

# 不眠・睡眠障害の問題改善 臨床編



## ❖ 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 : 枕を変えて、首が痛く上を向けない.....	4
2 : 歯ぎしりで顎が痛い！！ .....	9
3 : 自律神経失調症の治療過程で！！.....	13
4 : 疲労からめまいと不眠 .....	17
5 : 疲労による不眠と首肩のこり .....	24
6 : 1年半も睡眠薬を飲み続けて .....	28
7 : 足も肩も不眠も原因は運動不足？.....	31
8 : 全身が緊張していて夜も眠れなくなり不眠症に...	36
9 : どこで治療を受けても治らなかった自律神経失調症	39
10 : 足のむくみがつらくて睡眠がとれない.....	45
11 : 4か月前から続く原因不明の右臀部の痛み .....	48
12 : 立って靴下をはくことのできない腰痛の原因は睡眠 不足？ .....	54
13 : いろいろな治療を受けても1週間ともたない自律神 経失調症による不眠とめまい .....	57

## ❖ 1 : 枕を変えて、首が痛く上を向けない

40代 女性

2週間前から、首が痛くなり上を向くときに、グキグキ音が鳴りしつかり向けない。

原因は、1ヶ月ほど前から枕を変えたためと思われる。

まず、背中から診ていくと、全体がむくんでいる。

これは睡眠不足の兆候。

さらに、肝臓から胃の範囲に緊張がみられる。

これは、暴飲暴食か、刺激物を入れてしまった跡。

そして、首は、ガッチリと固まり、どれがどの筋肉だか分からないほど全体が固まっている。

睡眠不足がある場合は、通常むくみから流していくのだが、この方の首の固さから、むくみを流す時間を省かないと、首の痛みまで取れないと判断し、首の緊張を取るように手足に鍼を打ち、同時進行で、胃腸と肝臓を立て直す処置も行う。

胃腸と肝臓が、しっかりと機能していない場合、どんなに良い治療を行っても、効果が半減してしまう。

この方の、肝臓の興奮は、かなり強く不眠が続いているため、睡眠薬を服用しているとのこと。

睡眠薬や安定剤、鎮痛剤など、脳の感覚を誘導するような

薬は、全て肝臓に負担がかかる。

さらに、年末年始の暴飲暴食も、胃腸にダメージを与えていたようだ。

仰向けでは、腹部軟弱、脈も軟弱で無根になっている。

かなり、疲労が溜まっている。

そこで、腹部に力を出させながら、全ての臓器が活動しやすくなるように、鍼で調整し終了とする。

立ち上がって、首を回してもらおうと「おお、久し振りに回ったあ。」と喜んでいた。

しかし、あくまでも今回は、疲労よりも症状を取る方に、



照準を絞った治療を行ったため、不眠は続いてしまうかもしれない。

不眠の方は、なるべく早い時間帯に、パソコンや携帯の画面を見るのを終わらせることである。

TV のそうだが、液晶やブラウン管の映像を見ていると、普通の生活をしている以上に目が疲れる。

目が疲れると、肝気が興奮する。

興奮した肝気は上昇する性質を持っている。

さらに目は、肝の窓と言われるほど、肝と密接な関係にある。

肝気が上昇すれば、それだけ目を使える状態が続いてしま  
う。

睡眠というのは、目を休める作業から始まる。

目を使っていれば、なかなか寝ることができない。

これが、「不眠」の始まりである。

不眠には、いろいろな種類があるが、目を使うことが多く、  
なかなか寝付けない人は、なるべく早めに画面を見る作業  
を終えることである。



## ❖ 2 : 歯ぎしりで顎が痛い！！

20代 男性

何年も前から、歯ぎしりに悩んでいる。

歯医者で、マウスピースを作ってもらい、はめていると歯ぎしりしないが、はずして寝ると出てしまう。

しかし、歯を噛みしめてはいるのか、朝起きると、非常に顎が痛くなっている。

最近では、日中も顎が痛く何とかしたい。

まず、背中を診ると、むくみがひどく、睡眠が取れていない状態。

本人も、熟睡感が少ないことを気にしている。

お灸でむくみを流し、仰向けになると、首から顎にかけての緊張が強い。

これを、対応する手足のツボへ鍼を刺し、首から顎の緊張を緩める。

すると、「不思議だあ！手足に刺すたびに顎が楽になってくる。」と目をパチクリしている。

しかし、「上顎が、目の方に押し上げられている感じが抜けない。」とのことで、こめかみの近くにある緊張感を、直接刺さない鍼で軽く刺激を入れる。

「あっ！軽くなった。不思議だあ！」の連発。

これで、歯ぎしりの緊張は抜けた。

ただ、問題は歯ぎしりをなぜしてしまうのか？

これが、改善しない限り、本当の意味での解決にはならない。

歯ぎしりの原因は、歯並びや噛み合わせの問題もあるが、  
ストレスや骨格の異常（歪み）からも来る。

この患者さんの場合、人一倍仕事を完ぺきにこなそうと努力してしまうところがあり、この感覚が身体や脳の緊張感を持続させてしまう。

よく、一生懸命勉強や仕事をしている時に、歯を噛みしめている人がいる。

そのような状況が多すぎると、だんだんリラックスしているはずの睡眠中にも。噛みしめてしまう癖がついてしまう。

すると、睡眠中も緊張状態になってしまうため、睡眠障害を起こしてしまうという、悪循環を起こす。

歯を噛みしめる癖に気付いたら、大きく口を開け、顎の筋肉のストレッチをすることで、癖にすることを防ぐことができる。

工作中や勉強中、歯を噛みしめていることに気が付いた時は、試しにやってみよう。

### ❖ 3 : 自律神経失調症の治療過程で！！

40代 男性

疲労感、不眠、めまいなどがあり、心療内科をはじめ、精神科、鍼灸、整体などを渡り歩くも、効果なく来院。

自律神経失調症と診断され、漢方を処方されている。

自律神経失調症特有の目をもっている。

そして、肩と背中が非常につらく、鉄柱が入っているように感じているという。

しかし、実際触診してみると、背中、背骨の周りにむくみが強く、肩の筋肉もフニャフニャ。

完全に身体の状態と自覚との差が出ている。

これも自律神経失調症の特徴である。

このような特徴を取り除くように、鍼灸を10日に1度のペースで5回行った。

その5回目の夜から下痢をし始め、6回目も同じく下痢になった。

そして、7回目には、1日半経っても下痢が止まらず、たまらなくなり病院へ行ったら、「何かに中ったんでしょう。」と言われたらしい。

「でも下痢が止まったら、身体は楽になっていませんかでしたか？」と聞くと、「確かに、眠りも深くなったし疲労感も

違うんですよねえ。」と不思議がる。

これは、東洋医学特有の好転反応だったのだ。

東洋医学では、病気を治す時に汗吐下法というのを使う。

汗・・・発熱させ発汗する。

吐・・・吐かせる。

下・・・下痢をさせる。

このような方法を取って、病気の元を体外に出すことで、  
病気から立ち直らせるのである。

このような状況を、狙って作用させる先生もいるようだが、  
私は、身体が勝手に病気の元を外部に出す力が、起こるよ



う調整していただくだけである。

現代の病気や不調のほとんどが、疲労の蓄積により発症する。

従って、無理に汗吐下法を使うと、返って体力低下を招く危険性がある。

そのため、自分の力で出し切れるような体力を作っていくことが重要なのである。

この患者さんは、急に体力が回復したため、1日半も出し続けたが、その後止めるパワーを出せなかった。

しかし、かなり出し切れたため、ほとんどの症状が出なくなった。

本当に身体は面白い。

## ❖ 4：疲労からめまいと不眠

40代 男性

3年ほど前から仕事が忙しくなり、疲労が抜けなくなる。

その後、めまいや不眠が起きるようになる。

調子の良い時でも、午前中しか体力がもたず、午後からは、  
首や肩の痛みに耐えているだけである。

病院では、問題なしと言われる。

そこで、漢方医に見てもらおうようになり、漢方を飲み続け  
ているが変化なし。

以上の状態で1回目の治療を行う。

目立った点は、首、腰、上腹部、目が非常にむくんでいる  
というところ。

そこで、これらを棒灸にて整えていく。

そして、普段からも、身体の隅々まで栄養が行き届くよう  
に、銀粒を張る。

10日後、肩こりは楽になり、めまいも減少、不眠は変化な  
し。

むくみはなくなり、筋肉に緊張感が出てきた。(体力がかな  
り回復してきた証拠)

そこで、今度は緊張をほぐすことで、睡眠を取れるように鍼を行う。

10日後、睡眠が、3日に1回は、しっかりとれるようになった。

めまいはほとんど出なくなっている。

前回後、ひどい下痢をしたらしく、これで、消化活動が活発化したことが証明された。

これにより、睡眠が取れやすくなったのだ。

今回も鍼を行う。

2週間後、早朝覚醒(朝早く目覚める)だけが、たまにでる。

仕事中に、頭の中が回るようなことが、たまに起きるが、仕事のペースを抑えれば止められる程度になる。

首のむくみが取れた分、後頭部の固さが顕著に現れ出した。

これが取れば、ほぼ終了になるだろう。

今回も鍼を行う。

これを、2週間おきに、以後2回行う。

10日後、前回後、またひどい下痢を起こす。

心配になり病院へ行くが、特に問題ないと言われ、整腸剤だけ処方される。

今回は、前回以上の排便量だったらしく、かなり体力も奪われた感じである。

そのため、灸で体力回復と胃腸を整える。

1ヶ月後、めまい、不眠がなくなる。

仕事も夕方までバッチリできるようになり、その後の飲み会にも出席できるようになる。

当院へ来院当時は、漢方を飲んでいたが、2ヶ月ほど前から止めていたらしい。

そして、身体の状態を診ても、後頭部の固さも抜け、ほとんど問題ない状態になったので、完治とした。

約3ヶ月で8回の治療により、不定愁訴が完治した例である。

内臓異常による、体調不良の場合、鍼灸治療を行っていくと、意外と治る過程で下痢を起こすケースが多い。

これは、現代の主たる問題で、食べ過ぎによる異常であることがわかる。

「周りの人や、昔の自分と比べて、食べる量が減っているから、決して食べ過ぎてはいない。」と思っている人が多く見受けられる。

しかし、体調を崩す前には、必ずと言っていいほど、膨満感や日中の眠気、便秘や下痢を経験している。



この段階で、食事量を減らしたり、回数を減らしたりしていれば、回復するのだが、それでも体力を付けようと食べてしまう。

このようなパターンで、体調不良を起こす人が多くなっているのだ。

調子が悪い時は、食事を減らすことを最優先してみよう。

## ❖ 5：疲労による不眠と首肩のこり

20代 女性

半年前に、会社の部署が変わり、非常に忙しくなる。

それとともに、疲れ過ぎなのか眠れない日が増え、首や肩のこりを感じるようになった。

そして、日に日に症状が重くなっているので来院した。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行う。

背骨の両側はパンパンに張っていて、全く筋肉に余裕がなくなっている状態である。

しかし、脈にはそれほど問題がないため、整体を行うことにした。

身体を動かしていくと、意外と簡単に筋肉がほぐれていく。

どうやら、部署が変わったことと、仕事が忙しいことで、自然と身体に力が入り続け、緊張が抜けなくなっているだけのようである。

そのため、軽めの整体を全体に行っただけで、スッキリとつらさがなくなった。

ところが、1カ月後に、2度目の来院。

首が痛くて動かせないということである。

前回後から、ずっと痛みが出ているのかを聞くと、2週間ほどは嘘のように楽だったし、睡眠もとれていたらしい。

しかし、少しこりが出てきたので、また、マッサージを受けようと、近所のマッサージ店へ行くと、当院で受けたマッサージとは違い、ゴリゴリ押されたらしい。

その翌日から、全く首が動かなくなったとのこと。

このように、マッサージはマッサージでも、施術をしている先生ごとに、やり方は様々で、得意分野も違う。

そのため、自分に合う先生を探しておく必要があるだろう。

そして、鍼灸、整体、マッサージの分野は、受けてみないと、自分に合うかどうかわからないという怖さもある。

今回の方のように、よくなる場合と、かえってひどくなる場合がある。

あらかじめ、どのような治療を行っているか？どのような症状が得意か？を調べておくか、知人からの情報を多く得ておく必要があるそうだ。

## ❖ 6 : 1 年半も睡眠薬を飲み続けて

30代 男性

1 年半も前から、不眠症のため睡眠薬を飲み始める。

睡眠薬を飲むと眠れるのは眠れるが、全く熟睡感がなく、  
疲れが取れないため、「本当にこのまま飲み続けていて、治  
るのだろうか？」と、心配しているところ、家族に紹介さ  
れ来院。

まず、うつ伏せで身体をチェックすると、全身むくみだら  
け。

疲れていないところがないほどむくんでいる。

このむくみをまず抜かないことには、身体の状態が分から

ないため、棒灸で流し始めると、あっという間に引き締まった身体へと変身。

ところが、今度はストレスによる緊張が背中に強く表れた。これが、不眠症の原因になっているところであろう。

この緊張を、うつ伏せと、横向きの両姿勢で、鍼を行い取り除く。

さらに、仰向けになると、胸と胸の間にあるツボが、水溜りのような落とし穴のような状態で、かなり大きくくぼんでいる。

これは、今現在の精神力の弱さを物語っている。

弱くなった原因は、ストレスによるものか、睡眠薬による睡眠で、しっかり精神力を強めるような睡眠をとれていな



かったかのどちらかである。

どちらにしても、このくぼみを取り除かなければ、この病から抜け出すような、精神力の強さは現れない。

そこで、銀粒（鍼の代用品で、丸い粒のため刺さらないので安心）をくぼみに貼り終了とした。

そして、10日後の再来院時には、「この3日間は、初めて睡眠薬なしで熟睡し、久しぶりに朝の目覚めが気持ち良かったです。」とのこと。

1年半も、睡眠薬を飲み続けて、治らなかった不眠症が、たった1回の鍼灸でももの見事に回復傾向にある。

この方は、約1カ月後から、また大変なプロジェクトが開始するために、何とか治したかったと言っていたが、この調子でいけば、何とか間に合いそうですね。

## ❖ 7 : 足も肩も不眠も原因は運動不足？

30代 女性

この数週間、いろいろな症状が現れ悩んでいるとのこと。

◎身体を前に曲げると、右太ももの後ろが痛む。

◎肩を回すとボキボキ音が鳴る。

◎寝ても2時間ほどで目が覚めてしまう。

◎食事を取るとすぐ胃が痛くなる。

などの、症状が日増しに強くなっているという。

まず、考えなければならないのが、胃痛である。

胃が痛むということは、胃酸が出過ぎているか、冷え固ま

っているかのどちらかだ。

そして、もう一つ、不眠があるということは、交感神経が働き過ぎている証拠である。

ということは、胃酸過多になっている可能性が高い。

さらに、胃酸過多で、胃壁を荒らしてしまった場合、脚と肩の前側の筋肉が硬くなる。

どちらも確認すると、やはり固まっている。

しかも、右側だけである。

この患者さんの症状は、脚も肩も右側に感じている。

これで、原因は、胃酸過多ということで、全ての症状を改善できそうである。

そこで、脈で最終確認をすると、意外にも胃の興奮性よりも、小腸大腸の機能低下の方が強く現れている。

これは、副交感神経が機能しづらくなって、交感神経が機能し続けているとも考えられる。

ところが、この患者さん、排便機能には全く問題がないという。

細かく質問をしていっても問題なさそうである。

では、何で腸の機能低下の脈が出ているのであろうか？

と考え、一つの答えを仮説として出してみた。

それは、腸で吸収障害が起きているのではないだろうか？

吸収できない代わりに、大事な栄養素も、全て排便として出せてしまっているのではないだろうか？

こう考えると、自覚的に常に疲労感があるが、食欲はあり排便もしっかりしている。

しかし、食べると胃が痛む。

という、症状に合点がいきそうである。

これを踏まえて、胃腸の状態を整えることに集中し、お灸を行った。

そして、立ち上がってもらい、前屈と肩を回してもらいと、どちらも改善している。

後は、食事と睡眠の問題がどう変化しているかだ。

この患者さんの問題点は、腸の吸収障害にあると考えられる。

そして、その原因は、運動不足にあった。

一日通して、ほぼ身体を動かしていない日常があり、筋肉へ栄養を運ぶ必要性のない身体になってしまっていたのだ。

通常では、考えられないことであるが、現代社会においては往々にしてあるケースだ。

そこで、食前に使っていない筋肉を動かし、筋肉へ栄養を運ぶ準備を整えてから、食事を取るよう工夫してもらうことにした。

うまくいっていいのだが…？

## ❖ 8 : 全身が緊張していて夜も眠れなくなり不眠症に

50代 女性

最近、家庭でいろいろなことが起き、その緊張でか、まったく身体の力が抜けない。

そのため、夜も眠れなく、かなりつらいとのこと。

まず、うつ伏せで背中を触ってみると、人間の身体とは思えないほど固くなっている。

そして、脈を診ると、背中に血が回っていないことがわかる。



そこで、背中に血が回るように、うつ伏せと横向きの姿勢で、手足をメインに鍼を打つ。

この鍼を打ち始め、しばらくすると、スヤスヤと寢息を立て始めた。

リラックスしてきた証拠である。

途中から、整体を加えながら鍼を行うと、どんどん身体が柔らかくなってきた。

ここまでで、背中へ鍼は、一本も打っていない。

しかし、治療のメインは、背中の固さを抜くこと。

一番つらい場所に、一度も刺激を入れずに、変化を付ける

ことができ、しっかりと成果を出せる。

これが、鍼灸の面白い世界である。

治療終了後、「起きてるのに、寝てるみたい。こんなにほぐれるなんて思わなかった。」と、寝むそうにしながら、それでいて嬉しそうに、帰って行かれた。

## ❖ 9 : どこで治療を受けても治らなかった 自律神経失調症

40代 男性

1年半前から、自律神経失調症となり不眠とめまいの症状に悩んでいる。

心療内科、漢方医、鍼灸、整体といろいろな治療を受けたが、どれも1週間ともたない。

さらに、肩こりと背中痛みも強いとのこと。

背中を診てみると、むくみがひどく背骨も安定感がなくグラグラ動いている。

これでは、めまいが出るのは当然。

過労と言っても良い状態である。

仕事が忙しくて、睡眠がほとんど取れていなかったらしい。

そして、脈も非常に弱く、胃腸の活動力も弱い。

話を聞いてみると、元々この方は、未熟児で生まれたらしい。

未熟児で生まれてきた場合、母親から十分な栄養を受け切れずに誕生してくるため、身体の根本の部分が弱いまま成長している事が多い。

そのため、成長していく過程で、十分な栄養補給と睡眠が

必要なのである。

当然のように、学生時代は、これでもかという位睡眠をとっていたらしいが、社会人になるとそうはいかない。

食事を取っていても、睡眠不足であれば、消化だけしかできず、ほとんどの栄養素が吸収できない。(消化吸収のほとんどが睡眠中に行われるもの)

そこで、消化器全体の調整を行い、消化吸収能力の強化を課題とし全身にお灸を行う。

同時に、むくみを取り、背骨の安定感も付けていく。

最後に、精神ストレスに強くするために、そして、消化器の補助をするために、手足へ銀粒（銀色の仁丹ほどの大き

さの粒で、鍼の代わりに果たしてくれるもの) を貼って終了とした。

10日後、再来院したときには、めまいはなくなり、肩も背中も楽とのこと。

不眠だけは残っているが、初回の治療としては、手ごたえがあったらしい。

この方のように、自律神経系の症状を持っている人は、年々増加傾向にある。

そして、薬漬けになっている人も、多くみられる。

しかし、鍼灸の観点で、身体を診ていくと、西洋医学で考えているほど難しいことはなく、バランスを整えるだけで

ほとんどの症状が取れてくる。

これが、自律神経系による症状の特徴である。

逆に、薬に頼った生活を何年も続けた人ほど、自律神経系の乱れが強くなっている事が多い。

これは、人間本来の自然治癒力、自然回復力を引き出す自律神経系の調整を、無理やり薬によって支配しようとしている事が原因のように思われて仕方ない。

そのため、薬を長期的に服用している人ほど、治りが遅く、治療も難しいのが現状だ。

鍼灸や整体は、自律神経系に働きかけ、自然治癒力を活発化させることで回復させる方法である。

従って、自律神経を薬で支配してしまえば、当然のように鍼灸や整体の効果は半減してしまう。

現代の医療は、どうしても西洋医学に傾倒しているため、どこか調子が悪くなると、病院へ駆け込む事が普通になってしまっている。

しかし、自律神経系の症状に関しては、ストップをかけてもらいたいものだ。



## ❖ 10 : 足のむくみがつらくて睡眠がとれない

仕事が忙しくなると、足がむくんでしまい、むくみのつらさで夜眠れなくなるという40代女性の患者さん。

キュアハウスで受ける治療内容は、ほぼお灸だけ。

この方の足のむくみの原因は、仕事上、足に荷重がかかり過ぎる環境にあること。

要は、今ある筋力では、カバーしきれないほど、肉体的にハードな仕事をしているということ。

もちろん、筋力アップを目指してはいましたが、筋力をつけるだけでは、むくみを流しきることができませんでした。

なぜなら、疲れが強くなれば、筋力を上げるためにトレーニングしようにも、まともに、筋肉がつくようなトレーニングができません。

そればかりか、トレーニングすることで、より疲労が強くなってしまうことさえ出てきてしまう。

そこで、筋力アップという考え方を、完全に変えました。

それは、その日の内に、完全に疲労を取り除く。

むくみを取り除くという方法を取ることにしました。

方法は、二つ。

寝る前に、

1. 足に荷重のかからない運動をする
2. 寝るときに、足の裏にロイヒつぼ膏を貼る

以上です。

ロイヒつぼ膏とは[こちら](#)

これらをやり始めてからというもの、睡眠の質は、みるみる上がり、完全に足のむくみのつらさはなくなったということでした。

このようなことから、やはり、むくみの原因を知ることができていなければ、改善することも、対策の立て方も、まるっきり結果が違ってくることが理解できると思います。

## ❖ 1 1 : 4 か月前から続く原因不明の右臀部の痛み

4 か月前から右臀部が痛むという 70 代女性。

原因は不明で、整形外科でも診てもらったが、骨には異常なく、

**年相応に衰えています。**

と、言われただけで、湿布を出されたが、何も変化がないということで来院。

ベッドに横になってもらい、全体をチェックすると、一言、

「全然眠れていませんね！」

「えっ！そんなことわかるんですか？」

「はい、背中に睡眠不足と書いてます。(笑、笑)」

「ええ！！」

「この睡眠不足の原因って、何か心当たりありますか？それとも、かなり前から何ですか？」

「実は、今年に入って、親族が 6 人も立て続けに亡くなってしまって・・・。」

という言葉聞き、早速スネを触ってみる。

そして、

「便秘も結構強いようですね！」

「はい」

「悲しみが強かったようですね！この状態だと、あまりお尻の痛みにも集中していても、変化はないと思います。全体の調整をしなければ、なかなか治らない痛みになってしまうと思います。」

というと、

「先生にお任せします。」

ということで、肺と胃腸の中心に、お灸で整えていくことにした。

そして、疲労が大分取れたところで、お尻の痛みに対して、若干鍼でアプローチし、終了した。

この段階で、痛みはほぼなくなっていたが、患者さんにとっては、すでに胃腸のことは忘れていたような感じになっていて、

「やっぱり立て続けの葬儀がきいたんですね！ そうだと思います。無理もしましたし。診てもらってよかったです。」

と、うれしい感想をいただきました。

痛みは、治したい。

けれど、治すためには、栄養が患部に届かなければなりません。

栄養を流すためには、睡眠が必要です。

そもそも、栄養を作る胃腸が機能していなければ、栄養を作り出すこともできません。

慣れない葬儀場に何度も足を運び、慣れない椅子に座っていれば、腰やお尻の問題が出やすいものです。

しっかり眠れば、胃腸がしっかり働いていれば、疲労は取り除けます。

逆に疲労を取り除けなければ、痛みの元となります。

ですので、中医学では、まず、どんな症状でも治すためのベースができているかどうかというものをチェックします。



そのベースは、胃腸と睡眠です。

大事なところなのですが、ないがしろにされていることが多いものです。

あなたは、この胃腸と睡眠のコントロールをうまく行って  
いますか？

## ❖ 12 : 立って靴下をはくことのできない腰痛の原因は睡眠不足？

50代 男性

1週間前から腰が痛くなり、立って靴下を履こうと、右足を上げると右腰に痛みが出て履けない。

普通の生活をしている分には、腰に鈍痛がある程度。

まず、うつ伏せで全体のチェックをしてみると、全身異常なほどむくんでいる。

これは、完全なる睡眠不足を現わしている。

聞いてみると、寝てから4時間ぐらいで目が覚めてしまい、

その後は眠れない。

このような状態が、ここ2年ほど続いているらしい。

本来なら、このむくみを取り、睡眠不足を解消することが先決だが、あまりにもむくみがひどすぎて、一日の治療時間では、対処しきれない。

そこで、脈を診ると、全体的に弱さが際立っているが、その中に右腰の興奮性が少し出ている。

従って、右腰の硬結（ゴマ粒くらいの塊）を中心に、軽い切皮置針（皮膚に少し刺し、そのまま置いておく）を行う。

その後、整体で脚と骨盤の連動性をつけて終了。

一度の治療で、完全に症状が消失。

しかし、睡眠不足が続き、今のように疲れが残っている以上、いつ同じ症状が出てもおかしくないということをお話し終了とした。

本来であれば、このような症状が出ないように体調を整えながら、症状も取り除くことがベストである。

しかし、通う時間の無い方には、今回のように症状だけを取り除くのも必要なのだろう。

## ❖ 13 : いろいろな治療を受けても1週間ともたない自律神経失調症による不眠とめまい

40代 男性

自律神経失調症で不眠とめまいの症状に悩んでいる。

心療内科、漢方医、鍼灸、整体といろいろな治療を受けたが、どれも1週間ともたない。

さらに、肩こりと背中痛みも強いとのこと。

背中を診てみると、むくみがひどく背骨も安定感がなくグラグラ動いている。

これでは、めまいが出るのは当然。

仕事が忙しく、睡眠がほとんど取れていなかったらしい。

そして、脈も非常に弱く、胃腸の活動力も弱い。

話を聞いてみると、元々この方は、未熟児で生まれたらしい。

未熟児で生まれてきた場合、母親から十分な栄養を受け切れずに誕生してくるため、身体の根本の部分が強くない。

そのため、成長していく過程で、十分な栄養補給と睡眠が必要なのである。

当然のように、学生時代は、これでもかという位睡眠をと

っていたらしいが、社会人になるとそうはいかない。

食事を取っていても、睡眠不足であれば、消化だけしかできず、ほとんどの栄養素が吸収できない。

そこで、消化器全体の調整を行い、消化吸収能力の強化を課題とし全身にお灸を行う。

同時に、むくみを取り、背骨の安定感も付けていく。

最後に、精神ストレスに強くするために、そして、消化器の補助をするために、手足へ銀粒（銀色の仁丹ほどの大きさの粒で、鍼の代わりに果たしてくれるもの）を貼って終了とした。

10日後、再来院したときには、めまいはなくなり、肩も

背中も楽とのこと。

不眠だけは残っているが、初回の治療としては、手ごたえがあったらしい。

この方のように、自律神経系の症状を持っている人は、年々増加傾向にある。

そして、薬漬けになっている人も、多くみられる。

しかし、鍼灸の観点で、身体を診ていくと、西洋医学で考えているほど難しいことはなく、バランスを整えるだけでほとんどの症状が取れてくる。

逆に、薬に頼った生活を何年も続けた人ほど、治りが遅く、治療も難しいのが現状だ。

早く、このような事実が世に出回ってほしいものだ。



# 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