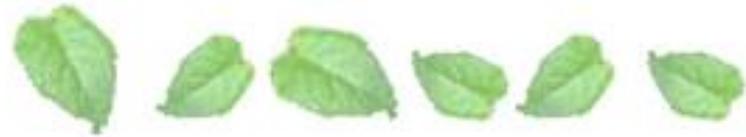


12年前の交通事故による後遺症で 自律神経失調症



❖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 : 交通事故により骨折に脱臼そして手術、さらに医師から見放され・・・？	4
2 : 自律神経失調症の原因は交通事故で負ったむち打ちからのもの	13
3 : 交通事故の後遺症に対してインナーマッスルを強化開始	18
4 : 運動 姿勢 ツボ ストレッチ 食事 症状などの悩み相談	24
5 : 少し動いただけで背中にズキズキと痛みが出る ...	33
6 : 背中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・リュウ症候群について	40
7 : 水分の摂り過ぎとむち打ちによる諸症状の対策 ...	47
8 : 水分の摂り方、深呼吸の仕方、温め方、冷やし方、円皮針の貼り方	52
9 : 生活習慣を改善することって本当に難しい	57

❖ 1 : 交通事故により骨折に脱臼そして手術、さらに医師から見放され・・・？

先日、このような質問メールが舞い込んできました。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

どこに相談すればよいかわからなかったのでこちらから失礼致します。

良ければご回答お願い致します。

12年前に交通事故にあい、頭を打ち、左手を複雑骨折、後

に左手の手術をしてボルトを入れましたが、その時の医師から「神経が近いし、取らなくても良い」と言われたので、現在も入ったままです。

その1年後にバイク事故にあい、右手で車を止めようとして右肩手を脱臼。

それから1・2年後ぐらいに、脳があつく感じる感じやめまいやパニック発作が起きだしてきて、数ヶ月寝たきりになりました。

いろいろな脳神経外科・精神科・心療内科など、病院を回りましたが「ストレスが原因」と言われてたいした処方はしてもらえず、「自律神経失調症」と言った心療内科からはパキシルや漢方薬を処方してもらい飲んでいると、多少外出できるようになりましたが、めまいは治らず車の運転も出来ずに働くことも出来ずにいました。

すると先生から「うちでは治せない」と言われ、パキシルと漢方薬を止める事になりました。

その後、また外出出来なくなってきたので、漢方薬を処方してくれる薬局で漢方薬を作ってもらいまた外出できるようにはなりましたが、相変わらずめまいやパニック発作も出ていました。

運動が良いとの事だったので、自宅で筋トレやウォーキングなどを毎日4～5時間以上するようになり体力面では自信が出てきてパニック発作もあまり起きなくなりました。

そして、去年の2月ごろ、ギックリ腰になり整形外科に行きましたが、たいした処置もしてもらえず、自宅に帰ってきてからも寝たきりが続き、腰痛持ちになりました。

12月頃には、メニエール病になり薬を処方してもらって多少落ち着きました。

が、パソコンやテレビ、携帯もろくに見れなくなり、回転性のめまいやふわふわ・くらくらのめまいが起きだし、パニック発作も頻繁に起きだしたので、心療内科でソラナックスをもらいました。

ソラナックスは1錠飲むのが怖かったので1錠を少し削って7割だけ飲むようになりました。(1日3錠飲む)

ソラナックスを飲むとパニック発作が起きたときは治まりめまいが強いときはめまいが軽減しました。

運動をしていたらまた腰を痛めたのでカイロプラクティックにきてもらい、治してもらい、それからカイロプラクテ

イックに通いだしました。

すると、第一頸椎、第三頸椎のズレと腰のズレがあると言われ施術をしてもらいました。

カイロに通っていたのとソラナックスを飲んでいたので少しづつ外にいる時間が増えてきました。

ある日、メニエール病を治した整体があると聞いたので行ったみたら第一頸椎の歪みをおもいきり足で押され、その瞬間回転性めまい、耳鳴り、動悸、息切れ、冷や汗などが出て2時間ぐらい動けず、無理やり帰りました。

整体後は脳の圧迫、頭に血が昇る感じ、視力が低下、普通に目を開けているだけで多少気分が悪くある。

ものすごいパニック発作が1日に何回も起きるようになり、
脳が圧迫する感じがあったので脳神経外科に運ばれました。

検査をしましたが異常はなし。

頭の圧迫した感じ、頭重は取れないし、脈も早くて苦しか
ったので、総合病院に行きめまいの薬をもらい飲んでみま
したが、不整脈が激しくな り息苦しくなってパニックにな
って救急車で病院に。

検査をしても異常なしで帰宅。

外に出れずカイロには通えなくなりました。

それから頑張って内科に行き漢方薬を頂きました。

先生からは「更年期障害と同じ症状」といわれました。

自律神経を整える方法を調べてせいか丹田呼吸法を始めました。

現在も続けています、めまいが激しいのと不安で外出はしていませんが、少しでも慣れようと朝起きて、5分くらい玄関先まで出ています。

ソラナックスは1日2錠飲んでいきます。

1錠の量は半分より少し少ない感じです。

前は飲んだらすぐに効いていましたが、今は30分ぐらい経過しないと効かなくなりました。

ソラナックスは止めたいのでネットで漢方薬局を見つけオーダーメイドで漢方を処方して頂いています。

効果はじわじわ効いているような感じ です。

現段階では、病院にはどこもかかっておらず、家にずっといるので自宅では激しいめまいはありませんが、外に出れていないことが不安で、玄関先まで出るだけで頭重みみたいな、ズンツとする感じとグラッとする感じで激しいめまいがする事にも怖いと思っています。

のぼせる事はあまりなくなりましたが、パソコンや携帯をみると目がすぐ疲れたり、頭がズンズンします。

頭を触るとカチカチに固まっていますし、画面をみると気づかないうちに目に力が入っています。

運動をしたいのですが、めまいと腰痛で出来ません。

とにかく外に出れるようになりたいです。

ここ2、3日頭がズンッと押される感じがして立っていられなくなりめまいがします。

首筋(頭を肩につける時に伸びる方の筋肉)を無意識に引っ張るクセがあるのですが毎日して、体がきつくなります。

どうにかしたいのですが、どうすれば良いのかわかりません。

何かいい方法はありませんか？

回答宜しく申し上げます。

————— ここまで —————

このような、真剣な悩み相談が来ました。

❖ 2 : 自律神経失調症の原因は交通事故で 負ったむち打ちからのもの

前回公開した深い深い悩みに対して、私の返した返事は、
以下のようなものでした。

————— ここから —————

非常に詳しい状況報告に感謝しています。

このように段階的な症状変化がわかると、非常に理解しやす
いです。

原因は、最初の交通事故の時に起こしているむち打ちを治
していないからですね！

ほとんどの病院で、交通事故時のむち打ちをチェックして

いないのですが、これは、直後に首の痛みを訴えていなかったからだと思います。

そして、自律神経失調症や更年期障害のような症状が出ているのも、頭が重いのも全てが、むち打ちからによるものであると理解できます。

ただ、完全回復に持っていくのは、かなりしんどいかもかもしれません。(様々な刺激(事故や整体など)が入っているようなので・・・?)

少しでも変化させるためには、背骨周りの筋肉を強化する必要があります。

難しいかも知れませんが、チャレンジしてみますか？

方法は、たった一つです。

腕立て伏せの姿勢を保つだけ。

ただし、腕の問題があるので、保つことができないかもしれ
ません。

手のひらで支えきれなければ、肘をついても構いません。

肘から手のひら全てで支えてみてください。

足の方も、指先で保てなければ、膝をついても構いません。

どの方法を取ったとしても、足が床についている場所から、
頭のてっぺんまでが一直線になるように、背骨を調整して
ください。

どこかが震えたら終わりです。

できるだけ、長い時間維持できるようにしてみてください。

維持している間は、できるだけ深呼吸を続けてください。

これが、3分程度軽くできるようになれば、かなり改善しているはずですよ。

無理は禁物ですので、筋肉痛にならない程度に地道にトライしてみてください。

できなかつたらどのようにできないのか？

3分クリアできたら、その時の体調変化をまた教えてくださいね！

それでは、またのご連絡をお待ちしています。

————— ここまで —————

このようなメールを送ると、またまた熱いメッセージが届きました。

そして、新たな悩みも掲載されていました。

❖ 3 : 交通事故の後遺症に対してインナーマッスルを強化開始

前回の悩み相談に対する、私の回答を送り、さらなる返事が送られてきました。

その内容は、

————— ここから —————

お返事ありがとうございます!!!

治す方法が見つかって嬉しいです!!!!(;_;

ずっとこのままだとどうしようかと不安で不安で仕方ありませんでした!!!

とても感謝しています!!!!

ありがとうございます!!!(;_;

やはりむち打ちですか・・・；

確かに事故直後に首の痛みはありませんでした。

それに、普段から猫背で耳も肩より前に出ています(;_;

完全回復出来ないのですか? (;_;) と、言うことは多少な

りとも何かしらの症状は残りますか? ; ; ; ;

自分で車を運転したり、外に出れるようになります

か? ; ; ; ;

仕事もしたいですし、車も運転したりしたいです(;_;))

背骨周りの筋肉強化早速してみました！・・・15秒した
くらいでプルプル震えてしまいました；；；

これ、インナーマッスルを鍛えているのですよね？^^

そういえば、以前、外に出れてたときに同じ事をしていま
した！！

その時も比較的プルプルなるのが早かったですが、プルプ
ルなりながら3分は出来ていました。

今日からまたはじめたいと思います！

何点か質問あるので良いですか？^^；

1) これは、1日何回した方がいいとかありますか？

2) この時間帯はやらない方がいい、この時間帯にやると効果が上がるなどありますか？

3) 普段から気をつけることは何かありますか？

出来るだけ背筋を伸ばしたりはするようにしていますが、気づいたら猫背になっていたり、体調がいきなり悪くなるからそのまま寝込んだりしてしまいます；；

何かあれば教えてください!!

4) ツボ(風地・天中・百会など)は1日何回も押さない方が良いでしょうか？

もしくは、毎日押した方が良いツボはありますか？

5) 首の筋肉をほぐすストレッチ(首を横に倒したり、前に倒したり、)はしても大丈夫なのでしょうか？

6) 立っている時や唾を飲み込んだときなど、耳が詰まります。

原因や対処法はありますか？

7) 頭がズンツとして、重く押される感じの時(今もしています)はどうしたらよいのでしょうか？

立っているのがやっとなです><

8) 食事には気を付けていますが、そういったのも大事ですか？

9) パニック症状がでるのも首からですか？

10)ドライアイなのですが、最近眼精疲労が激しいです。

あと、蓄膿症、首凝り、肩こり、腰痛、めまい、頭重感、
パニック、自律神経失調症、、ありますが、首を整えたら
治りますか？

何点も質問してすみません；；；

お忙しい中のご連絡ありがとうございます^^

また1から始めたいと思います！！！！

宜しくお願いします^^

————— ここまで —————

この、またまた熱い熱いメッセージに対して、私の返答
は・・・？

❖ 4 : 運動 姿勢 ツボ ストレッチ 食事 症状などの悩み相談

前回送られてきた質問に対して、このような回答を返しました。

————— ここから —————

ご連絡ありがとうございます。

感謝しています。

完全回復というのは、昔の状態の良い時と全く同じ状態に戻ることを言います。

ここまで、完全に回復はできませんということで、今の身

体自体を理解し、うまく付き合っていけば、元気に生活できるところまで回復するはずですよ。

悲観は誰でもできます。

強い心で前を向くことはなかなかできません。

ただ、前を向いて歩きだせば、いつの間にかつらい時代を忘れてしまう ものです。

ということで、質問に答えていきますね！

＞ 1) これは、1日何回した方がいいとかありますか？

1日何回やったら、昔の身体に戻るでしょうか？

1日何回やったら、強い身体を作れるでしょうか？

自分自身に自信が戻るだけ回数をこなしましょう。

ただし、筋肉痛はやりすぎの証拠。

筋肉痛が出ない程度に抑えてください。

＞ 2) この時間帯はやらない方がいい、この時間帯にやると効果が上がるなどありますか？

寝る直前に目一杯頑張ると不眠になる可能性があります。

それ以外は時に問題はありません。

(たくさん食べた後は、要注意ですね！)

＞ 3) 普段から気をつけることは何かありますか？

＞ 出来るだけ背筋を伸ばしたりはするようにしていますが、
気づいたら猫背になっていたり、体調がいきなり悪くなる
からそのまま寝込んだりしてしまいます；；
何かあれば教えてください!!

同じ姿勢を続けないことです。

いろいろ体を動かし、常に血液循環できる状態を保ちま
しょう。

同じ姿勢を続けるのはトレーニングの時だけが望ましいで
す。

＞ 4) ツボ(風地・天中・百会など)は1日何回も押さない
方が良いでしょうか？

もしくは、毎日押した方が良いツボはありますか？

ツボは、日々変動するものです。

毎日押しているツボはありません。

押してほしい反応があれば、押した方がいいですが、それはツボの反応がわからないと無理ですので、できれば、押さない方がいいです。

押した場所はコリができます。

コリは、血液循環を妨げます。

コリはなくした方が血流がよくなります。

＞ 5) 首の筋肉をほぐすストレッチ(首を横に倒したり、前に倒したり、)はしても大丈夫なのでしょうか？

深呼吸を行いながら、伸ばすときは、息を吐き、息を吸うときは、伸ばさないように行えば大丈夫です。

決して息が止まるような伸ばし方はしないでください。

> 6) 立っている時や唾を飲み込んだときなど、耳が詰まります。

原因や対処法はありますか？

> 7) 頭がズンツとして、重く押される感じの時(今もしています)はどうしたらよいのでしょうか？

> 立っているのがやっとなです><

この二つは、睡眠不足状態です。

筋肉がついて血流がよくなっていけば、睡眠の質が良くな

ります。

急激には変化しないので、しばらく我慢ですね！

> 8) 食事には気を付けていますが、そういったのも大事ですか？

気を付け過ぎて偏らないようにしてくださいね！

> 9) パニック症状がでるのも首からですか？

> 10) ドライアイなのですが、最近眼精疲労が激しいです。

あと、蓄膿症、首凝り、肩こり、腰痛、めまい、頭重感、パニック、自律神経失調症、、ありますが、首を整えたら治りますか？

上記二つとも、首の問題ではありません。

今回紹介したトレーニングも首を鍛えるものではありません。

背骨全体の問題であり、背骨全体を鍛える必要があります。

私の言っているむち打ちは、首のことだけではないんです。

背骨全体が事故の影響で、むち打ち状態になっているはず
です。

ですので、背骨全体に力が出てこなければなりません。

首だけに囚われるのは恐ろしいものです。

全身の状態を改善し、全ての症状に打ち勝ちましょう。

何かあったら、気軽に連絡をください。

焦らずやっていけば大丈夫です。

————— ここまで —————

かなり長文になりましたが、うまく伝わりましたでしょうか？

❖ 5 : 少し動いただけで背中にズキズキと痛みが出る

前回送った私の回答に対する返事が、次のような内容で、送られてきました。

内容は、

————— ここから —————

そうなんですね(^ ^♪

少し安心しました。

これから無理せずやっていきたいと思います！

昨日、張り切りすぎて、プルプルしても少し我慢してやっ

たら筋肉痛みたいな感じになりました；；；

少し動いただけでも背中の真ん中あたりがズキズキして、
安静していても痛みました。

対処法はありますか？

やはり、痛みが治まるまで筋肉をつけるのは、待った方が
良いですか？

無理はいけないですね；；；

早く治したいのと、治る方法がある嬉しさから、気持ちが
先走って、いつも無理をしてしまいます；；；

こまめに体を動かすようにします^^

横になった状態でも、体の向きを変えたりしたいと思いま
す。

ツボは毎日押すものでは、ないのですね！

驚きです！

自律神経を整えるマニュアルみたいなのにツボ押しがあっ
たので毎日していました^^；

押した場所にコリが出来るとは驚きですね；；；

今日からむやみにツボ押しはしないようにしたいと思います
す。

これは、爪押しにも言えることでしょうか？

爪押ししたら、押した部分にコリはできますか？

首の筋肉をほぐすストレッチの呼吸のやり方出来て無かったです；

首を回す時など、グラッとめまいがしそうで息をとめていました；；；

気をつけたいと思います^^！

耳が詰まりや頭がズンツとして、重く押される感じは睡眠不足ですか><；

夜は11時半に寝て、朝は7時半に起きているのですが、夜中に目が覚めてしまいます。

睡眠時無呼吸症候群もあるので口が開かないようにテープをつけてはいますが、顎が下がることもありあまり意味をなさないこともあります。

冷え性も睡眠不足に関係しているということですね？

あと、就寝中、尿意で目が覚めることが最近頻繁にあります。

原因はなんでしょう？

寝る前はお湯を2・3口飲んで寝ています。

食後に眠気がきて、ドーンと体がだるくなるので血糖値をあまりあげないように2週間くらい白米やいも類などを食べないようにするのが良いと聞いて、食べないよう

にしています。

4日くらいたつのですが、常に体調が悪いので効果があるのかないのかわかりませんが、この方法は良いのでしょうか？

出来ることなら、白米を食べたいです。

他に良い方法はありますか？

むち打ちは、首のことだけかと思っていました。

背骨全体がむち打ち状態になっているのですね(・・・;))

関係ないかもしれませんが、首の後ろの出っ張りから3番目と4番目の骨と腰あたりの骨が2箇所ポコッと出ていま

す。

あと、首の髪の毛の生え際あたりも出ています。

何か関係ありますか？

全て整えば、絶対楽になりますよね！！^^

頑張りたいと思います！

宜しくお願い致します^^！

————— ここまで —————

今回も、長文になっていますので、この回答は、また次回
にお送りします。

❖ 6 : 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・リュー症候群について

前回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！

背骨の引っ張りに関しては、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！

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
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・リュー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！

❖ 7 : 水分の摂り過ぎとむち打ちによる諸症状の対策

前回の疑問に対して、私が送った回答は、次のようなものでした。

————— ここから —————

いつもご利用ありがとうございます。

地道に結果が出てきたようでよかったです。

さて、舌が分厚いとのことですが、これは水分停滞の表れです。

水分の摂り過ぎか、尿の出が悪いか、便秘か、汗が出ない

か、ということになります。

当てはまる項目を改善する必要がありますね！

> 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！

これは、急に動かしてしまうのは危険なので、鍼灸で少しずつ変化させていくことで、改善することが可能になります。

しかし、自力でとなると難しいですね！

> 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？ ; ; ;

このようなときは、丸まってみてください。

体育座りをもっと丸めた状態を作り、しばらく深呼吸を試みましょう。

座った状態でも、寝ている状態でも構いません。

少し時間がかかりますが、何度か行っていくと楽になって

いくと思います。

本来は、お灸を行えば早いのですが、上記運動から試してみてください。

> いろいろとむち打ちのことを調べてみました。

> 多分バレ・リュー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？ ; ; ;

西洋医学で言うところのバレ・リュー症候群というのは、
合っていると思います。

また、首を温めるといいのは、タイミングによります。

動かしにくい時は、温めてよいと思いますが、痛みが強い時は、冷やした方がよいと思います。

自律神経の問題は、ここが一番難しく、冷えと熱の症状をどちらも持ってしまうことが多いんです。

ですので、ケースバイケースとなってしまいます。

————— ここまで —————

そして、また長文のメッセージが届きましたので、次回お届けします。

❖ 8 : 水分の摂り方、深呼吸の仕方、温め方、冷やし方、円皮針の貼り方

今回は、前回私が送ったメールに対する返答です。

内容は、

————— ここから —————

メールありがとうございます^^

舌が分厚いのは物心ついた時からなのですが、とにかく厚みと横幅もあって口の中におさめると苦しいです><

ですので、口も開いてしまいます・・・。

ちなみに、水分ですが、朝7時半～夜11時までコップ1杯のお湯を1時間おきに飲んでいきます。

飲みすぎですか？

1日に2リットルの水分を取った方が良いと聞きますが、私みたいな症状の人はどのくらい飲むべきなのでしょう
か？

水分の取りすぎとかありますか？

症状が出たので、丸まって深呼吸してみましたが、グラン
グランめまいが激しくなり長く出来ませんでした><；

座っても寝転がってしても出来ませんでした。

頭も丸めたからでしょうか？

グラングランしても続けていたら楽になりますか？

一応、ソフトですがお灸は持っています。

どの部分にお灸をすれば良いですか？

あと、この丸まって深呼吸はむち打ち以外のめまいや頭ズ
ーンとするときにも効きますか？

痛みはないのですが自律神経の症状が激しいです(;_;)

ケースバイケースですよ。

もし、温めて症状が悪化した場合、すぐに冷やしても大丈夫

夫ですか？

または冷やして悪化した場合、すぐに温めても大丈夫ですか？

あと、円皮針を持っています。

0.6mm と 0.9mm です。

肩や首に貼っていますが、円皮針を貼って痛みはありませんが押すとチクチク痛いです。

これは正常な貼り方なのでしょうか？

長さが長い、短いなどありますか？

どの状態が正しい円皮針の貼り方がわかりません。

教えて頂きたいです^^

また、この部分には貼らない方が良いなどありましたら教えて頂きたいです。

宜しくお願い致します。

————— ここまで —————

いろいろと悩まれているようですね！

❖ 9 : 生活習慣を改善することって本当に 難しい

前回の質問に対して、私が送った回答は、以下のようなものになります。

————— ここから —————

- > ちなみに、水分ですが、朝7時半～夜11時までコップ1杯のお湯を1時間おきに飲んでいきます。
- > 飲みすぎですか？
- > 1日に2リットルの水分を取った方が良いと聞きますが、私みたいな症状の人はどのくらい飲むべきなのでしょう
か？
- 水分の取りすぎとかありますか？

これは、完全に情報に負けていますね！

飲み過ぎです。

運動で汗をかいている人は、1日2リットル必要ですが、OLや主婦には、そこまで取る必要は全くありません。

ある意味、食事の時に摂取すれば、十分なことがほとんどです。

まずは、水分量を軽減してみましよう。

- ＞ 症状が出たので、丸まって深呼吸してみましたが、グラグラめまいが激しくなり長く出来ませんでした；
- 座っても寝転がってしても出来ませんでした。
- ＞ 頭も丸めたからでしょうか？

- > グラングランしても続けていたら楽になりますか？
- > 一応、ソフトですがお灸は持っています。
- > どの部分にお灸をすれば良いですか？
- > あと、この丸まって深呼吸はむち打ち以外のめまいや頭ズーンとするときにも効きますか？

すいません。

これは、失敗でしたね！

丸まって深呼吸はやめましょう。

丸まったら全身に力を入れられますか？

力を入れられたら、5秒ほど頑張ってみてください。

これで、どのような変化が出るでしょうか？

よければ、1日に1回から続けてみてください。

お灸に関しては、身体の後ろ側であればどこでもいいのですが、誰かにやってもらえますか？

全体的に触って、他とは明らかに違う手触りの場所はすべてツボなので、万遍なく同じような手触りになるまで、ツボにお灸を行いましょう。

これがわからなければ、押してみても違和感を感じるころに行ってください。

円皮針は、貼ってみた上から押してみてもチクチクしなければ、貼り方成功です。

しかし、チクチクしたら失敗なので、はずした方がいいですね！

ただ、今の身体の状態には、円皮針は、まだ強いような気がします。

貼りたい場合は、ロイヒつぼ膏かチタンテープにした方がいいと思います。

ロイヒつぼ膏

チタンテープ

- ＞ 痛みはないのですが自律神経の症状が激しいです(;_;
- ＞ ケースバイケースですよね。
- ＞ もし、温めて症状が悪化した場合、すぐに冷やしても大

丈夫ですか？

＞ または冷やして悪化した場合、すぐに温めても大丈夫ですか？

これは、OKです。

悪化したら、まったく逆のことをする。

これって大事なことなので、いろいろなことに応用できます。

今回は、これぐらいで。

————— ここまで —————

この回答の後の、返事は、いまだ来ません。

ということで、これにて、この方の悩み相談は終了とします。

この悩み相談はかつて、無料で行っていたものになります。

しかし、残念ながら、今は、このような対応が、無料ではできなくなっています。

現在では、ピンポイント健康アドバイスという、有料のメール相談にて、この内容以上に濃い対応をさせていただいています。

特に、無料では絶対に行うことのできない、Skype 相談というものも、1か月に1回30分という時間で対応できるようになっています。

そして、1 か月間、メール相談も無制限に行えます。

このピンポイント健康アドバイスは、1 か月間 5,000 円にて受けておりますので、あなたにとって必要と感じられた場合には、利用してみてください。

[ピンポイント健康アドバイスのお申し込みはこちら](#)

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/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★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。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生