



ストレスの問題改善 理論編



❖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 : ストレスについて	5
2 : 健康とは	11
3 : ストレスによる胃痛・下痢・不眠・頭痛の発症原理と 改善法.....	19
4 : 背中の真ん中にストレスを感じると痛みと寒気..	27
5 : 背中にゾクゾク感やイライラ感がある場合の対処法	35
6 : ストレスに強くなる整体法は私の理論に似てる？ .	40
7 : ストレスで影響を受けやすい3つの場所.....	42
8 : 身体に現れる6つのストレスタイプ.....	51
9 : ストレスをなくすことよりストレスに強い身体を！！	57
10 : 心臓の裏側の痛みの原因	64
11 : ストレスと背中の痛みの関係を徹底解明.....	68
12 : 胃痛は原因であるストレス・食事・睡眠がポイント	74

1 3 : 突然起こるめまい、立ちくらみ、吐き気、動悸など の原因は・・・？	79
1 4 : ストレスが原因の頸椎椎間板ヘルニアって何？ .	87

❖ 1 : ストレスについて

本日は、ストレスについて書きたいと思います。

ここ20年位で、ストレス社会と言われることに、何の違和感も持たなくなった日本。

現代はなぜ、ストレス、ストレスと騒ぐのでしょうか？

ストレスに強い人。

ストレスに弱い人。

ストレスを感じない人。

いろんなタイプの人があります。

そして、その中でも、ストレスに弱い人が増えているのが
現実。

ストレスに遺伝はありません。

人間生まれてきたら、ストレスだらけです。

身体に触られること。

空気に触れること。

音が聞こえること。

気温を感じること。

飲食物に味を感じること。

においがあること。

考えること。

などなど、すべてがストレスなのです。

これらを、年齢とともに慣らしていくことで、一つ一つストレスを減らしていく。

それが、人生にとって最も必要なことで、ストレスをなくす方法なのです。

結局ストレスとは、経験していないものに接した時に、初めて受ける感情のこと。

そして、それを乗り越えることで、ストレスと感じなくな

るのです。

従って、ストレス社会という風潮が流れるということは、
まだまだ、日本人は成長できるということではないでしょ
うか？

家族や友人との関係、上司と部下の関係、事故や犯罪、天
災など、小さい頃に、恵まれた環境に育ちすぎて、大人に
なってから初めて経験することで焦ってしまう。
子供の頃なんか、特にそうである。

家庭環境に恵まれていなくても、幸せを感じ楽しく暮らし
ている人もいるが、その逆はもっと多い。

周りの人たちも恵まれていなければ、自分の境遇が「恵ま
れていない」とは思わないだろう。

しかし、周りの家庭が、裕福だったり、学歴が立派だったり、有名人だったりすると、急に自分だけ「恵まれていない」と思ってしまう。

初めて、保育園や幼稚園に入り、団体生活に慣れ、多くの人と触れ合うことにやっと慣れたころ、小学校に入る。
この辺りから、自分自身でストレスを感じるが多くなる。

それは、考えがしっかりし始めることで、他人と自分との違いを発見してしまうからである。

自分自身と、同じ境遇の人たちばかりであれば、何のストレスも感じない。

しかし、その代りに成長は全くできない。

成長は、ストレスを乗り越えることをいう。

だからこそ、この不況である今が、自分自身を成長させる
絶好のチャンスである。

自分が「恵まれていない」ことに対して、他人のせい、経済のせい、政治家のせい、教育のせいなど、自分と違うところに問題を見出そうとしても、その人にとっていい結果は得られないだろう。

自分が恵まれた環境にいたいのであれば、自分でその環境を作り出す以外方法はないのである。

他人のせいにする前に、自分が恵まれた環境でいられるように、一つでも、一分でも、一秒でも、自分自身の性格を改善することが、ストレス解消法であり、この大不況にいても、へこたれないコツではないだろうか？

❖ 2：健康とは

本日は、難しいテーマである、「健康」について書きたいと思います。

健康とは何だろうか？

病気をしなくて、怪我もない、元気があって、いつも笑顔、財産もあり、社会地位も安定しているなどいろんなイメージがあるだろう。

医療関係の私から見た健康は、単発的に病気や怪我をしても、すぐ治るパワーを持っている。

そして、筋骨格系、内臓系ともに、通常必要とされている機能を備えていること。

精神的、性格的に喜怒哀楽を適度に表現でき、自分のことだけでなく、他人のために考えたり行動したりする余裕のある人。

これが、私の考える健康である。

まず、病気や怪我は、どんなに気をつけても病気になるときはなるし、怪我をするときはする。

例えば、強力な感染症が、周りで流行ってしまえば、かかってしまうこともあるだろう。

また、何かの事故に巻き込まれれば、怪我をすることもあ
るだろう。

そんな中にあっても、人より早く治るパワーを持っている

方がいい。

逆に、そんな中にあっても、病気や怪我をしない人こそ健康では？と思う人もいるかもしれない。

しかし、適度に病気や怪我をしなければ、その時に感じる苦しみや痛みは、経験することができない。

経験しなければ、それだけ、苦しみや痛みというストレスに、弱いとも言えるのではないだろうか？

これでは、健康とは言えない。

また、筋骨格系や内臓系の機能というのは、基本的に誰もが普通に持っているものと思っているだろうが、それは違う。

筋骨格系で、使われていない筋肉や骨は相当ある。

例えば、目の筋肉は、上下、左右、斜め、遠近といろんな方向に眼球を動かすことができる。

しかし、デスクワークばかりやっていれば、同じ位置しか見ていないため、ほとんどの筋肉が、機能低下に陥ってしまう。

また、足の骨は、凸凹の床であっても、バランス良く立ってられるように、たくさんの骨がある。

しかし、靴や靴下に覆われているため、ほとんど動かせないでいる。

内臓系においても、胃腸の機能は、緊張と鎮静のバランス

で決まる。

ストレスを感じれば、胃が活動しやすく、リラックスすれば、腸が活動しやすくなる。

ストレス社会である現代では、ストレスを感じている人が多いため、胃の活動が強くなっている。

そのため、過食になったり、胃炎や胃潰瘍で苦しんでいる人が多い。

そして、睡眠不足の人も多く、リラックスする時間が足りないため、なかなか腸の活動時間を確保することができず、便秘や下痢に苦しんでいる人も多い。

喜怒哀楽に関しては、大人になるほど表現することが少な

くなっていく。

東洋医学では、内臓と感情を連動して考えていく。

肝と怒り、心と喜び、脾と思い、肺と悲しみ、腎と驚き。

このように、内臓の症状として、感情で表現される。

例えば、イライラしている人は、肝の変動であり、思い悩んでいる人は、脾の変動である。

このことから、感情表現が少なくなっているということは、自分で抑えている面もあるだろうが、年齢とともに内臓の機能低下を起こし、感情を表現しにくくなっているといってもいいのではないだろうか？

さらに、食に関しても並べて考えることができる。

肝と酸味、心と苦味、脾と甘味、肺と辛味、腎と塩辛さ。

例えば、イライラしている人には酸味が足りない人か、多く取りすぎている人が多い。

このように、飲食により内臓や感情に変化をつける医学が、漢方であり、薬膳である。

従って、いろいろな感情を表現できなかったり、同じ感情を持ち続けていても、内臓に影響する。

また、好き嫌いがあつたり、同じようなものばかり食べていても、内臓や感情に影響するのである。

そう考えると、健康であるためには、感情表現豊かで、何でも食べるが適度に抑えられることが、必要なようだ。

いろいろ書いてきたが、現代で生活している以上、普通に生活しているだけでは、なかなか健康でいるのは難しい。

単純なところでは、調子を崩した時に、あれこれ考えず、お腹が空くまで食事を取らず、なるべく多く睡眠をとる。

そして、感情表現の中で、一番重要で身体を芯からリラックスさせてくれる、喜びの感情を持てる工夫をすること。

そして、筋骨格をまんべんなく動かせる、ラジオ体操のような全身運動を取り入れる。

これら一つでも、生活の中に取り入れることで、不健康な身体を改善することから始めるのがいいだろう。

❖ 3：ストレスによる胃痛・下痢・不眠・頭痛の発症原理と改善法

ストレス社会と言われている昨今。

あなたは、ストレスで何か症状が出ることはありませんか？

- ・ ストレスを受けると胃が痛くなる。
- ・ ストレスを感じるとお腹を下す。
- ・ ストレスを感じると眠れなくなる。
- ・ ストレスを受けると頭が痛くなる。

このような症状に悩んでいる人は多いでしょう。

では、なぜ、ストレスを受けると、このような症状に見舞われるのでしょうか？

実は、この答えは意外と簡単なんです。

ストレスを受けると、ドキドキしたりイライラしたりしますよね！

ストレスを受けると、フラフラしてしまう人もいますが、
このような方は、今回外して考えてみますね！（要望があれば、いずれ説明します。）

まず、上記のような、ドキドキやイライラのストレスを受けた時は、緊張であったり、怒りであったり、プレッシャーであったりと、興奮性の精神が働いています。

よって、このような時には、自律神経である交感神経が活発に動いている状態なんです。

交感神経が働いている時には、胃酸が勝手に出るように、
なっているんですね！

従って、このタイミングで、食事を取れば、ほぼ問題は
ありません。

ところが、そんなタイミングで食事を取れる事って少ない
ですよ！

ストレスを受けている時に、普通は食事なんか取れません。

たまたま、食事を取れたとしても、胃酸過多による過食に
なってしまうかもしれません。

ストレスと胃痛

今回は、食事を取れなかったと仮定します。

すると、胃の中には胃酸が溜まってきます。

胃酸は、何かを溶かすために出てくるわけです。

そのため、胃に食べ物が入っていなければ、次のターゲットは胃壁となってしまいます。

胃壁を溶かし始めると、胃炎や胃潰瘍となり、胃痛が起きるという流れになるんですね！

ですから、胃の痛みが起きた場合は、胃が荒れていると考えていいでしょう。

こんな胃痛に悩んでいる方はコチラ

ストレスと下痢

次に、胃痛の原因となっている、交感神経の活動がある時は、対立する副交感神経は、働きにくくなっています。

副交感神経は、腸を働かせる神経（他にもいろいろありますが、ここでは、分かりやすく腸限定で行きます。）です。

従って、ストレスを受けている時には、腸が働きにくくなっていると言えるわけです。

そのため、元々腸の力が弱い場合、腸の中にある糞便の流れを、緩やかに流す事が出来ず、腸の中にある水分量によって、水だけが先走って流れ出てしまうんです。

これが、ストレスを受けた時の下痢の症状ですね！

ストレスと不眠

そして、ストレスのイライラや緊張というのは、家に帰ってもまだ続く時があります。

睡眠を取る時は、副交感神経が活発化することで、速やかに眠る事が出来るんです。

しかし、ストレスを持ち帰ってしまうと、帰宅しても交感神経が活発に動いています。

交感神経は、起きている時に活動力をつける神経でもあります。

当然、交感神経が活性化していれば、鎮静することができません。

従って、睡眠という鎮静状態を取る事が出来ず、不眠にな

ってしまうんです。

ストレスと頭痛

最後に、ストレスを受け、胃酸が胃に溜まると、熱が発生します。

胃酸が出た胃は、興奮状態にあるため、熱を持っています。

この熱から湯気のようなものが立ち上ります。

胃の上側には、ちょうど煙突のように食道があります。

この食道を伝って、頭部まで上がった湯気は、口や鼻から全部、外部へと吐き出されればいいのですが、吐きだしきれないものが、もっと上である脳の場所まで到達してしまいます。

一番上まで昇った湯気は、出口のない頭蓋骨の中で溜まっていきます。

溜まって湯気がパンパンになると、いろいろなものが圧迫されるようになります。

血管や神経を圧迫すれば、かなりつらい頭痛となるでしょう。

ストレスだけでなく頭痛というのはつらいものです。

このように、興奮性のストレスを受けると、交感神経が活発に働き過ぎて、さまざまな症状を発するようになります。

しかし、このようなストレスを乗り越えていくことで、精神や肉体を強くしていくのです。

何とも皮肉なものですね！

❖ 4 : 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。

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、世の中に問題があつたり、働いている巨大な会社組織であつたりしたら、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。

❖ 5 : 背中にゾクゾク感やイライラ感がある場合の対処法

先日、公開した、

[背中の真ん中にストレスを感じると痛みと寒気](#)

という記事。

ストレスを受けると背中が痛くなったり、寒くなったりした時の、原因や切っ掛けについて書きました。

しかし、原因や症状が出る切っ掛けを知ったところで、すでに症状が出てしまった人にとっては、どうする事もできませんよね！

そのような、すでにストレスを受けると背中がゾクゾクしたり、イライラしたりしている人に、対処法を伝授しようと思います。

と書くと、

「**すごい情報が聞けるのでは？**」

と、期待しちゃう人もいますが、誰でもできる超簡単な方法です。

もしくは、**期待はずれ**と思えるほど単純な方法です。

それは、

[ロイヒつぼ膏](#)

ロイヒつぼ膏を使うという方法です。

これであれば、誰でもできますよね！

しかも、ロイヒつぼ膏は、薬局やドラッグストアが近所にあれば、誰でも手に入れられる商品です。

もし、近所に買える場所がない人は、上記の写真をクリックしてもらえば、楽天市場で最安値のロイヒつぼ膏を手に入れます。

と、また営業をしてしまいましたが、このロイヒつぼ膏。

馬鹿にできません。

もし、背中に痛みやゾクゾク、イライラ感を感じているのであれば、騙されたと思って、その感覚があるところへ、

直接貼ってみてください。

よく、このようなものを使用する時に、

「ツボを知らないと効果はないんですよね？」

という、質問をされる人がいるんですが、実は、

自分が感じている、その場所がツボなんです。

従って、

自分が一番ツボの場所を知っている

という事になるんですね！ですんで、つらく感じている場所に貼っていけばいいだけです。

簡単でしょ？

もし、

ココ

って場所が、指先で触れない位、広範囲に感じている場合は、適当にその範囲内に貼ってみてください。

何度か貼り替えているうちに、段々ツボが絞れてくると思います。

ツボが絞れて来れば、貼る枚数も減ってくる。

すると、症状も軽減してきているはずです。

ぜひ試してみてください。

❖ 6 : ストレスに強くなる整体法は私の理論に似てる？

先日、患者さんから

「先生と同じことだったので買って試しています。」

と言って、こちらの本をご紹介していただきました。

[ストレスに強くなる整体法 井本 邦明](#)

そして、早速購入し、読んでみました。

すると、患者さんのおっしゃる通り、私の理論と似ている理論をお持ちの先生のように。

おもしろかったので一気に読んでしまいました。

その結果、真の部分では、かなり近い理論を持っているのに、枝葉の部分はかなり違う診方をしていることに気づきました。

これはすごく面白いことですね！

で、どのように考え方が違っているのかを少し書いていこうかと思います。

それぞれの項目ごとに書いていこうと思うので、明日から少しずつ書いていくことにします。

それにしても、この本の著者は、医師であるにもかかわらず、鍼灸も整体の心得もあるという変わり者の先生。

やはり、このような少々変わった経歴を持っていないと、同じような感性を持てないようですね！（笑、笑）

まだまだ、このような先生がいるかもしれません。

ご存知の方は教えてくださいね！

❖ 7 : ストレスで影響を受けやすい 3 つの場所

先日、ご紹介したこちらの本

[ストレスに強くなる整体法 井本 邦明](#)

今日は、この本の中で、最も私の見解と違っているところ
をご紹介します。

まず、この井本先生がおっしゃっているのは、

心と体はいっしょ

この考えは、100%私も同じ。

しかし、面白いことに、ここからが全く違うんですよね！

ストレスによる影響を受けやすい場所を、井本先生は、

1. 肺
2. 背骨
3. お腹

の3つがポイントと言っています。

これに反して、私は、

1. 肝
2. 心
3. 胃

の3つを重要視しています。

一つもかぶっていないんですが、全て似通っているんですよね！

こう書くと、

「どこがどう似てるんだ？」

と、思うかもしれませんね！

そのため、少し説明を入れていきますね！

井本先生が言う肺に関してですが、ストレスを受けた時に、横隔膜の問題を上げています。

そして、肺の力が弱くなると、前かがみになるとも書いています。

実は、横隔膜と一番接している臓器が肝臓なんです。

ストレスを受けてイライラしているときは、肝臓が固くなります。

肝臓が固くなると、横隔膜も動けなくなるので、固くなります。

横隔膜が固まると、呼吸が浅くなります。

浅い呼吸が続くと、肺が弱くなります。

また、横隔膜が固まっているときは、お腹の筋肉を伸ばすことができなくなるので、当然、前かがみになります。

次に、背骨ですが、ストレスを受けると、背骨が一直線に

固まってしまうと書いています。

これは、肺の状態（前かがみになる）と両極端なことを言っているようですが、私も、ストレスによって背骨が固くなるという理論を持っています。

けれど、原因は、やはり心か肝か胃。

緊張状態が続くと胃が緊張します。

刺激物を取りすぎると、胃と肝臓が荒れます。

肝が刺激され過ぎるとイライラ感が出てきます。

イライラも緊張も心拍数が上がります。（心臓の問題ですね！）

このように三つの臓器に影響があるときは、筋肉も緊張状態となります。

特に、心臓と肝臓と胃の状態がそのまま反映しやすい筋肉が肩甲骨の間から腰の少し上までの間にあります。

そのため、背骨の両側にある筋肉が緊張状態を作り、背骨を固めてしまうんですね！

ですので、私は背骨が直接ストレスで固まったのではなく、胃や肝臓の影響で固まっていると診ています。

最後に、お腹。

井本先生は、ストレスがお腹に現れると書いています。

私もここは同感なのですが、筋肉がどうこうではなく、東洋医学では、お腹を広く胃と見ることがあるんです。

そして、胃というのは、口から肛門までの一連の流れも胃と見る学問なのですが、その流れの中には、胃も腸も含まれています。

胃は、交感神経。

腸は、副交感神経。

この二つの神経が、身体や内臓の機能を作り出しています。

また、ストレス状態は、交感神経優位。

リラックス状態が、副交感神経優位状態と言えるんですが、

この二つの神経及び臓器の状態が、お腹に現れると、私は考えています。

従って、お腹の状態は、今の精神状態や内臓機能の状態を診断するポイントであり、当然ストレス状態も確認できるという考えです。

少し、わかりにくかったかもしれませんが、心と体は一緒であるけど、ストレスによってさまざまな影響が出る。

そして、専門家であっても、見方はまるっきり違うということ。

当然のように、ストレスの治療方法は様々で、効果も様々だということがわかっていただけたと思います。

それぞれの治療家が、それぞれに身体の診方や心のとらえ方が違ってきます。

大変なのは、患者さんですね！

自分に合った治療家を自力で探さなければならない、この国の現状。

何とか変えていきたいものですね！

❖ 8 : 身体に現れる 6 つのストレスタイプ

先日から、ご紹介しているこちらの本

[ストレスに強くなる整体法 井本 邦明](#)

今日は、この本の中で、ストレスタイプに関して書いていきます。

まず、井本先生は、ストレスのタイプに、以下の 6 つのタイプがあるとおっしゃっています。

1. 肺
2. 首・肩
3. 内臓
4. 頭脳
5. 緊張
6. 骨盤

詳しくは、本書を参照していただくということで、私は、
ここもかなり違った捉え方をしています。

人間が生きていくうえで必要な要素として、

1. 食事
2. 運動
3. 睡眠

この3つは、はずせません。

食事には、

1. 食材
2. 調理方法
3. 食材や料理の組み合わせ

4. 食事前後の身体環境
5. 食べ方
6. 食べるタイミング

運動には、

1. 筋肉の太さと伸縮力
2. 骨の密度
3. 関節の柔軟性
4. 軟骨の耐久性
5. 筋骨格を動かす頻度と強度
6. 疲労回復にかかる時間と方法
7. 栄養状態

睡眠には、

1. 熟睡度
2. 睡眠時間
3. 睡眠の時間帯
4. 寝返りの量と質
5. 夢の頻度と鮮明度
6. 起床時の身体の状態
7. 睡眠前後の食事

などなどが、それぞれストレスになる要素を含んでいます。

これ以外に、性格と呼吸と歩き方。

これらも考える必要があると思っています。

この3つに関しては、誰もが、誰からも教わることなく、
自然と身につけ癖づいているものだと思います。

中には、訓練で改善できた人もいますが、それでも、訓練するまでは、ストレスになる要素を含んでいたわけです。

こう考えると、ストレスをタイプ別に分類するのは、非常に困難なように感じます。

学問的には、分類した方がわかりやすいのですが、複合することが非常に多いのが、これらの要素であり、分類することで、より本態を捉えにくくしてしまうような気がしてなりません。

そのため、私は、タイプ別のようなこだわりは、一切持たないようにしています。

また、生活環境もストレスと捉える方もいますが、これは、

単純に性格や身体の問題です。

同じ生活環境でも、ストレスを感じている人と感じない人がいるのが、その証拠ですね！

全てのストレスは、捉え方一つで良いものにも悪いものにも変化するものです。

ここが、一番ストレスを考えるときに考えなければならぬ部分ではないかと感じています。

❖ 9 : ストレスをなくすことよりストレスに強い身体を！！

先日から、ご紹介しているこちらの本

[ストレスに強くなる整体法 井本 邦明](#)

この本は、私の考え方に非常に似ているという、患者さんからの情報を元に、購入し、熟読させていただきました。

その中で、私の考え方と共通する部分と、違っている部分を取り上げてきました。

今回は、この本との対比の最後になります。

最後は、ストレス社会と言われている現代において、最も重要な考え方について書いていこうと思います。

井本先生もおっしゃっている、

ストレスをなくすことより、ストレスに強い身体を作る。

この考え方が、私は一番大事な考え方だと思います。

いくら、ストレスの原因がわかってても、

いくら、ストレスの分類を知っても、

いくら、ストレスによる影響を理解できても、

何の解決にもなりませんよね！

ストレスは、病気を作るものと思っていないですか？

ストレスは、身体や精神を疲れさせるものだと思っていま
せんか？

少し考えてみてください。

初めて運動をした時には、必ず筋肉痛が起こりますよね！

筋肉痛は怪我の一つです。

そして、筋肉痛は痛みがあり、肉体的に疲れた結果起きた
ものです。

この場合、この筋肉痛を作った運動がストレスになるわけ
です。

結果はどうになりました？

筋肉は、大きく太くなり、強くなりましたよね！

そうなんです。

全てのストレスは、その人が成長する壁にしか過ぎないんです。

ストレスを超えた結果は？

そう、

成長が待っているんです。

ストレスから逃げるのは、今までストレスに負けてばかりいるからです。

ストレスを超えた経験のある人は、ストレスをストレスとは考えず、チャンスと捉えるようになります。

人間は、成長しなくなれば老いるだけです。

老化を促進したければ、ストレスから逃げていれば、あっという間に、老化が進み、あっという間に人生が終わります。

こういう人生を望むのなら、ストレスを避ければいい。

子どもは生まれた瞬間から、ストレスだらけ。

今まで見たことのない、環境が目の前に現れ、あらゆる刺激が迫ってきます。

その刺激（ストレス）に慣れていくことで、成長していくわけです。

大人になると、どんどん刺激になれてしまうため、少しの刺激に敏感になります。

だから、刺激を避けようと考えてしまう。

大人も子供も成長過程は全く同じです。

ストレスに立ち向かって、乗り越えれば成長していくし、
ストレスを避けて生きていけば、短い人生で終わりを告げる。

あなたはどちらを選びますか？

今回のような、本と出会えることで、どんどん自分の中の
考えがまとまっていきます。

この本を紹介していただいた方に心から感謝しています。

ありがとうございます。

また、今後、こんな面白い本があるよ！

という情報がありましたら、じゃんじゃん教えてください。

今回のような紹介ができたらうれしく感じます。

推薦本がある人は[こちら](#)に書いて送っていただくと嬉しい
です。

❖ 10：心臓の裏側の痛みの原因

心臓の裏側が痛いという人がいます。

心臓の裏と言っても、本当の心臓自体の裏に痛みを感じているわけではなく、心臓の裏側にあたる背中の奥に痛みを感じているようです。

この心臓の裏側に感じる痛みというのは、何を示すのでしょうか？

実際心臓の問題で出ることもあります。もし、心臓の異常で痛みを感じているのであれば、病院での検査で、簡単に問題を見つけることができるでしょう。

しかし、今回は、病院で検査をしても、痛みの原因を特定

できない場合に特化して、考えて行きましょう。

まず、心臓の裏側に値する背中というと、大体、肩甲骨と肩甲骨の間に位置すると思います。

もしくは、若干、肩甲骨より下に感じている人も、いるかもしれません。

このような痛みを感じるときに、何が原因で痛みを感じているのか？

まずは、以下の内どのようなタイミングで、痛みを感じているのでしょうか？

1. ストレスを受けると痛くなってくる
2. 食事を取ると痛みを感じる

3. 呼吸すると痛い
4. 咳や大声を出した時だけ痛む
5. 首や腕を動かすと痛い
6. 寝ようとする時痛む
7. 朝起きた時だけ痛い

どうでしょうか？

あてはまる項目はありましたか？

上記項目に該当する方のために、それぞれ原因を書いていきましょう。

まず、ストレスに関してですが、

緊張とイライラ。

この二つのストレスを受け続けていたり、瞬間的に、この
ようなストレスを受けると、心臓の裏側に値する背中に痛
みが出ます。

なぜ、このようなストレスで、背中に痛みが起きるのか？

それは、他のパターンの痛み同様、次回、書いていくこと
にしましょう。

❖ 1 1 : 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 of 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 of 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思います。

❖ 1 2 : 胃痛は原因であるストレス・食事・睡眠がポイント

胃痛に苦しんでいる人って、本当にたくさんいますよね！

あなたは、胃痛に苦しんだ事ありますか？

胃痛に苦しんだ経験のある人は、胃痛の原因に心当たりはありますか？

または、病院の先生に、

注意点や改善点を教えてもらった経験はありますか？

今回は、胃痛の原因について考えたいと思います。

ストレス

まずは、ストレスによる胃痛です。

これが、一番自覚のある胃痛の原因ではないでしょうか？

例えば、親や上司から叱られたり、発表会やプレゼンのプレッシャーからくる緊張。

このようなストレスを感じた瞬間に胃が痛くなり、どうにもならなくなる。

こんな経験はないでしょうか？

胃痛を起こす、ストレスには、2種類あると考えています。

一つは、イライラ型のストレス。

もう一つは、緊張型のストレス。

どちらのストレスも、心拍が上がりますよね！

ドキドキドキと。

これは、交感神経が興奮している状態です。

交感神経が興奮すると、胃酸が出やすくなりますので、その胃酸で胃壁を溶かし、胃を痛めるという事です。

食事

次に多いのが食事によるストレスです。

特に多いのが、コーヒー、次に脂っこいもの。

これは、直接的に刺激物を入れた事により、胃壁を痛めてしまったものです。

上記以外でも、薬やサプリメント、冷たい飲み物、濃い香辛料などが原因となる事があります。

睡眠

最後に、胃痛の原因となるもので意外なところ「睡眠」です。

睡眠中は、副交感神経が活発に動いている状態です。

逆に活動中は、交感神経が働きやすくなっています。

人間の身体は、この交感神経と副交感神経のバランスで、健康を保つようになっています。

しかし、現社会の流れとして、睡眠時間が極端に短くなっています。

従って、副交感神経より交感神経を、働かせている時間が、長くなっているという事です。

ようは、胃酸が出やすい時間が長いという事。

そのため、自然と、胃酸が胃壁を少しずつ溶かしていき、胃痛を作り出すのです。

これは、自律神経失調症の一種と捉えて良いでしょう。

なぜなら、自律神経とは、交感神経と副交感神経の事を指すからです。

この二つの神経バランスが乱れて発症した症状なので、自律神経失調症と捉えられるという事です。

❖ 13：突然起こるめまい、立ちくらみ、吐き気、動悸などの原因は・・・？

突如として起こる、めまい。

そして、立ち上がった時のくらっと来る感覚が、立ち上がったわけではないのに起きたりする。

さらに、急に心臓がバクバクと動悸を打ったり、吐き気を感じたりと・・・。

このような現象が、20代～40代前半の方に多く出ていますね！

病院で診てもらおうとしても何科に行けばいいのか？

そして、行ったところで、

「原因不明」

と言われるか

「ストレスのせいでしょう」

ということになり、安定剤や抗うつ剤を出されるのが落ち。

キュアハウスにも、1 か月に何人も同じような悩みで、診えています。

そのほとんどが、ストレスが原因。

しかし、実際は、何らかの病気を考えてしまう人が多い。

従って、病院で検査を受けることになるのですが、病気ではないから、

「特に異常なし！！」

と、言われてしまうんです。

さて、ここで、ストレスに関してなのですが、

「特にストレスを感じることはないんですが・・・？」

という人が意外に多い。

けれど、本当にストレスはないのでしょうか？

それでよく生きてられますね！

要は、重力も感じないということですよね！

食べることも動くこともない。

こんな生活では、身体は何年も持ちません。

おそらく、成人まで生きていられる人はいないでしょう。

通常、ストレスのない生活では、1年持ちません。

けれど、ストレスはないという人がいる。

ストレスに関する認識不足なのですが、

- 食欲があるのに仕事で食べることができない
- トイレへ行きたいが、今は席を離れられない

- 満腹状態なのにおいしいものが目の前にある
- からつつい食べてしまう
- 疲れているのに、疲れを抜かずに眠ってしまう
- 冷えているのに湯船に入らない
- コーヒーやアルコールを毎日飲んでいる
- 何年も7時間以上眠ったことがない
- 平日と休日の睡眠時間がかなり違う
- 食事を急いでとることが多い
- 強モミマッサージが大好き
- 背骨をボキボキ鳴らすことが多い
- 運動をしているが運動の前後以外ストレッチをしない
- じっとしている時間が長い
- 目や指を酷使している

などなど、これらすべてストレスです。

あなたはすべて当てはまらないですか？

当てはまっているものがあって、しっかりとそのストレスを抜くことができますか？

ストレスは、交感神経が優位になってしまう刺激です。

ストレスを受け続けていると、どうしても交感神経が高まった時に現れる症状が出てきます。

これは、興奮状態なのですが、その結果

- 吐き気
- 胃痛
- 頭痛
- めまい

- 立ちくらみ
- 目の充血
- 抜け毛
- 動悸
- 耳鳴り
- 鼻炎
- 不眠
- イライラ
- 緊張感
- 手汗足汗

などなど、たくさんの症状が起きてしまいます。

ストレスは受けなければ生きていけませんし、成長もしません。

しかし、ストレスのままでは、どこからか緊急信号が発令
されます。

そのため、日々、ストレスを抜く作業が必要になります。

ストレスは精神的なものだけではないということが理解で
きたでしょうか？

❖ 14 : ストレスが原因の頸椎椎間板ヘルニアって何？

精神的なストレスで胃を傷めたり、早食いや刺激物を取りすぎることで、胃を傷めることがあります。

その結果、頸椎椎間板ヘルニアのような症状が現れることがあります。

これは、ツボの流れ道である経絡が絡んだ結果のものです。

経絡とは、地下鉄の路線図のようなものです。

例えば、千代田線は、肺とつながっていて、日比谷線は、肝臓とつながっているというように、一本のラインに一つの臓器が絡んだものを、経絡と中医学では呼んでいます。

その胃の流れ道である胃経が、ストレスによる頸椎椎間板ヘルニアの症状を出す、根本原因になっていることが多くあるのです。

胃が荒れていると、首の前側の胃経ラインに、筋肉の緊張が現れます。

胃炎や胃潰瘍のような、胃の病気を何度か繰り返していると、肩の上にある、マッサージを定版的に押す場所に、コリができます。

この二つのパターンが、胸郭出口症候群を作り上げ、頸椎椎間板ヘルニアのような痛みやしびれを発するようになるわけです。

これは、長く西洋薬やサプリメント、コーヒーなどを取っ

ている人も、同じ現象が起きる可能性があります。

首の緊張にしろ、肩の凝りにしろ、胃が原因で固さが現れたものですので、いくら首や肩をマッサージしても取りき
ることはできません。

しかし、大抵の人が、

「もっと強く押して！！」

と、マッサージ師に要求してしまうのです。

そして、マッサージ師も、

「このコリは本当に強いですね！」

とか、

「この固さは鍼でも刺さないと取れませんよ！」

とか言い出すのです。

その結果、鍼灸院へ行くことになるのですが、鍼灸師でも、
このような痛みやしびれの原因がつかめないと、何度も肩
や首に鍼を刺すようになります。

そして、いつまで経っても、痛みやしびれは取れず、悩み
が深くなるだけ。

という流れを作ってしまうわけです。

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