

# 不眠・睡眠障害の問題改善 悩み相談編 その1



## ❖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 : どんな姿勢をしていても頭がくらっとくる。この対策は？ .....	4
2 : 背中のむくみ 育児中の睡眠不足を改善するには？. 11	
3 : 睡眠障害, 体調不良, 痛みやむくみなどの改善には・・・？ .....	15
4 : ふらつきと頭のもやもや感を改善したい.....	22
5 : 低血圧でもバッチリ目覚める目覚め改善法！！ ...	27
6 : 肝臓の機能や睡眠の状態を改善する方法とは？ ...	33
7 : 頭がぼーっとして両足がけだるい、そしてのどには違和感が・・・？ .....	40
8 : 食欲も睡眠もバッチリなのに日中の眠気と頭の重さが .....	43
9 : 不眠症が原因で胃酸過多と逆流性食道炎に？？？ ... .....	50

## ❖ 1 : どんな姿勢をしても頭がぐらっとくる。この対策は？

急に、頭がぐらっとくる時ってありますか？

急に、目の前がぐらっと動いたり、自分自身が揺れている感じになったり。

こんな症状って怖いですよ！

でも、これってめまい？

それとも・・・？

どこで診てもらえばいいんだろうか？

という、悩みの相談がきました。

相談内容は、

—— ここから ——

こんにちは！

いつも拝見しております。

早速、相談なのですが、私は、以前から、頭がくらくとすることがあります。

立っていても、座っていても、横になっても、ありません。

体育座りしていると、身体が小さく横に揺れたりします。

地震かなと思ったりします。

目の奥や、後頭部がくらくとすることがあります。

細かいものや、ごちゃごちゃしているものを見るとくらく  
とすることもあります。

私は、43才女性です。

どういったことが考えられるでしょうか？

よろしくお願ひ致します。

ちなみに、この携帯電話は家族で兼用しています。

内緒で相談しています。

返信とかは、ないですよね？

—— ここまで ——

いつもご講読いただいているようで、ありがとうございます。  
す。

感謝しています。

さて、今回のお悩み相談は、頭がくらくとする症状についてです。

どのような姿勢を取っても、くらくとしてしまう。

これは、つらい症状ですよね！！

ただ、気になるところは、目を閉じている状態ではどうか？

っていうところです。

例えば、

- 眠っていても、揺れを感じて飛び起きてしまうのか？
- 目を閉じていても、くらっとするため、怖くて眠れない。
- 目を閉じると、どの姿勢でもくらっとこない。

このような状態はあるかどうかってところです。

目を閉じていても、くらっとくるのであれば、脳の問題があるかもしれませんね！



従って、脳神経外科で精密検査を受けてみることをお勧め  
します。

また、眠っている途中で、くらっときて飛び起きる状態が  
あれば、何か心配事があるのかもしれませんが！

心配事を改善することが不可能な状態であれば、漢方や鍼  
灸の治療をお勧めします。

逆に目を閉じると、全く症状は出ないというのであれば、  
単なる目の使いすぎの可能性がります。

この場合は、なるべく目を休めるようにしましょう。

特に、テレビや携帯、PCの画面というのは、目を傷める  
元になりますので、なるべく控えるようにしましょう。

ただし、上記に当てはまらない場合、睡眠不足のような気がします。

- 寝ても寝ても眠気が取れない。(疲れが取れない。)
- なかなか熟睡できない。
- 夜中に何度も目が覚める。
- 夜遅くまで起きている。
- 眠りつくまで時間がかかる。
- 短時間の睡眠でスッキリする。

などで、当てはまる事はありませんか？

一番大事なポイントとして、夜10時から朝2時までの間に、熟睡することができているかってことです。

実際は、この時間帯に眠るのは難しいのですが、体力のない人ほど、この時間帯の熟睡が重要となります。

## ❖ 2 : 背中のむくみ 育児中の睡眠不足を改善するには?

背中のむくみの記事に対して、感想をいただきました。

内容は、

—— ここから ——

こんにちは。

背骨のむくみに興味深々ですが、blog で読んで勉強したはずですが、何度読んでも自分に当てはまる。と思い、熟読しています。

前回の治療のときは、調子も良かったし、背中も安定して

たのに、やはり日々の生活のうえで育児中のせいか、また  
ふらつき、不眠に逆もどり。

でも、負けたくない！ と、前進したいです。

今日もお灸をしてもらう約束済みです。

安定した体調が待ち遠しいです。

——— ここまで ———

感想ありがとうございます。

ほとんどの人が気づいていない背中のむくみ。

しかし、大抵の人が経験しているほど現代人の特徴でもあ

る症状です。

この方も、キュアハウスで育児中の疲れを改善するために、治療に励んでいますが、お子さんがまだ小さいこともあり、睡眠をしっかり取ることができません。

背中のみくみは睡眠不足の特徴であり、自律神経失調症の特徴でもあります。

逆に、質の良い睡眠をしっかり取ることができれば、背中のみくみが抜けるだけでなく、自律神経失調症も治ってしまう可能性が高くなるんですね！

そういう意味では、育児中の方にとって、睡眠不足、背中のみくみ、自律神経失調症の3点は、切っても切り離すことができない症状と言ってもいいでしょう。

では、

## 育児中は我慢するしかないのか？

というと、そうではありません。

## 睡眠の質をどれだけ高めることができるか？

ということがポイントを握ります。

じゃあ、どうすれば睡眠の質を高めることができるのか？

この患者さんのように、誰かにお灸をしてもらえると、一番楽で、気持ち良く睡眠を取ることができますね！

しかも、愛する旦那様に、優しくお灸をしてもらいながら、

眠りにつけたら最高ですよ！！

### ❖ 3 : 睡眠障害,体調不良,痛みやむくみなどの改善には・・・？

睡眠の問題、体調不良、痛みやむくみ、疲労感や立ちくらみなどのめまい症状。

これらの悩みは一体どこで、診てもらえばいいのでしょうか？

このような悩み相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

いつもブログを拝見しています。

早速相談なのですが、睡眠時間は充分とってるつもりなのですが、質が悪いのか、体調が優れません。

夜中に何度も目が覚めたり、目覚めが悪かったり、腰、肩甲骨の間、首が痛かったり、足がむくんだり、全くスッキリしません。

そのせいか、ちょっと外出しただけでへとへとに疲れてしまし、立ちくらみはするし、頭がフラフラするし、遠出が出来ません。

睡眠と関係があるかわかりませんが、不調な日々が続いています。



近くには、整骨院がありますが、このような症状の治療は、  
整骨院では可能なのでしょうか？

お時間のある時に、ご回答頂けたらと思います。

よろしくお願ひ致します。

---

ここまで

---

いつもブログをお読みいただきありがとうございます。

感謝しています。

さて、今回の悩み相談ですが、いろいろな悩みを治療する  
時には、どこを選択するべきか？

という相談です。

これは、みんなが悩んでいる部分でもあり、はっきりしない部分でもあります。

というのは、治療院名と治療内容には、一致した部分があるようでないからです。

どういうことかというと、例えば、鍼灸院と書いてあるのに、鍼やお灸をやらないところもあるし、整体院と書いてあっても、ボキボキ整体をやるとは限らないからです。

当然、得意とする分野が、怪我であったり、痛みであったり、歪みであったり、内科疾患である場合もあれば、自律神経系や精神疾患に強い治療院もあるわけです。

私も長年治療院を探し続けた経験があるので、実感として持っている部分ですが、有名な先生が治療技術が高いということでもありません。

よって、この方の悩みである、たくさんの症状を得意としている整骨院はあると思いますが、近所の整骨院がそうかはわかりません。

というのが、私の回答となります。

一番初めに確認することは、電話かメールでの問い合わせです。

この問い合わせ内容に、納得のいく説明がされていれば、行く価値があります。

しかし、通院してみて、体質や性格に合わない治療内容であるかも知れません。

もしくは、言っていたことと全く違う内容の治療をされる場合もあるでしょう。

こう書いてしまうと、どこへ行けばいいのか？

余計悩んでしまうかもしれません。

しかし、これが現実なんです。

良い治療院や、良い先生を探すのは、やはり何度も足を運び、何度も相談し、納得のいくお話ができるかどうかにかかってくるわけです。

治療業界の全体から言って、納得のいくような相談ができる先生は、おそらく全体の1割いるかいないかではないで

しょうか？

でなければ、キュアハウスへ、このような悩みの相談が来るわけもなく、実際、このような患者さんが多く通われていることもないわけです。

どんなに、先生や治療院のスタッフが嫌がろうが、悩んでいることは、全て相談するべきです。

相談に乗ってくれないところは、患者さんから見切りをつけましょう。

相談にも乗れない治療家に、相談内容を改善する技術などあるはずがありません。

しっかりと、相談できる先生が見つかることを祈っています。

## ❖ 4 : ふらつきと頭のもやもや感を改善したい

頭がふらふらしたりもやもや感があったりすると、脳の問題か？

と心配するものですね！

そのため、脳神経外科や神経内科で検査を受けることがあります。

しかし、検査結果では、「異常なし！」と、なることが多く、長期的に薬を飲んでも、効果が出ないことがあります。

こうなると、さらに心配が強くなりますよね！

今回は、そんな方からの悩み相談です。

相談内容は、

————— ここから —————

家内のふらつきで相談があります。

3年前からふらつきと頭のもやもや感の症状で神経内科など通院していますが改善しません。

夜間の睡眠も十分かと思いますが昼も眠気が襲ってくるようです。

海外旅行もできなくなりなんとかすっきりさせてあげたいのですが治療方法はありますでしょうか。

年齢は59歳です。

————— ここまで —————

悩み相談をいただき感謝しています。

さて、今回は奥様のふらつきと頭のもやもや感に対するお悩みということです。

この症状は、実はすごく多いものなんです。

そして、そのほぼ全ての原因が**睡眠不足**によるものなんです。

ただ、今回の件では、睡眠の問題は全くないとあります。



本当でしょうか？

夜間の睡眠が十分にとれていて、昼間に眠くなることは  
ありません。

今一度、睡眠のチェックをお願いします。

1. 夜 10 時には眠っている。
2. 寝つきは非常に良い。
3. 睡眠中に一度も目が覚めない。
4. 毎朝、起床後か朝食後に必ず排便がある。
5. 排便の状態は、必ずバナナ一本分の状態に出せている。
6. 起床時には、スッキリした感覚で目が覚める。
7. 起床時の状態は、必ず就寝時の体勢や布団の位置が  
わっている。
8. 薬は一切飲んでいない。

この中の一項目でも、当てはまらないものがあれば、睡眠不足です。

早速その状態を改善する必要があります。

生活改善できない場合は、お灸治療が効果的です。

キュアハウスの場合は、頭と手足、お腹と背中の上部を、重視してお灸を行います。

もし、生活改善の方法がわからなければ、再度ご連絡をお願いいたします。

## ❖ 5 : 低血圧でもバッチリ目覚める目覚め 改善法！！

こう蒸し暑い日が続くと、なかなかしっかりと睡眠をとることができないですね！

うちの娘も、この暑さで眠れないようで、私が帰宅する時間（11時半から12時頃）まで、起きていることが多くなり、私が帰宅したことで興奮し、さらに寝る時間が遅くなっています。

その対策として、やはりエアコンのパワーを借りることになっています。

電気の力は、絶大ですね！

さて、そんな暑い夏に向け、もっとも睡眠で苦しんでいる多くの低血圧の方。

今回は、低血圧の特徴でもある、朝の寝覚めを改善する方法について、悩み相談が来ていますので少し書いてみました。

相談内容は、

————— ここから —————

低血圧のためか朝起きるのが辛いのですが何か改善策はないでしょうか？

起きる時はゆっくり体を動かして起きる様には心掛けています。

起きる時間は関係あるのでしょうか？

市販の薬など効くのでしょうか？

あまり薬は飲みたくないのですが...

よろしくをお願いします。

————— ここまで —————

この度は、悩み相談をご利用いただきありがとうございます。  
す。

感謝しています。

さて、今回の悩みは、低血圧で朝起きるのがつらいという

方からの相談です。

これは、低血圧のほとんどの人が、感じている悩みではないでしょうか？

## 低血圧＝早起きが苦手

この公式がバッチリあてはまってしまうんですね！

さて、なぜ低血圧は朝が苦手なんでしょうか？

これは、単純に

## 疲労回復させる時間が足りない

からなんです。

低血圧とは、心臓から血液を送り出す力が弱いということ。

弱い力でも、十分に全身を巡り、心臓へ戻ってこれる身体があればいいのですが、実際は、低血圧であればあるほど、筋肉が少ない、もしくは、筋肉が固い人が多いんです。

そのため、心臓から少ししか血液が出てこなくて、心臓へ戻っていくのも遅くなってしまいます。

これが、低血圧の欠点なんですね！

利点は、心臓の働きが少ない分、寿命は延びやすいということになります。

さて、寝起きを改善する方法ですが、心臓から血液が少ししか出ずに、ゆっくりと心臓へ戻っていく、

典型的な低血圧の人に対する改善法として、

1. 夜の食事量を減らす。もしくは、夜の食事を取らない。
2. 足の筋力を強化し、血液を心臓へ送り返しやすいつ況を作る。
3. 足の柔軟性を上げ、血液を心臓へ送り返しやすいつ況を作る。
4. 寝る時間を徹底的に早める。
5. 寝る前に十分柔軟体操を行い、身体がゆるゆるの状態で寝る。

これらが重要なカギを握ります。

一つでも多く取り入れることで、少しずつ改善してくると思います。

また、わからないことが出てきたら、連絡をしてくださいね！



## ❖ 6 : 肝臓の機能や睡眠の状態を改善する方法とは？

10日ほど前に公開した、

[胃がつかく腰痛が慢性化そして改善しないめまい](#)

の、相談者から、続けて質問が来ました。

質問内容は、

————— ここから —————

6/17 の、胃が辛く腰痛が慢性化、めまい、、、の相談をした者です。

肝臓と睡眠に問題が、ということですが、ではどうしたら良いのでしょうか？

毎日ストレッチ、体操、ウォーキングもしています、寝つきは良いのですが、早朝覚醒で、睡眠時間は5，6時間です。

足りない気はしていたのですが、治療を受けずに自分で解決できるのでしょうか？

————— ここまで —————

いつも悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、前回の悩み相談は、胃のつらさと腰痛、めまいということでした。

そして、原因は睡眠と肝臓にあるのではないか？という結論となりました。

今回は、

睡眠と肝臓の状態を自力で改善するにはどうすればいいのか？

という相談です。

簡単にできる方法は、

**呼吸**

です。

まず、睡眠というのは、一番リラックスできる時間帯なわけです。(睡眠時に緊張している人は、寝ているのではなく、

**” 義務的に横になって目をつぶっているだけ”**

と考えていいでしょう。)

---

リラックスすればするほど、副交感神経が働いている証拠。

その結果、深い呼吸と腸の活性化により消化吸収の促進が行われます。

深い呼吸は、横隔膜の働きが活発化します。

横隔膜の下側には、肝臓と胃があります。

深い呼吸により、横隔膜が上下に動く。

この横隔膜の動きにより、物理的に肝臓と胃が動かされる。

その結果、胃や肝臓に血液が廻り、疲労回復や新陳代謝ができるわけです。

また、腸が活性化するという意味でも、胃を休ませることができるわけなんですね！

ということで、睡眠を深く取れていれば、胃や肝臓を休ませることも新陳代謝を行うこともできます。

しかし、呼吸が浅く、睡眠もうまく取れていない場合には、熟睡できる状況を、作ってあげる必要があります。

ここで、

## 深呼吸

が必要になるわけです。

基本的に、睡眠がうまく取れなく、胃の調子が悪いという人は、呼吸が浅いことが多いです。

ですので、深呼吸の訓練をすることで、自発的にリラックスする必要があるわけです。

深呼吸をすることで、副交感神経の働きを活発化させ、睡眠を取りやすくし、胃腸のバランスを整える。

その結果、胃のつらさが軽減させることができる。

そして、胃腸が正常化することで、負担をかけていた腰が楽になる。

また、深呼吸により、横隔膜の動きが高まり、肝臓が活性化します。

その結果、めまいも起きにくくなる。

このような流れを作ることができるんです。

ザーッと説明してしまいましたが、理解できましたか？

また、わからないことがあれば、再度ご連絡をください。

また、実践報告などしていただけると嬉しいです。

## ❖ 7：頭がぼーっとして両足がけだるい、 そしてのどには違和感が・・・？

頭がぼーっとして、足に力が入らないと、何もやる気が起きませんよね！

そればかりか、余計な病気を考えてしまったり、先行きが不安ばかりになってしまいます。

今日は、そんな方からの悩み相談が来ています。内容は、

————— ここから —————

始めまして〇〇と申します

6年前からの症状です。



頭がぼーっとするのと両足がけだるいのが同時にします。

歩行も辛く、よく壁や柱に捕まえる事が多いです たまに、  
喉の違和感もあります

どうかアドバイスお願いします

————— ここまで —————

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。  
ありがとうございます。

感謝しています。

さて、今回の相談内容ですが、率直に言うと、

**睡眠不足！！**

ほぼ、これが原因だと思います。

ただ、睡眠不足になっている原因が、いちばんの問題だと思うので、思い当たるところがあれば、そこから修正してください。

睡眠不足に関しては、このブログ内で嫌というほど書いてきましたので、今回は、省かせてもらいます。  
読んでいない場合は、探してみてください。

逆に、全く睡眠不足を感じていない場合は、どうしてそう  
感じているかを、送ってもらえますか？

ドンピシャな回答を差し上げます。

まあ、そうなる前に解決してほしいですが…。

ということで、今日は短めになります。

## ❖ 8 : 食欲も睡眠もバッチリなのに日中の眠気と頭の重さが

食欲が旺盛で、排便もしっかりあるのに、疲労を感じる。

もしくは、だるさや眠気に覆われている。

9月は、このような方が増える時期です。

その答えは、今日の回答にあります。

今日の悩み相談の内容は、

————— ここから —————

いつも有難う御座います。

1週間前程からある「日中もある眠気」及び「頭の重さ」をご相談させて下さい。

■原因として考えられる点

・鍼をして頂いた1週間は体が軽くとてもエネルギッシュになる為、動きすぎ疲労が溜まった。

・9月5,6日と大阪に、帰省し疲労が溜まった。

・9月5日から太ろうと晩御飯の量を増やしたことが、胃に負担をかけた。

腹8.5分目くらいかと思います。

(便はバナナくらいのものが、2回/日ほど出ています)

■その他

状態 睡眠：23時就寝 7時起

運動：なし（筋トレ少し）

恐縮ですが、アドバイスいただけましたら幸いです。

---

ここまで

いつもご利用ありがとうございます。

今回は、患者さんからの悩み相談です。

これは、単純に

**夏バテ後半の部**

と言ったところでしょうか？

夏の疲れを改善する時間が足りず、起ってしまう症状ですね！

9月に入って、暑さが続くとともに、湿度が一気に増えていきます。

湿気が多くなれば多くなるほど、身体が重くなるわけです。

その重くなった体を、運動で発散することができなければ、疲労はたまる一方です。

しかし、暑いから動きたくない。

となれば、運動以外に、十分疲労を回復するための工夫が必要です。

それには、睡眠が必要です。

この方は、約8時間の睡眠を取っています。

時間はバッチリ。

では、なぜ日中に眠気が起きるのか？

それは、単純に睡眠が足りないからです。

睡眠の時間はたっぷりとっている、なのに睡眠が足りない。

このような場合に、気を付けなければならないのが食事です。

食事量が増えれば増えるほど、消化に時間がかかります。

一応排便はできているようなので、あとはどれだけ吸収し成長する時間が取れているか？

ということになります。

排便はできているのに、日中に眠気が起きる場合は、大便の中に、吸収すべき栄養素も、出てしまっているかもしれませんね！

このような状態を改善するには、

1. 普段の食事量へ戻すか
2. 一気に食事量を減らすか
3. 食事量に見合った運動を行うか

です。

太るのは、もう少し涼しくなってからにしましょう。

湿度が高い時は、疲れをためないことに集中しましょう。



## ❖ 9 : 不眠症が原因で胃酸過多と逆流性食道炎に???

胃酸過多・逆流性食道炎・不眠症。

この3つが、同時に起こっているとして、あなたなら、何が原因になっていると思いますか？

上記3つの中に答えがあると思いますか？

それとも・・・？

今回は、この件に関して質問が来ています。

内容は、

————— ここから —————

胃酸過多・逆流性食道炎で悩んでいます。

大きな原因は私の不眠症だとわかりました。

マイスリーを飲んでいますが 3 時間ほどで目が覚め寝つきが浅いです。

何か良い方法はありませんか

————— ここまで —————

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。

今回は、胃の問題と不眠に関してです。

これは、面白い議題ですね！

不眠症が原因なのか？

胃酸過多が原因なのか？

どちらにしろ、逆流性食道炎はこれらが原因になりますね。

では、不眠と、胃酸過多の原因は一体何なのでしょう？

よく、

**〇〇病が原因だった。**

と、叫んでいる人がいますが、

いやいやいや。

**その〇〇病の原因は何なんですか？**

と、私は問いたいです。

不眠も胃酸過多も、交感神経が高ぶっている状態であることには変わりありません。

ですから、どちらが先に起こっても、共存することは常です。

**交感神経がたかぶる原因は？**

では、交感神経を高ぶらせた原因は何か？

この問題が一番重要なところなんです。

交感神経は、興奮するため・活動するための神経です。

何に興奮し、どんな活動をしているのか？

これは、あなたにしかわかりませんよね。

私には、絶対にわからない原因をあなたなら知っているんです。

普段あなたが行っている行為そのものが、交感神経を高ぶらせていることがほとんど。

そうでなければ、これを読んでいる最中に、「ああ、あれが

原因だったのか！！」と、理解されたはずですよ。

そのような閃きがなければ、あなたの生活が答えの全てです。

さあ、今から振り返ってみてください。

1. 食習慣
2. 睡眠時間
3. 仕事内容
4. 性格
5. 趣味
6. 活動時間
7. 運動量

どんな内容にも、答えが隠されている可能性があります。

それがわかれば、すべてが解決されるはずですよ。

# 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