、〇〇さんの愛情が心の奥底まで伝わってきます。

この愛情が、彼女さんの回復に力を与えてくれるといいで  
すね！

早く素晴らしい鍼灸師と漢方医に出会えることを、心から  
願っています。

## ❖ 5 : 自律神経失調症にはいいストレスが 改善の元

今回は、私が勉強のために読んでいるメルマガ

### [ネクストリーダー](#)

に、掲載されていた記事で、興味深いものがありましたので、ご紹介させていただきます。

内容は、自律神経失調症についてです。

詳しくはこちら、

————— ここから —————



私は30歳を超えたころ、仕事が忙しいこともあって、自律神経失調症に、なってしまったことがありました。

身体の調子がおかしくなるだけではなく、外に出るのがおっくうになり、会社を休みがちになり、家にこもってしまうことが多くなりました。

病院で診察や、カウンセリングを受けると、先生は、

「自律神経の切り替え能力」

が、衰えていると言いました。

私：「切り替え能力って、どういうことですか？」

先生：「朝から晩までデスクワークで、いつも同じ快適温度

の中にいたりすると、活発モードから休憩モード、また、休憩モードから活発モードへと、モードを切り替えずに、過ごしてしまいます。

このような、自律神経の切り替えを、必要としないために、切り替え能力が衰えてしまうんです。

このままでは、更に発展して、うつ病になるかも知れませんよ」

私：「どうしたらいいんでしょうか？」

先生：「適度に、『いいストレス』を、与えてあげればいいんです」

私：「いいストレス」を与えるって、どうやったらいいんで

すか？」

先生：「適度な運動によって、カラダに無理のない負担をかけてあげるんです。

冷たい→温かい→冷たいなど、温度差によって、カラダに刺激を、与えてあげてもいいですよ。

つまり、ず〜っと同じ神経を使うのではなく、適度に、自律神経の切り替えをしてあげるのです」

それから、いろいろなことを試し始めました。

簡単で、一番効いたのは、冷シャワーです。

お風呂にゆっくり浸かって、十分汗をかいたら、次に、冷

たいシャワーを浴びる。

最初は、ひざから下だけにします。

慣れて来たら、浴びる範囲を、少しずつ広げていきます。

温→冷→温→冷を、繰り返すことで、身体に良い刺激を、  
受け始められました。

朝の散歩も、効果的でした。

これらの刺激で、自律神経のバランスが、少しずつ整って  
きたように思います。

そうすると、元気がなくなっていた私の心も、元通りにな  
ってきました。

こういった、心を元気にするための刺激を、

「いいストレス」

と言うんですね。

簡単な方法ですが、とっても効果的でした。

このような、「いいストレス」を、適度に与えてあげること  
で、身体の適応能力を、鈍らせないようにすることが、大  
事だと思います。

人間は、刺激のない生活をしていると、いざ刺激がきた時  
に、対応する力がなくなってしまいます。

「いいストレス」を、自分に与えることを、続けましょう。

あなたにとっての、「いいストレス」って、どんなことですか？

育自コンサルタント

ー自分を育てるお手伝いー

杉本恵洋（すぎもと しげひろ）

————— ここまで —————

これ、いつも私が言っていることですね！

自律神経失調症とは、自分自身が犯した生活習慣のミスによるもの。

逆に、自律神経失調症を改善するには、生活習慣の見直し

と、ちょっとした工夫を行うことが大事なんです。

このことを、病院で指導されたことが非常に大きな出来事  
ですね！

通常、病院では、このような理論を話していただけること  
はありません。

いるところには、いるのだな！

日本の医療もまだまだ捨てたもんじゃないな！！

と、深くうれしく思いました。

このような病院や医師が増えてくれることを切に願います。

## ❖ 6 : ストレスからくる背中の痛みの原因とは？

今日は、このブログの読者から質問が来ています。

このような質問は、ぜひぜひ多くの方からいただきたいと思っています。

簡単なことから難しいこと。

基礎的なことから応用的なことまで、何でも受け付けていますので、多くの方の声を聞かせてください。

さて、質問内容ですが、

————— ここから —————



ストレスからくる背中の痛みについて説明して頂けませんか？

————— ここまで —————

ということです。

ストレスからくる背中の痛み。

ストレスとは、何を指してストレスなのか？

背中の痛みとは、どの範囲のことなのか？

これらによってそれぞれ、意味合いが違ってきますので、ざっと説明していくと、背中の上の方から、分割で、

1. 肺
2. 心臓
3. 横隔膜
4. 右が肝臓、左が膵臓
5. 脾臓
6. 胃
7. 水分代謝
8. 腎臓

この辺りまでが背中のかかわってくるものです。

また、

1. 睡眠不足
2. 緊張やプレッシャー
3. 浅い呼吸
4. イライラや思い込み

などが背中の上から肩甲骨の下あたりまで、絡んでくる背中の痛みです。

これに、

1. 冷え
2. 運動不足
3. 同じ姿勢を維持しつつ、力が入っている

などが原因になる背中の痛みと言えます。

臓器に何らかのストレスが加われば、機能の変調が起き、その臓器の自律神経が出ている、背骨付近の背中の痛みが出ます。

この時に、臓器へ加わるストレスが、精神的なものもあれ

ば、生活習慣によるストレスもあるわけです。

おそらく、もっと細かく分類していけば、まだまだストレスと言えるものもあります。

例えば、強モミマッサージやボキボキ整体などは、外部から受けるストレスの中では、経験しやすいものではないでしょうか？

要するに、いつもと違う刺激を受ければストレスで、そのストレスが内臓に影響を与えるものなのか？

それとも、肉体である筋肉や関節に影響を与えるものなのか？

それにより、筋肉の緊張が現れ、血行障害を起こし、痛み

が現れる。

これらの背中の痛みは、共に病院での検査結果は、全て

## 異常なし

ですので、当然治りも悪い。

しかし、原因を早期に診つけられれば、それほど、改善する時間が、必要なわけではないのです。

問題は、原因を診つける目があるかどうか？

そのような観点で、症状を診てくれる人と出会えるかどうか？

ということになります。

## ❖ 7 : ストレスと背中の中の痛みの関係を徹底 解明

ストレスを受けると背中が痛む事ってありませんか？

意外とこのような現象が多いんですが、ストレスと背中の痛みがどのようにつながっているか分かっている人は少ないと思います。

そこで、今回は、

**「どのようなストレスが、どのようなタイプの  
背中の中の痛みを出すのか？」**

について、書いていこうと思います。

## 緊張型ストレス

緊張すると背中が痛む場合があります。

しかも、2種類。

一つは、肩甲骨の間。

もう一つは、腰の少し上の部分です。

精神的に緊張して、心臓に負担をかけた場合は、肩甲骨の間。

緊張した時に、胃酸が出てしまい、胃を荒らすと、腰の上  
が痛くなります。

## 怒り型ストレス

怒鳴り散らしたくなるほどの怒りを貯め込むと、横隔膜レベル。

肩甲骨の下のラインですね！

そこから、もう少し下の範囲までが、この怒りのストレスで背中が痛む範囲です。

## 飲食型ストレス

飲食のストレスに関しては、背中の痛みの種類に2つあります。

暴飲暴食で胃に飲食物を入れすぎた場合の、胃にかかるス



トレスに対しては、腰の少し上の部分が痛む。

刺激物（コーヒーやアルコール、香辛料、食品添加物など）

を取り過ぎた場合は、肩甲骨の少し下の部分が痛む。

と、こんな感じで、背中への痛みにもストレスに関しても種類があり、痛み方もそれぞれ違うんです。

## 背中への痛む位置

背中を五等分に分けると、上から肺⇒心⇒肝⇒脾（胃）⇒腎の、5つの臓器の反応が確認できます。

内臓の状態が反射して、背中に現わす機能が身体には備わっているんです。

緊張型では、心・肝・胃が、

怒り型では、肝が、

飲食型では、肝・胃が、

痛みという反応の元、危険サインを発令するようになって  
います。

**鋭い痛みになればなるほど、臓器の状況は良くない**

という捉え方をすると間違いないでしょう。

しかし、

**重だるい感じが長期間続いているのも、危険信号の一つ**

である事は抑えておいた方がよいと思います。

ストレスが原因となる背中への痛みは、ストレスに耐えて耐えて表れた症状。

中には、背中への痛みも我慢して耐えている人もいます。

背中への痛みをある程度我慢すると、危険信号を訴えかける臓器のパワーも落ちてしまい、後は、その臓器が本当にダメにならないよう、むくみで覆い（保護）最低限の働きだけ行うようになるのです。

この時のむくみの感覚が、重だるさを現わす事となり、単なる疲れの場合と、このような危険な状態の 2 パターンがあるという事を知っておくといいと思います。

## ❖ 8 : 背中の中の真ん中にストレスを感じると 痛みと寒気

今日は、ストレスにより背中に痛みと寒気を感じている方からのコメントです。

内容は、

—— ここから ——

はじめまして。

最近、背中の上部の真ん中にストレスを感じ、痛みと寒さがあり『ストレスで背中が寒い』で検索したところヒットし、拝見したところ自分の症状と重なり驚きました。

ストレスで背中に痛みってあまり耳にしないので、症状が理解されにくいのです。

因みに結婚して三年目、自営業を手伝っていますが、主人の発作とも言える『キレリ』行為に精神的にやられています。

どんなに主人の要求を飲むようにしても発作が出ると『役立たず』『出ていけ』と怒鳴られ、先日は手も出されました。

言い合いしても更にヒートアップし自分も益々ストレスになるし子供には優しいので、私さえ我慢すればと、ストレスに蓋をし、感情を抑える日々です。

又姑にも嫌味を言われる毎日です。

記事を読ませて頂くと、痛みは警告とありましたが、今は

痛みも我慢するしかないようです。

きつとこういう人は沢山居るのでしょうね。

でも、原因(多分)が分かっただけでも良かったです。

分かりやすい記事、有難うございます

——— ここまで ———

コメントありがとうございました。

この方は、

[ストレスと背中の中の痛みの関係を徹底解明](#)

を読んでコメントをしてくださいました。

本当に、このような症状や環境で悩まれている方はたくさんいますよね！

キュアハウスの患者さんにも数名いらっしゃいます。

ストレスに関しては、改善が十分にできるものと、できないものってありますよね！

特に家族の問題となると、なおさら改善しにくいことが多いものです。

どこかで、ストレスを発散することができるといいんですけどね！

今回のケースでは、おそらく、ご主人が一番ストレスを感じているのではないのでしょうか？

ガミガミしたりイラっとしたりするのは、ストレスの証拠。

ただし、このタイプのストレスは、肝の症状と見ます。

### 肝の症状について

肝を正すような生活ができると、ご主人の肝の虫も控えめになるかもしれませんね！

ストレスを発する人、ストレスを受ける人それぞれ感じているポイントに違いがありますよね。

つまり、ストレスの発信源になっている人さえ、変化すれば、その後にストレスを感じる人は出なくなるんです。

そう考えると、今回のケースでは、ご主人の気持ちに変化



が出れば、この方がストレスを受ける事はなくなるかもしれ  
ませんよね。

もしかしたら、ご主人のストレスの元は、他の誰かによる  
ものかもしれません。

もしそうだとしたら、その原因となっている誰かが変わっ  
てくれば、ご主人のストレスはなくなりますよね！

そういう感じで、ストレスの元を正すことで、その後にス  
トレスを感じる人は少なくなるわけです。

ところが、原因が、世の中に問題があったり、働いている  
巨大な会社組織であったりしたら、どうにもなりません。

要は、ストレスを受けないようにする事は、限界があると

いう事です。

ストレスを受けないようにする事よりも、ストレスに感じないようにすることが大事であり、ストレスを吹き飛ばすだけの気持ちが必要なんです。

人間は、ストレスに立ち向かい、ストレスに打ち勝つことで強くなります。

人間が成長する上で、ストレスというのは、一番重要なトレーニングとなるんです。

ストレスは、その人を強くするために、必要であるがゆえに目の前に立ちはだかるんです。

ストレスを嫌がってばかりでは、成長できません。

ストレスと思っているのなら、ストレスと思わない環境づ

くり、精神強化が必要なんですね！

いきなりでは、難しいのは当たり前です。

しかし、子どもの頃から、

- 立つ事が出来ない
- 話す事が出来ない
- 歩く事が出来ない
- お箸で食べ物をつかめない
- 自転車に乗れない
- 勉強が難しい

などなど、たくさんのストレスに打ち勝って、成長してきた

たんですから、誰でもストレスに勝つことはできるんです。

あまりネガティブに考えず、ポジティブに自分を成長させる

ためにストレスをうまく活用しちゃいましょう。

## ❖ 9 : 肝の症状について

西洋医学では、沈黙の臓器として理解されている「肝臓」。

いろいろな検査を受けた結果、悪い数値が現れたり、病気の症状が現れた時には、手遅れになっていることが多いと、恐れられている臓器である。

しかし、東洋医学では、そんなに難しい臓器とはとらえていない。

ある患者さんとの会話で、

患者「私、小さい頃よく化膿する子だったんです。」

私「じゃあ、甘い物をよく食べてたんじゃないですか？」

患者「えっ！！甘い物で化膿するんですか？」

私「血液に、白砂糖の成分があると、化膿しやすいですよ。」

患者「でも、私、あまり甘い物取ってないです。今の方が取ってるかも。」

私「じゃあ、コンビニやスーパーのお惣菜や、冷凍食品、インスタント食品は取ってなかったですか？」

患者「うちは、両親が家で仕事をしてたから、食事はほとんどできあいのものを買ってきて食べてたんです。」

私「じゃあ、砂糖も油も添加物もたっぷり取っていたんですね。」

患者「そう言われればそうかも。」

私「そういうものを小さい時に、食事のメインとしてしま  
うと、肝臓が弱くなってしまいうんです。肝臓は、身体の害  
となるものを解毒してくれる、大事な臓器です。

それ以外にも、目や筋肉、血液とも密接な関係のある臓器  
なんです。

従って、肝臓を使わなければならないようなものばかり食  
事で取っていると、他の機能が落ちてしまいうんですよ。

白砂糖や油、添加物、サプリメント、薬などを、長期的に  
毎日取っていると、その分、目が疲れたり、筋肉に持続力  
がなくなったり、血液の流れも悪くなったりするんです。」

患者「あっ！全て私に当てはまっている。」

私「肝臓は、肝臓自体の症状を出したときには、手遅れと言いますが、肝臓以外の目や筋肉、血液などの状態を診ていけば、どういう状態にあるかを把握できるんです。」

上記のようなやり取りを行った。

このように、肝臓は、いろいろなところにサインを発しているのです。

上記のような症状以外にも、足がつりやすいとか、イライラしやすい、視力減退等もサインの一つです。

よく、肝臓を悪くすると、酒の飲み過ぎということを言われますが、酒を一滴も飲んでいなくとも、悪くなることがあるということをおぼえておきましょう。

# もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、  
全102ページ、販売価格1,980円

## あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを無料でプレゼントさせていただいています。  
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。  
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。  
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。





作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★痛みや症状などの悩みの原因や改善方法を無料で知ることができるメールマガジン：「キュアハウスの悩み改善徹底基礎講座」

<http://curehouse36.xsrv.jp/kouza/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

キュアハウス鍼灸治療院  
院長 中村幸生