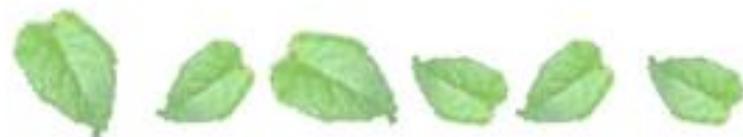


**不眠・睡眠障害の問題改善
悩み相談編・理論編**



❖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 : 短眠術と規則正しい睡眠は、どちらが長寿? 5
- 2 : 夜中に目が覚めトイレに行こうと立ち上がるとめまいが!! 9
- 3 : 背中痛みは改善そして睡眠時無呼吸症候群とむち打ちとバレ・リュウ症候群について 16
- 4 : 耳鳴り、不眠、月経不順などの症状に共通する原因には? 23
- 5 : 11歳の子供の夜尿症を改善するため必要な2つのポイント 30
- 6 : 睡眠中に何度も目が覚める問題が頭がくらっとする症状の改善につながるのか? 36
- 7 : 不眠が招くさまざまな症状に対策はあるのか? ... 46
- 8 : 頭がぼーっとして集中できない。そのうちめまいや吐き気が・・・ 54
- 9 : 睡眠を質を上げるために寝具はどう選ぶ? 58

10 : 朝起きた時の様々な痛みの原因は睡眠不足？... 64

❖ 1 : 短眠術と規則正しい睡眠は、どちらが長寿？

今回は、

[背中のみくみ 育児中の睡眠不足を改善するには？](#)

この記事にある方がコメントをしてくれたので、その内容に対して、私の考えを書きたいと思います。

コメントの内容は、

————— ここから —————

睡眠の質をどれだけ高めることができるか？

本当に、そこに尽きると思います。

短眠術をしたのも、藤本さんなので、初めて読んだ時は、強い衝撃を受けたのと、将来への希望が見えて、とても素晴らしい教えだったと今でも覚えています。

結局、短眠にはなれませんでした（汗）
それでも、良いキッカケとなりました。

ここまで

短眠術は、私が、まだアメフトのコーチであった頃に出会っていたら、まず間違いなく実践していたと思います。

当時は、平均睡眠時間が1～2時間でしたから、実践していたと言えばしていたのかもしれませんが、実際は、ただ単に、睡眠を取っていなかったというだけなんです。（爆）

今の私の考えでは、

睡眠を削る＝命を削る

この公式がはっきりと鮮明に根付いたので、短眠術を使うことはありませんが、仕事や家庭環境によっては、必要な人もいるでしょうから、ご紹介したわけです。

頑張っている人や、趣味に没頭している人に多く取り入れられている短眠術。

本質的には、どうなのでしょうね！

これは、あと100年ぐらい見守っていくしか結果は出ません。

私の中では、こうだと結果が見えていたとしても、実際は違った結果が出るかもしれません。

私は、研究科ではないので、統計を取るつもりもありません。

ですので、興味があったら、誰か調べてみてください。

1. 短眠法を取り入れている人
2. 何も考えずに生きている人
3. 睡眠を規則正しくとっている人

この人たちの寿命はどうか？

実際的には、運動量も食事内容も違うので、正しい結果は得られないでしょう。

ただ、それぞれの、運動は食事の傾向が見えてくるかもしれないですね！

❖ 2 : 夜中に目が覚めトイレに行こうと立ち上がるとめまいが！！

今回は、キュアハウスの患者さんから、夜中のめまいに関する報告が来ました。

夜中に目が覚めると、船上にいるようなめまいが起きてしまう。

こんな症状のご報告です。

詳しい内容は、

————— ここから —————

ただ今、早く寝るよう努力中で。

先日 11 時半くらいには寝たと思います。

けれど、夜中の 4 時ぴったりに目覚めたのでトイレにと起き上がると…

船上のようなめまい…

のぼせた感じにカラダがほてる。

焦りから動悸、呼吸も浅くなりました。

それから 1 時間ゆっくり深呼吸して眠りにつきました。

今朝はゆっくりおきあがり、一応大丈夫でしたが常にそんなめまいが続いています。

ここまで

この方は、パニック障害と育児疲労で通われている方なんです。疲労をためないように、少しでも早く寝れるように努力しているときに、起こっためまいについて、連絡をくれました。

このようなめまいは、単純に

陰陽バランスを崩しためまい

の典型パターンなんです。

通常は、昼寝を長くし過ぎて起るパターンが多いのですが、熟睡している時に、急に交感神経が働き、起きてしまったことで一気に陰陽バランスを崩したものとなります。

昼寝というのは、少しだけ疲れが取ればいい。

ですので、長くても30分ぐらいにしておかなければなら
ないのです。

なぜなら、基本、日中は交感神経が働くようになっている
ので、動く必要があるわけです。

交感神経は活動するための神経ですからね！

そこで、昼寝をするということでも、1時間を超えてしま
うと、身体としては、通常の睡眠と勘違いしてしまうこと
があるわけです。

すると、副交感神経が働きだしてしまう。

そうになってしまうと、レム睡眠、ノンレム睡眠の、通常睡眠サイクルに陥ってしまう。

ようやく、深い眠りについたという時に、急に電話が鳴り、飛び起き、昼間であったことに気づくわけです。

そんなタイミングで起きるめまいが、今回のめまいに近いということになります。

通常、睡眠時は、副交感神経が働いています。

起きるということは、交感神経が働いてしまったということになるわけです。

では、なぜ睡眠中に、交感神経が働いてしまったのか？

その原因には、

1. 口に何かものを入れる頻度（間食）が多いのか？
2. 食事の時間が遅かったのか？
3. 急に起きなければならないことが起こったのか？
4. リラックス（副交感神経）するのが苦手なのか？
5. 腸の働きが弱いのか？
6. 腹部芯部と下半身の力が弱いのか？

これらの可能性が考えられます。

このような原因になりそうなものが自分に当てはまるかどうか？

当てはまるとしたら、その原因になることを無くすことができるのか？

もしくは、他のことに代用できないだろうか？

という感じで改善していけば、夜中に起きてしまうという
ことは減っていくわけです。

ただ、今回の件だけでなく、根本的に不眠症になっている
場合は、もっと多くの原因から見つけていかなければなり
ません。

最近、夜中に目が覚めるようになったというのであれば、
上記の条件に当てはまるかどうかを考えてみてください。

❖ 3 : 背中への痛みは改善そして睡眠時無呼吸症候群とむち打ちとバレ・リュー症候群について

少し間が空きましたが、先日から書いている悩み相談に対するやり取りの続きを公開していきます。

[少し動いただけで背中にズキズキと痛みが出る](#)

この記事に対しての回答を次のように返信しました。

内容は、

————— ここから —————

筋肉痛は、しばらく我慢ですね！

炎症止めの軟膏でも塗っておきましょう。

筋肉痛があっても運動はしても大丈夫です。

ただ、元気なときより筋肉が痛みやすい状態なので、さら
に加減してくださいね！

爪押しに関しては、コリの心配はそれほどありません。

血が出るほどでなければ大丈夫です。(笑、笑)

睡眠時無呼吸症候群も治さなければ、睡眠の質を向上させ
ることができませんね！

夜間の尿意は、冷えと体力低下です。

筋肉を動かして血液の流れを改善すると、この辺にも変化が出てきます。

ただ、睡眠時無呼吸症候群に関しては、気道を閉塞させるものが何なのか？

これがわからなければなりません。

食後の眠気も、睡眠不足の特徴です。

さらに、吸収障害も起きている状態を表します。

食欲がわいているときだけ食事を取るようにすることで、食事内容に気を付ける必要がなくなりますよ！

まあ、明らかな偏食はダメですけどね！

背骨の出っ張りに関しては、むち打ちの症状の一つです。

その背骨を戻せるだけの運動ができるといいですね！

まあ、焦らずじっくりとやっていきましょう。

焦ったら、全て水の泡になるだけです。

地道にコツコツと！！

————— ここまで —————

そして、3日後に返信が来ました。

————— ここから —————

筋肉痛治りました ^^

昨日から背中の中の筋肉鍛えるのをしています。

とにかく筋肉をつけないといけないということですよね！

睡眠時無呼吸症候群は自己判断ですが、おそらく、顎を支える力が無いこと、舌が分厚いことが原因だと思います。

ただ単に口を閉じただけでは顎が下がるので気道が閉塞してしまいます。

寝た状態では、舌が分厚い為、力が無く、気道を塞いでしまいます。

説明が難しいですが、、、筋肉付けるとか何か睡眠時無呼吸

を治す方法はありませんか？

背骨の出っ張りもむち打ちですか！！！！

背骨戻せたらいいですね><☆

努力が形になるので嬉しいです！

あと、むち打ちの症状(頭ズーンとなったり、めまい、吐き
気、頭痛)が出ているときは運動はしない方が良いでしょう
うか？

それとも無理やりにでも動いた方が良いでしょうか？

実際立ってられない(座ることも出来ない)事が多いので
すが、このような状態のときはどうすればよいのでしょ
うか？ ; ; ;

いろいろとむち打ちのことを調べてみました。

多分バレ・リュウ症候群の症状だとは思いますが。

むち打ちそのものは首を温めると良いそうなのですが、本当ですか？

のぼせたりしませんか？ ; ; ;

宜しくお願いします。

————— ここまで —————

という、よくなった部分と、新たな疑問が生まれたようですね！

この疑問に、また次回お答えします。

[続きはこちら](#)

❖ 4：耳鳴り、不眠、月経不順などの症状 に共通する原因には？

今回は、耳鳴り、不眠、月経不順などなど、たくさんの症状に悩んでいる。

鍼灸にも通っているが・・・？

という方からの、悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

- 1) 両耳で複数の耳鳴り。難聴はありません。
- 2) 眠つけず、睡眠導入剤を飲んでも中途覚醒します。

3)腹部のあたりがドクドク、バイブのように震える感覚があります。痛みや不整脈、動悸はありません。

4)全身がふらつくようなめまい。

5)月経不順。ホルモンバランスが崩れ不正出血が続き、癌検診では異常なしでした。

6)音がきつく聴こえ、耳閉感が強くなることがある。

2月から症状が徐々に増えてきており、経緯を書くと長くなるため、まずは症状のみにしてみました。(知り合いに見られることも懸念して…)

5月より近所の鍼灸には週2回通っていますが、困っています。

————— 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。

今回の相談者にはたくさんの症状がありますので、少しずつ紐解いていきましょう。

まずは、耳の問題です。

耳鳴りや耳閉感があるとのこと。

中国医学では、耳の症状は腎の異常を表すとされています。

次に、不眠の問題と、腹部がドクドクする。

これは、胃の興奮を表します。

そして、全身がふらつくようなめまい。

これは、筋肉に力が入りにくくなっているのか？血流障害が起きているのであれば、肝の問題。

背骨の関節に歪みや捻挫が起きていれば腎の問題。

さらに、生理の問題やホルモンの問題は、肝と腎の問題と捉えられます。

以上、かなり大雑把に、今の状態把握を試みました。

ここから共通する部分を取り上げていきます。

肝と腎の問題が起こるときは、大抵体力の限界に達している状態を表します。

1. 運動不足により筋力低下で起こっているのか？
2. 大変な病気を患っていて、体力を失ってしまっているのか？
3. 睡眠不足が続いていたのか？
4. 無理なダイエットをしてしまったのか？
5. 薬やサプリメントを長期間使用したのか？
6. 生殖能力を使い切ってしまったのか？

などが、大きな問題として考えられます。

そして、胃が興奮していると、上記のようなことを行っていたとしても、自分自身では、正しい行いをしていると思いついでいるので、少しも身体に悪いことをしているという感覚になりにくいのです。

まずは、おおもとの原因を見つけること。

次にその原因はどのようにすれば、改善することができるのか？

ここをしっかりと考え、実行していきます。

そうすると、何らかの症状がまた出てきます。

そこで、次の策を考える。

このようなループを、何度か繰り返すことで、ある程度の回復はできると思います。

しかし、先ほど書いたように、肝と腎の症状が明らかに出ています。

ということは、あなたの体力の限界が今の状態です。

今、やらなければならないことを捨てる覚悟があれば、比較的早期に回復することもできるとは思いますが、できなければ・・・？

おそらく、ここでは書けない深い理由もたくさんあるのだと思います。

とにかく、今は、通っている鍼灸の先生に、しっかりと、改善策を授けてもらってください。

❖ 5 : 1 1歳の子供の夜尿症を改善するため必要な2つのポイント

育児をしていて心配になる状態というのは、たくさんありますよね！

疳の虫や夜尿症、アレルギーなどなど、たくさんの問題を抱えてしまう場合もありますが、今回は、この中から夜尿症に関する相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

はじめまして。

子供11才が夜尿症で困っています。

大量にもらすわけではなく、ちびりがほとんどです。

小児針や漢方、西洋医学もためしましたが、ちびりが治りません。

なんとかならないものかと・・・

ご意見をお聞かせください。

宜しくお願い致します。

————— 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。

今回は、夜尿症ですね！

小児針や漢方、西洋医学も試したところ、結果は芳しくな
いようです。

これらの先生たちは、どのような所見だったのでしょうか？

良くあるパターンは、夜尿症を治す手技もしくは処方を出
すだけというもの。

このようなやり方では、5%も改善しないと思います。

ですので、治ったらラッキーというもの。

一番大事なことは、原因をつかむこと。

夜尿症というのは、

- 何らかの原因で、寝ているときに緊張しているか？
- 自律神経がまだしっかり切り替わる機能が備わっていないか？

ということが、ポイントになります。

ですので、

- 緊張する原因を改善する
- 自律神経の働きを調整する

このようなことが大事になります。

11歳で夜尿症となると、緊張が原因になることが多く、何らかのプレッシャーが強い場合に多い反応です。

ただ、身体を見ていないですし、その子と話もしていないので、何の改善策も伝えられません。

過去にあった事例ですと、親から受けるプレッシャーが、この世代には多いように感じています。

お子さんとコミュニケーションをしっかりととり、どのような緊張が考えられるのか？

これを見つけられたら、後はそれを取り除ければ改善します。

まずは、お子さんの心に何が詰まっているのかの確認が重

要です。

また、交通事故や手術の経験があれば、その緊張や、背骨の歪み、オケツ、などなどさらに原因が増えていきます。

結果を改善することよりも原因を解明し、その原因を改善することの方が、何百倍も大事になります。

早く原因がつかめるといいですね！！

❖ 6 : 睡眠中に何度も目が覚める問題が頭がくらくらとする症状の改善につながるのか？

以前、頭がくらくらとする悩み相談で、回答を記事にさせていただいた方より、連絡が来ました。

[悩み相談 カイロプラクティックで院長クラスでないと改善できない身体？](#)

内容は、

——— ここから ———

こんにちは！

私は、先日頭がくらっとする悩みを相談した者です。

2回もご回答頂き有り難うございました。

その中で、睡眠に関する私の状況が抜けてしまい申し訳ありませんでした。

確かに、睡眠には悩んでいて寝つきはいいのですが、夜中に最低でも2回は起きてしまいます。

どんな姿勢でねても、身体が痛くなってしまい、最近は、朝までぐっすり眠れた事はあまりありません。

だからすぐ疲れるし、朝がとても辛いです。

このような私の状況がやはり関係しているのでしょうか？

睡眠状況は、本当に悪いです。

お返事が遅れて申し訳ありませんでした。

—— ここまで ——

何度も、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。

頭がくらっとする根本原因とは？

さて、ようやく本題に入れそうですね！！

この方のような睡眠状態の人は、意外と多いのではないで

しょうか？

そして、原因不明と言われるめまいや頭痛に悩んでいる人も！！

東洋医学、中医学を学ばれている方は、すぐにピンと来ますよね！！

睡眠中に目が覚めてしまう。

この問題の原因には、主に2つです。

- 陰気不足
- 陽気過剰

簡単に説明すると、

- 陰気は、寝る（成長、疲労回復）ためのパワー
- 陽気は、動きまわるための行動や興奮のパワー

陰気が少なければ、長く眠っていることはできません。

この方は、寝付きは良いということなので、陰気の活動はあるようです。

しかし、持続しないというところが問題ですね！

そこで、次の陽気過剰です。

睡眠中にも、陽気が活動し始めてしまい、目が覚めてしまう。

そのような状況です。

陽気過剰の原因

さて、ではなぜ陽気が過剰になっているのか？

陽気は、興奮の気と言いました。

これは、西洋医学的に言う交換神経です。

眠っている時は、通常、副交感神経が働くもの。

ところが、

交感神経が働きだしてしまうために、目が覚めてしまう。

そういう状態なんです。

意味もなく、交感神経が睡眠中に活動してしまう状態は、自律神経失調症の症状の一つと言えます。

ただ、これは、病気ですよと言っているわけではありません。

西洋医学的に言ったら、

「自律神経失調症ですよ！」と言われる事が多いです！

ということを行っているのです。

睡眠中に交感神経が働いてしまう原因とは？

では、交感神経が活動してしまう原因とは？

それは、興奮しなければならない状況があるということです。

考えられる要素を上げてみますね！

- 普段から緊張することが多い
- 朝決まった時間に目覚めなければならないという使命感がある
- 何か深い悩み事がある
- コーヒーを飲み過ぎている
- 辛い物を食べ過ぎている
- お酒やコーヒーを飲んで寝る癖がある

などです。

睡眠中に目覚めてしまうもう一つの原因

ただ、もう一つ、この方はヒントを書いています。

それは、

「どんな姿勢でねても、身体が痛くなってしまい、最近は、朝までぐっすり眠れた事はあまりありません。」

ということです。

これは、

身体の固さ=身体の冷え

を現わしています。

また、寝返りを打てていない事も同時に現わしているんです。

- ベッドが柔らかく気持ち良すぎるのか？
- ベッドが狭すぎて寝返りを打つ余裕がないのか？
- 昔から、姿勢良く寝るように躰けられ、育ってしまったのか？
- 単に、運動不足で、筋肉自体動き方を忘れてしまっているのか？

などに、原因があるかもしれませんね！！

さて、長くなってしまいましたので、次回、

これらの原因でなぜ頭がくらっとしてしまうのか？

ということを書いていこうと思います。

❖ 7 : 不眠が招くさまざまな症状に対策はあるのか？

昨日に引き続き、頭がくらくとする症状が、中途覚醒（寝ている途中で何度か目が覚めてしまう）と、どのように関係があるのか？

について、書いていこうと思います。

昨日は、寝ている途中で何度も目が覚めてしまう状態を、詳しく書いてきました。

今日は、その続きとして、

睡眠をしっかり取っていないと、どういうことが起きるのか？

ということについて書いていきます。

このブログを何度も読まれている方は、しつこいくらい出てくる言葉だと思いますが、

人間の身体は、陰気と陽気のバランスで保たれています。

そして、

- 活動するパワーが陽気
- その疲労を取るパワーが陰気

ということになります。

そして、陰気は、もう一つ重要な

身体や精神の成長にもかかわるパワーを持っている。

ということも書いてきました。

しかし、社会を見渡してみると、ほとんどの方が、

睡眠よりも行動する時間を重要視しています。

これは、活動するだけで、何も身についていないことを意味するのです。

「いや、俺は十分頭が良いぜ！」

とか、

「やりたい事がいっぱいあるから、寝る時間がもったいな

い！」

などと言う人もいるでしょう。

しかし、頭が良ければ病気してもいいということでもないし、やりたいことをやっているだけで、長生きできるということでもないですよ！

活動したら疲れはたまる。

疲れが溜まったら取り除く必要があります。

そのためには、睡眠が必要です。

食事を取ったら、消化吸収しなければいけません。

消化吸収を最も活動的に行なうのも睡眠です。

体力アップを目指して筋トレをしても、睡眠を取らなければ、十分な栄養が筋肉に配給できず、目標通りの筋肉はつくられません。

このように、睡眠というのは、かなり重要な行動なんですね！

そして、一番肝腎な、

陰気の活動する場

でもあるんです。

身体の中を巡る気は、身体の隅々をくまなく巡ります。

気は、身体の内部にあるだけでなく、外部からも取り込みます。

- 足の裏からは、地面から受ける陰の気
- 頭のとっぺんからは、太陽から受ける陽の気

日中は、太陽が頭の上にありますから、立ったり坐ったりして、頭が上で足が下というバランスが、この両方の気をうまく取り入れる姿勢なんです。

しかし、太陽が沈んでしまうと、太陽からの気を受けることができません。

そのため、電池切れとなり倒れた状態を作り、あまり陽気を消費しないように充電しなければいけません。

そのため、活動することで頑張っていた陽気の代わりに、
陰気が活動する番となります。

従って、陰気が最も活動しやすい”睡眠”を取るというこ
とが、一番自然な形なんです。

しかし、この大事な睡眠中に、目が覚めてしまうと、何か
を見てしまいますね！

この目で何かを見るという活動は、陽気をかなり使ってし
まいます。

そのため、夜中に目を使っていると、日中の活動するた
めのパワーが足りなくなってしまうことがあるんです。

これが、めまいや、今回の頭がくらくらとする症状の原因と

なります。

さらに、この状態も、我慢しつつ頑張って活動し続けると、大事な気が頭の中を巡る事ができなくなり、意識が遠のいてしまったり、頭痛が起きる事もあるんです。

さらっと書いてしまいましたが、理解できたでしょうか？

分からないことがあったら、何度も相談してくださいね！

❖ 8 : 頭がぼーっとして集中できない。そのうちめまいや吐き気が・・・。

頭がぼーっとすると集中できないですよね！

そのうち、めまいやあくびが出たり、何となく吐き気が出たりと、どんどん症状があふれ出てくるよう。

しかし、病院へ行っても、はっきりと診断名を言ってくれない。

「何の病気なんだろう？」と気になり、執拗に医師に聞いてみると、

「うつ症状が出ていますね！」

と、抗うつ剤を処方。

なんてことになりかねませんね！

しかし、これは、うつ病でしょうか？

うつ病で、頭がぼーっとしていたんでしょうか？

この辺り、結構勘違いで悩んでいる人が多いんです。

勘違いというよりも、「医師の言葉を信じたがために。」

と、言った方が正しいかもしれません。

はじめに起ったのは、頭がぼーっとする症状だけですよ

ね！

他には何もなかった、しかし、その後、徐々に症状が増えていった。

となると、一番初めの頭がぼーとし始めた原因を探する必要があります。

頭がぼーとする原因には、

1. 頭部の血流不足
2. 睡眠不足
3. 発熱
4. のぼせ

これらが考えられます。

頭部への血流が悪くなれば、頭の回転も鈍くなります。

睡眠不足が続くと、起きていても、頭の中はまだ眠っている状態になることがあります。

発熱やのぼせは、頭部内に熱がこもってしまうことがあります。

これらすべてが、頭がぼーっとする原因になります。

従って、これらを改善することが、頭がぼーっとする症状を改善させるポイントとなるわけです。

❖ 9 : 睡眠を質を上げるために寝具はどう選ぶ？

睡眠は、どのようなものか知っていますか？

ただ、疲労回復させるためだけのようになっている人って多いですよ！

このような考えを持っている人は、短時間睡眠で起きた時に、スッキリしていれば、完全に疲労は取れたと思ってしまいます。

イコール自分は、健康になるための方法を手に入れた。

と、思うわけです。

こちらの本は、短時間睡眠ではなく、正しい睡眠を取りま
しょうという脳科学から見た本です。

私は、何年も前から睡眠の重要性を唱えています。

しかし、現代社会の流れから言って、本質的にいい睡眠を
取ることって、非常に難しい世の中になっています。

そのためか、このような寝具を使う人が多いように感じま
す。

- 首にやさしい枕
- ぐっすり眠れる寝具
- すっきり快適な目覚め
- 心地よい眠りをサポート
- 究極の健康寝具

- 寝ながら快眠健康
- 快適で安心な眠りへ
- 理想の寝姿勢を作り出す
- アスリート仕様
- 質の高い睡眠を提供
- ふかふかの寝心地

売り文句としては、どの寝具も寝心地がいいとうたっています。

このような寝心地がいい寝具というものは、身体に何らかの問題があったり、部屋の構造などで、寝返りを打つことができない場合に必要なものなんです。

もし、これまでに睡眠中、寝返りをうったり、気づいたら全然違う場所にいた、なんて経験がある人には、絶対に合

わない寝具と言えるのです。

どういふことかという、寝返りというものは、本人が無意識のうちに行っている整体なんです。

自然治癒力と言ってもいいものです。

この寝返りをうたなくてもいいという寝具が、今流行っている身体にいい寝具となっています。

要は、寝苦しくないから、寝返りをうたずに、朝までぐっすり眠れますよ！

と、うたっているわけです。

けれど、逆を言うと、この寝具を使うと、寝返りをうつことがないので、長時間同じ姿勢を続けなければなりません。

要は、筋肉は固まりやすく、血液の流れは阻害され、内臓の位置も常に同じ位置をキープしてしまうため、活性化するチャンスを逃してしまいます。

ということになるわけです。

例えば、私の経験で言えば、右腕の骨折、右鎖骨の骨折をした時に、夜寝ていると、自然と寝返りをうってしまいます。

すると、骨折部位が動いてしまい、激痛が走ることで目が覚めてしまうということがありました。

そのような時には、このような健康寝具を使えると、便利だったと思います。

けれど、今、使ってしまったら、何度椎間板ヘルニアの症

状態で、苦しまなければならないのか？

と、思ってしまう。

歪みは、骨の周りの筋肉が、同じ位置で長時間動かないでいると固まってしまう。

椎間板ヘルニアとは、その背骨の歪みが強くなった状態に起こりやすいものです。

本来、ヘルニアの場合には、身体を一定の位置に置かないことが大事なのですが、このような寝具では、動くことができなくなります。

ということで、今あなたの身体がどういう状態にあるのか？

ここをしっかりと考えて、寝具選びをしましょう。

❖ 10 : 朝起きた時の様々な痛みの原因は睡眠不足？

朝起きた時に、腰が痛い。

ベッドから立ち上がった瞬間、足の裏に痛みが！！

朝目が覚めると、首が痛くて動かない。

けれど、どの痛みも起きてからしばらくすると、痛みが軽減されていて、夕方になる頃には、まったく痛みを感じない。

ところが、次の日も。

そして、次の日も。

毎日毎日、朝起きるのが怖くなるほど痛みに襲われる。

こんな経験をされている人が異常に増えています。

この起床時の痛み。

場所が、首だろうが、腰だろうが、膝だろうが、何の関係もない。

原因はただ一つ。

それは、

睡眠不足

なんです。

「いや、俺はしっかり寝てるぞ！！」

「私も、健康を考えて寝具も買い換えて、良い睡眠を取っています。」

と、叫んでいる人がいるかもしれない。

けれど、どう反論しようが、睡眠不足には違いないんです。

では、睡眠不足について、細かく書いていきましょう。

1. 毎日夜 11 時を過ぎてから寝ている
2. お酒を飲んで、酔った状態で睡眠を取っている
3. 睡眠薬や誘眠剤、安定剤などを飲んで眠っている
4. 寝ようと思っても寝つきが悪い
5. 一旦は寝るが、途中で起きてしまう

6. 目覚ましよりも早く目が覚めてしまう
7. 短時間でスッキリと目覚めることができる
8. 夢ばかり見てしまい、起きた時に疲れが残ることが多い
9. 睡眠前後に運動をすることがない
10. 平日は睡眠不足を感じるので、休日に寝だめをしている
11. 何時間でも寝ていられる

さて、これらに当てはまる項目はありますか？

上記に上げた項目は、全て睡眠不足に当たるものなんです。

まあ、ほとんどの人が当てはまるとは思いますが・・・。

今の時代、睡眠を身体のために取れる構造になっていない

のです。

健康になるためには、

1. 運動
2. 食事
3. 睡眠

この3つのバランスが欠かせません。

運動量が多い=食事量が多い=睡眠時間が長い

これは、お相撲さんが理想的な例になりますね！

運動をしない=食事量は最小限=睡眠時間は7～8時間程度

これは、社会進出をする前の女性の基本パターンで、世界的に日本は健康的な生活をしていると、憧れられていた時代の流れでした。

これらのパターンが、正しいバランスを、生み出していました。

しかし、現代は、

運動はしない＞睡眠時間が短い＜食事量が多い

または、

運動量が多い＝食事量が多い＞睡眠時間を削っている

これらのようになっている人たちが多いのです。

睡眠というのは、疲れを取るためだけではありません。

食事から得られた栄養を、内臓や筋肉へ吸収させることも、運動した筋肉を成長させたり、勉強や仕事で覚えたことを脳内で、整理する時間でもあるわけです。

であれば、運動をしなくても、睡眠は取らなければなりません。

それは、食事をしたり目や頭を使っているからですね！

そして、食事量が多い場合には、その分睡眠時間を長くしなければ、消化吸収を行う時間が足りなくなってしまうのです。

そうなってしまえば、栄養が不足し、疲れがたまる場所が

出てくることもありますし、消化しきれなかった前日の食事が、腸の中にたまったままとなり、朝起きてても空腹感が得られず、朝食が取れなかつたりするわけです。

朝目覚めた時に、さまざまなところに、痛みが出ている人がいます。

このような痛みが出ている人は、痛みを発している筋肉や関節に栄養が行きわたっていない。

もしくは、痛みを発している筋肉や関節の疲労を取り切れていない。

このどちらかが起こっているわけです。

ですので、目覚めた後に、いろいろ動いている間に痛みが

取れていくわけです。

栄養が足りないところは固まっていることが多く、疲れているところは、むくんでいることが多いんです。

どちらの状況も、筋肉や関節が動けば、固まっているところは動き始めることで温まり、徐々にゆるんできます。

むくんでいるところは、筋肉や関節を動かしている間にむくみが抜けていきます。

その結果、痛みが抜けていくわけなんです。

ということは、睡眠を取っている間に、痛みの原因を取り除ければいいわけですね！

その方法は、

夜寝る前に、軽い運動をする

これが大事になるんです。

軽い運動をすることで、固い場所や疲れている場所を、脳に教えることができます。

その結果、しっかりとした睡眠を取ることで、真っ先に、その情報から得た、固まっている場所や疲れている場所から改善する作業を開始するわけです。

このような習慣が作られると、起床時の痛みは起きなくなるのです。

そして、睡眠時間は、正しい時間（夜 10 時～朝 2 時まで）
を熟睡するようにする。

出来なければ、できるだけ近づける。

もしくは、夕食を減らし、消化吸収の時間を最小限にする
ことで、身体を改善させる時間を、多く取り持つことがで
きるようになるわけです。

どうですか？

あなたの常識が覆ってませんか？

普通の人が普通に行っている常識的なことは、実は非常識
なことなんです。

知っている人と知らない人との違い。

大きな差が出てしまいますよね！

あなたは、どちらになりますか？

現代の常識人？

それとも非常識人？（笑、笑）

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きます。
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