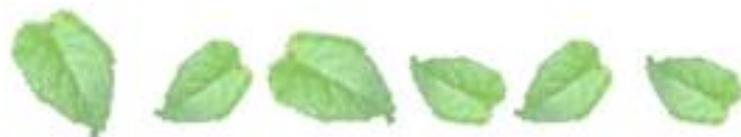


# 自律神経失調症の 5 つの原因と改善方法



## ❖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 : 自律神経失調症について ..... 4
- 2 : 胃腸の問題から起こる自律神経失調症とは? ..... 10
- 3 : 睡眠の問題から起こる自律神経失調症とは? ..... 19
- 4 : 食事の問題から起こる自律神経失調症とは? ..... 30
- 5 : 精神の問題から起こる自律神経失調症とは? ..... 36
- 6 : 背骨の問題から起こる自律神経失調症とは? ..... 47
- 7 : 自律神経失調症を治そうとする行為がうつ病へ... 58

## ❖ 1 : 自律神経失調症について

自律神経失調症という病気が、すごく有名になってしまいましたが、

ほとんどの人があまりにも理解できていないもの。

そして、この自律神経失調症というものを生み出した西洋医学により、

さらに心療内科というものが出来上がった。

その結果、自律神経失調症とうつ病は、兄弟みたいな存在のように捉えられがち。

ところが、本質的な、自律神経失調症は、

1. 胃腸の問題
2. 睡眠の問題
3. 食事の問題
4. 精神の問題
5. 背骨の問題

このような5つの問題により、成り立っているもの。

5つすべての問題ではなく、5つの内たった1つの影響により起こるもの。

しかし、当然ながら、1つではなく、複合的になっていけばなっているほど、原因の特定は難しく、治りも悪いということになります。

そして、どの問題により発症した自律神経失調症であれ、

症状に関しては、同じ場合もあるし、点でバラバラのこともある。

どちらかというところ、自律神経失調症は、どのような症状でも引き起こせるというものになります。

だからと言って、恐れることはありません。

この記事を読んでいるあなたも人間ですよ。

人間は、何をする動物でしょうか？

特定の何かしか起こさないものでしょうか？

違いますよ。

人間である以上、ある特定のことはできないということはありません。

可能性的には、何でもできるわけです。

そして、自律神経というのは、その何でも行う人間が、暴走しないように制御するための神経なのです。

従って、どのような状況であれ、暴走を止める力を持つてなければなりません。

要は、どのようなものでも止める力があるということ。

逆に、本来行わなければならないことができなければ、行うようにする力、これが自律神経です。

ということから、どのような変化もするし、どのような痛みや症状も引き出す力があるということになります。

西洋医学の専門は、ある特定の症状しか出さない、特定の病気と認定されたものに特化しています。

従って、ある病気に似ているけど、その病気にはない症状が現れていると原因不明になってしまいます。

どの病気にも当てはまらない症状がある場合には、どのような検査を受けても異常なしということになってしまいます。

それはそうです。

自律神経は、自らの身体に起こっているものを、どうにか

しようと働き、その働きが必要以上になってしまった場合に、症状が現れ、その症状が、複数になった時に、自律神経失調症と呼ばれるようになっていくだけなのです。

ということで、次回から、この自律神経失調症について、症状の原因を探るのではなく、原因の原因を探っていこうと思います。

## ❖ 2 : 胃腸の問題から起こる自律神経失調症とは？

前回、自律神経失調症の 5 つの原因となる問題点をあげました。

その 5 つの原因の中から、今回は、胃腸の問題による自律神経失調症について書いていきます。

### 胃腸による自律神経失調症

そもそも自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

そして、胃は、交感神経、腸は、副交感神経で働く臓器とされています。

また、交感神経は、日中に働きやすく、副交感神経は、睡眠中に働きやすい神経です。

当然ですが、食事は日中に行うのが普通です。

中には、夜間に食事をする習慣を持つ人もいますが、この点に関しても後々話します。

上記の点から見ても、

**日中—交感神経—胃—食事**

**睡眠中—副交感神経—腸—消化吸収**

という関係が理解できます。

このような関係から、日中に寝てしまったり、夜中に、食事を取ったりすると、働く神経が逆転します。

本来、自律神経とは、身体の機能が、通常では考えられない働きをしたときに、通常の状態に引き戻す神経なのです。

例えば、温かい部屋から、寒い外に飛び出すと、急に体が冷えてきます。

この場合、温かい状況が普通の状態だったわけです。

しかし、その温かい環境から、寒いところへ飛び出した瞬間、

**寒い**

と、思います。

この時、感情で寒いと思う前に、身体に力が入ったり、血管が細くなったりします。

これは、身体が勝手に、寒さを受け入れないよう防御壁を作っているわけです。

この働きが、自律神経の働きと言えます。

人間は、寒いと思うよりも早く、身体が寒さを感知し、寒さ対策を取ります。

その一つが、心拍数を上げたり血圧を上げ、血流を増すことで、温めようとするわけです。

温まっている時は、ぬくぬくとリラックスしているわけで

すから、副交感神経が優位に立っている状態と言えます。

そこから、寒い外へ飛び出し、寒いと感じた時には、素早く交感神経が高まり、血管を細く、血圧や心拍を上げ、外部の寒さが体内に入り込まないようにします。

このようなことを胃腸で考えてみましょう。

空腹を感じ、食事が目の前に現れると、交感神経が働き、胃酸や唾液が準備され、食事をとれるようになります。

まず、口へ料理を運び、歯や舌をうまく使い、食物をかみ砕きながら唾液で、消化をし始めます。

次に、食物が、胃袋へ流され、胃酸で消化活動を行い、さらに細かくして、十二指腸へ。

ここでは、さらに細かく消化活動を行いつつ、体内にとって毒となるものを解毒するように、肝臓や膵臓から消化酵素が出てきます。

そして、さらに細かく栄養素となるまで消化されたら、さらに小腸を進んでいきます。

胃から十二指腸、そして、小腸へと食物が運ばれると、今度は、体内へ必要な栄養素と、不要な排泄物とを切り分ける消化活動が始まります。

ここからが副交感神経の仕事になります。

胃の大きさと腸の長さを比較すれば、誰もが理解できると思いますが、赤ちゃん和小錦ぐらゐの差があるわけです。

ということは、働く時間もそれだけ違ふということ。

そこで出てくるのが3度の食事。

この時に、交感神経が働き、それ以外は副交感神経が働く。

このような状況を生めれば、かなり健康になれるのかもしれませんが。

しかし、人間は、働かなければ生きていけません。

一部の人は働かなくても生きていける人がいますが、ここでは一般的ではないので省きます。

働いている以上、副交感神経ではなく交感神経が高ぶります。

また、スポーツも同じことです。

そして、唯一、副交感神経が安心して働けるのが、睡眠時  
と言えるわけです。

このことから、日中は活動し、夜間に睡眠をとるとい  
うのが、人間の自然反応と理解できると思います。

ということが理解できてから考えてみましょう。

1. 空腹でもないときの食事
2. 夜間の食事
3. 毎食後の排便
4. ダラダラ食い
5. 間食
6. 空腹なのに何も食べない

このような時に、何がどのように起こってくるでしょう  
か？

実は、これ、全て自律神経失調症の原因なのです。

そして、逆の活動を行うことが、改善策になるわけです。

わかりやすく書いておくと、

1. 空腹にしてから食事をとる
2. 夜間は寝る時間
3. 排便は、消化吸収がしっかり終わった朝に1回のみ
4. 食間は、しっかりと明確な間を空ける
5. 間食は、食間を取りすぎるときのみ、もしくは異常に空腹になった時のみ取る
6. 空腹のときに、何も食べれない状況では、飴や白湯を取ってしのぐ

このようなことを、頭に入れ、その都度応用を利かせ、今必要なことを考えて実践してみてください。

### ❖ 3 : 睡眠の問題から起こる自律神経失調症とは？

睡眠は、取れば何時に寝てもいいと思っている人がいます。

何時間も寝ていれば十分に睡眠をとっていると豪語する人もいます。

けれど、自律神経の関係上、上記の考えは、誤っているということが理解できるでしょう。

ということで、今回は、睡眠と自律神経について書いていきましょう。

胃腸の記事でも書きましたが、

**日中＝行動・活動**

**夜間＝睡眠・回復**

となります。

これを見るだけでわかりますよね。

日中にどんなに長く睡眠をとっても、それは、睡眠にならないということ。

また、夜間にどんなにトレーニングを行っても、身にならないということです。

睡眠のど真ん中は、本来夜中の 12 時であるべきなのです。

なのに、終電間際の電車は通勤ラッシュ並みに混んでいます。

要は、12時に寝れている人がどれだけ少ないかということが理解できると思います。

それだけでも、自律神経が狂ってしまうということ。

そして、そんな終電間際に駆け込み乗車を行い帰宅しているあなたは、休日にまとめて疲労回復をしようと思うことがあるはずです。

その結果、平日は、7時起きのところ、休日は、10時ぐら  
いまでダラダラと横になっていて、疲労回復した気になっ  
ていたりしないでしょうか？

もう一度、文頭に戻って読み返してみてください。

そして、7時から10時まで。

本来、平日であれば、寝ている時間ではない時間帯。

これは、日中になるでしょうか？

夜間になるでしょうか？

そう、寝る時間が日によってまちまちだったり、一旦起きた後にもう一度寝ようと試みる。

このような行為も、当然ながら、自律神経が狂う元にもなりますし、自律神経が乱れた結果、いつもより早く起きてしまったり、夜間に目が覚めてしまったりしているのかも

しれません。

けれど、根本での問題は、睡眠は、夜間を取るべきもの。

しかも、夜中の 12 時を境に前後 3～4 時間の時間帯に睡眠がとれるとベスト。

まあ、現代社会で、都心部に住んでいると、ほぼ難しい条件ではありますが、この条件に一步でも近づく生活が、あなたの悩みを改善する秘訣だったりします。

とはいえ、20 時なんかから睡眠なんて取れない。

と思う人もいるでしょう。

それは、当たり前なのです。

なぜなら、20時なんかには寝る習慣を作った経験がないから。

今の時代、居酒屋に、子供たちを連れてくる親がいます。

子供たちがファミレスのドリンクバーを利用して、永遠とたむろしています。

こんな時代に育つと、はなから自律神経失調症を作るための生活になるのです。

なぜなら、自律神経は、自然法則の元に、健康維持するため働いてくれる神経なのですから。

どういうことかということ、自律神経は、太陽と月の関係に依存しているということです。

地球の自然界は、太陽と月に支配されていると言ってもいいもの。

これは理解できますよね？

理解できないのであれば、電気もない地底で、何年も生き抜いてみてください。

地上に出てきてしまったら、太陽の恵みを手に入れていますからね。

太陽の熱によって、我々は生きていけています。

そして、その太陽と連動して、人間の交感神経は働いているのです。

そして、太陽が沈んだら、副交感神経が働く。

これにより、太陽が出ている日中に、交感神経により行動や活動し、何かを生み出し、その結果疲れるわけです。

行動や活動し続けることで、肉体は減んでしまいますから、再生するために休息が必要になります。

また、できないことをできるようにするための成長時間も必要です。

これが、太陽が沈んだ夜間に行うべく副交感神経が活動している結果なのです。

そして、最も太陽が沈んでいる時間が夜中の12時。

この時間に、最も副交感神経が高まると考えられるわけ  
です。

その結果、この時間が最もホルモンの分泌が高まるという  
研究データもそろっているわけです。

このように、睡眠をただ取ればよいというだけでなく、必  
要な時間帯に取るということが、どれだけ重要なのかとい  
うことが理解できるでしょうか？

太陽と月の関係は、日々それほど変動はありません。

なのに、平日と休日の生活パターンが、違うということが、  
どれだけ自然界では不自然であるか？

これを自律神経失調症という状態なのです。

1. 睡眠は、22時から2時までの間に熟睡しているように  
すること
2. 一旦就寝したら、起床時まで目が覚めてはいけない
3. 睡眠中に夢を見ることはいいこと。けれど、夢で起こ  
されたり、夢で疲れ果てて起床するのはNG
4. 睡眠中に寝返りを打っていなければ自然治癒力は活  
動していない証拠
5. 起床後すぐに食欲がわからないのは、睡眠時間が足りな  
いもしくは質が悪い。または前日の夕食を食べすぎて  
いる
6. 朝のうちに1度排便があるのが普通で、毎食後排便が  
あるのは、睡眠に問題がある
7. 寝ようと思っても眠くならないのは、興奮性の飲食を  
取っていたり、ストレスが強かったり、運動不足だっ  
たりする

このようなことが、睡眠で注意すべきところ。

すべてを完ぺきにする必要はありませんが、改善できそうなところは改善しましょう。

寝返りや夢に関しては、睡眠前やに中の運動不足が寝返りを制限し、いつも同じようなことしか考えることがない場合には、夢を見なくなります。

逆の発想をすれば、寝返りや夢も取り戻すことが可能です。

ただ、勘違いする人が多いのですが、目覚めた後に、体制を変えているのは、寝返りとは言いませんのでご注意ください。

寝返りは、確実に無意識のもと行わなければ、寝返りではありません。

睡眠を有効にとるようにすることで、疲労回復だけではなく、能力アップにもつながります。

変な能力開発をするより、よっぽど効果が高いので、実践してみてください。

## ❖ 4 : 食事の問題から起こる自律神経失調症とは？

自律神経失調症は、食事からも起こります。

食事のとり方も問題になりますが、先日公開した胃腸の問題による自律神経失調症のところで、

食事を取る時間帯に関しては、詳しく説明しました。

そのため、ここでは、時間以外の食事について書いていこうと思います。

先に説明しましたが、胃腸と食事そして自律神経の関係は、非常に深いつながりがあります。

## 空腹感・食べる・胃・胃酸・交感神経

## 消化・吸収・腸・副交感神経

という関係性を覚えているでしょうか？

ここから導き出せること。

それは、

- 空腹感がしょっちゅう感じられているのは交感神経が働きすぎている
- 食べる時間が決まらず、頻繁に口に物を運んでいるのは交感神経が働きすぎている
- 胃に常に力が入っている状態は交感神経が働きすぎている

- あまり嘔まずに大きな食材を飲み込むことが多い場合、胃酸の量が多くならざる負えず、交感神経が働いてしまう
- 胃酸過多や逆流性食道炎のような胃酸の病気や状態があれば交感神経が働きすぎている
- 食直後に消化の時間をゆったり取った方がいいところ、すぐに動き出すのは交感神経を働かせてしまう
- 消化吸収の時間ともいえる睡眠時間を多く欲しているのは、副交感神経の働く時間を欲している証拠
- いつまでも睡眠をとり続けているのは、副交感神経が働きすぎている
- 便が出続ける状態は、腸が動きすぎている状態。要は副交感神経が働きすぎている

このような関係が理解できてくるわけです。

ただ、食事と自律神経はこれだけではありません。

例えば、

- アルコール
- コーヒー
- 朝鮮人参や高麗人参
- すっぽん

などは、交感神経を高ぶらせる食材と言えるものですので、必要以上に取りすぎていると、自律神経が乱れる元になります。

このようなことから、次のようなことで、食事による自律神経のコントロールをすることができるのです。

1. 空腹感を得るまで飲食物を口にしない
2. 固いもの大きいものは、良く噛んでから飲み込むようにする
3. 常に深呼吸を心掛け、胃周辺の緊張感を作らないようにする
4. 食後は、すぐに動かさず、30分はゆったり感を持つようにする
5. 食事と睡眠の時間は、ある程度規則正しく行うようにスケジュール調整を行う

このような、調整を日ごろから行うことを癖にしていけば、食事が原因となるような自律神経失調症にはならず済むようになります。

また、

1. アルコールを飲むときには、必ず酔ってきた実感があるところでストップする
2. アルコールが完全に抜けてから睡眠をとるようにする
3. 遅い時間にはできるだけ飲酒は行わない
4. 15時以降（前後1時間）にコーヒーを飲まないようにする
5. コーヒーは必ず糖質と共に摂取する
6. 人参やすっぽんに関しては、興奮性が必要な時以外には摂取しないようにする

このような調整も同時に取れるようになると、かなり自律神経のコントロールはしやすくなります。

## ❖ 5 : 精神の問題から起こる自律神経失調症とは？

そもそも、自律神経失調症を精神の問題と捉えている人がいます。

医師の中には、症状が多い患者さんを精神的に弱い人と見ている人もいます。

精神的に弱いから、心の問題、そして精神の問題でもあるので、心療内科というところを紹介する。

このような勘違いをしていることが多々あります。

単純に、感情が高ぶっていれば、交感神経が興奮している。

感情が動かない場合には、副交感神経が働いている。

このように考えられます。

普通に考えればわかることだと思いますが、起きていれば、感情は動きますよね。

従って、交感神経が動くということになります。

そして、この交感神経の働きが強くなれば、感情表現が激しくなると言えるのです。

また、寝ている時、すなわち副交感神経が働いている時には、感情が動きません。

夢の中で感情は十分に動いているという人がいるかもしれ

ません。

けれど、あくまでもこれは夢の中です。

実際の感情が動いていたら、目が覚めてしまいます。

あなたも経験があるのではないのでしょうか？

笑いながら起きてしまったり、何かを払い除けようとしたら、壁を叩いてしまい痛い思いをしたなんてことが・・・？

私だけ？

そう、私はたくさん本当にたくさん経験しています。

夢というのは、浅い睡眠の中で見るのですが、その夢と現

実が、ごちゃ混ぜになるのが浅い睡眠時にはよくあるのです。

とはいえ、しっかりと睡眠をとっていれば、夢の中の感情は、本当の感情がほぼ動くことはありません。

従って、夢は見ても、起きた時には、あまり詳しく覚えていないということになるわけです。

ところが、私のように、夢と現実の境界線が、あまりにも乏しい場合には、はっきりと夢を覚えていて、熟睡ができていない状態の睡眠となり、疲れが蓄積してしまうということになります。

このように、交感神経が働き感情が動く日中または活動時間帯と、副交感神経が働き、感情の動きを抑えている夜間

または睡眠中という違いがはっきりと分かれていれば、自律神経失調症になることはありません。

しかし、感情が高ぶりすぎ、怒りが収まらないとか、悲しくて一晩中泣き崩れているとか、悩みすぎて、眠気さえ起きないという状況になってしまうと、交感神経だけの働きで、一日が終わってしまいます。

そして、このような状態が数日、そして、数週間、数か月と続くことにより、交感神経と副交感神経の活動時間の割合が、はっきりと大きな差となって現れ始めます。

これが、感情から起こる自律神経失調症ということになります。

このような自律神経失調症は、まず、感情の働く時間を制

限しなければなりません。

これは、非常に難しいことなのですが、感情に関しては、  
仕方ありません。

なぜなら、その精神感情が動くのは、大抵の場合、自分自  
身よりも他人や環境にあるからです。

自分の感情は変えることができても、他人の考え方や行動  
を変えることは難しいものです。

環境を変えるのは、引越せば簡単に変えることができます。

けれど、引越した先で、本当に感情が動かなくなるような  
環境になる保証はありません。

そのため何度も引っ越さなければならなくなるかもしれません。  
ん。

もしかしたら、会社を変える必要があるかもしれませんし、  
家を出る必要もあるのかもしれません。

やはり難しい壁が立ちはだかっているのです。

ここで、簡単に改善できる方法として、二つの方法があります。

1. 歌うこと
2. 笑うこと

この二つが重要になります。

歌に関しては、下手すると、今の感情が強くなってしまいうような歌を選択してしまう可能性もありますので、今の感情からは遠い歌を選択する必要があります。

できれば、気分が明るくなる曲、もしくは楽しくなる歌を歌うこと。

笑いは、感情の中で唯一ポジティブな方向に、持ち上げてくれる感情なので、お勧めしています。

大泣きすることでスッキリすることもあります。もっと落ち込む可能性もあります。

落ち込むことが悪いとか、怒りすぎるのが悪いということではありません。

今の感情は、そのような状態にあるということだけで、  
もしかしたら、そのような感情が動かざる負えない、身体  
の状態にあるかもしれません。

従って、身体を変えることで、感情を変えることも不可能  
ではなかったりします。

現に、これまで私は、鍼灸や整体で感情を変えてきた経験  
があるので、可能性はあります。

とは言え、自分以外に原因がある場合には、どう頑張っても、  
難しい。

ただ、一言、セルフコーチングができるようになれば、こ  
の難しい状況でもどうにかなるもの。

では、コーチングとは？

という方に、無料でいい情報があります。

私が唯一信頼しているコーチングチームであるチームフロー。

何度もご紹介させていただいているので、もうご存知の方も多いと思います。

そのチームフローで、この人がいなければ、このチームは成り立たないという人がいます。

それは、宮越大樹さん。

そして、この人が無料でコーチングのいろはを教えてくれるのが、

【コーチング基礎 10日間マスタープログラム】

まあ、この宮越さんのセミナーは、非常にわかりやすく、何度聞いても惚れ惚れする内容ですので、人間関係や、環境を変えたいと深く悩んでいる人は、だまされたと思って、登録だけでもしてみてください。

絶対に無駄にならない知識です。

そして、あなたの考え方が、一気に変わる現象を手に入れる瞬間を味わえると思います。

ということで、最後は、宣伝になってしまいましたが、セルフコーチングは、手に入れると、非常に強みになりますので、このプログラムに参加するしないにかかわらず、本なども多数出ていますので、チェックしてみてください。

## ❖ 6 : 背骨の問題から起こる自律神経失調症とは？

さて、今回が、自律神経失調症の原因となる問題点についての最後になります。

復習ですが、

1. 胃腸の問題
2. 睡眠の問題
3. 食事の問題
4. 精神の問題
5. 背骨の問題

自律神経失調症は、上記5つの問題が原因となり改善ポイントになるというお話をしてきました。

そして、今回は、最後の背骨の問題に関して、説明していきこうと思います。

背骨が問題になり自律神経失調症になる可能性があるものには、

1. 交通事故
2. 殴り合いの喧嘩
3. 格闘技など打ち身や打撲の多いスポーツ
4. 転落転倒事故
5. ボキボキ整体
6. 自ら背骨を鳴らす癖がある
7. ヨガやストレッチ
8. バレエやダンス
9. 体操競技

上記のうちいずれか経験があれば、自律神経失調症になる可能性があります。

ポイントは、背骨が揺れたり、大きくひねったりする行為が、背骨の捻挫を引き起こす可能性が高いということ。

捻挫はどこで起きても同じことですが、関節を守るべきものとして靭帯という組織があります。

この靭帯が、伸びた状態を捻挫と言います。

そして、背骨を動かす関節から自律神経は出入りしています。

従って、本来は背骨の関節は安定的な動きが、必要とされているわけです。

その大事な背骨の関節を、急激な衝撃で揺らしてしまったり、強く捻ってしまい捻挫を起こしてしまうと、背骨を安定的に保つことができなくなります。

これにより、背骨と背骨の間を出入りする自律神経が、正常な働きをしにくくなり、神経の信号が乱れてしまう。

これを **自律神経失調症** と言います。

このような流れにより引き起こされた自律神経失調症は、胃腸や睡眠や精神状態や食事などを、一生懸命整えても、変化させることは難しいのです。

なぜなら、捻挫という現実には、変えることができないからです。

唯一改善できる可能性があるのが、背骨を安定させるための筋力トレーニング。

ここで重要なのは、単純に筋トレをすればいいという話ではありません。

重要なことは、

## 静止の筋力を鍛える

ということ。

通常の筋トレと紹介されている様々な方法は、ほぼすべて動的な筋トレです。

あなたも知っている、腕立て伏せも腹筋も背筋もスクワッ

とも、すべて動的な筋トレなのです。

そこで、考えなければならないのは、静止のトレーニング  
ってどのようなものがあるのか？

あなたは、すぐに思いつきますか？

私がおすすめしているトレーニングの中心にあるのは、

### スタビライゼーション

初めて聞いたという人も多いとは思いますが、今人気のピ  
ラティスの元祖が、このスタビライゼーションではない  
か？

と私は勝手に思っているほど、かなり前からスポーツ界で

は密かに使われていたトレーニングです。

ただ、背骨の捻挫がひどい人は、いきなり、スタビライゼーションでは、ハードルが高いので、その前にやってもらいたいものがあります。

それが、

## 腕立て伏せキープ

です。

文字の通りなのですが、腕立て伏せのポーズを、そのまま肘の曲げ伸ばしをせずに、静止し続けるというトレーニングになります。

できれば3分を目標に静止できる筋力をつけていく。

3分間震えることなく難なくクリアできるようになり、もっと鍛えたい人は、スタビライゼーションを取り入れると、さらに力強い体を手に入れることになります。

ただし、ここで注意ポイントがあります。

腕立て伏せのポーズには、決まりがあります。

この決まりを守らずに3分間クリアしたところで、成果は出ませんのでしっかり身に付けてください。

基本的なポーズとして、手は肩幅で、両脚はピタッとくっつけた状態、そして、両膝を伸ばす。

ここまでは誰でもできると思います。

一番重要なことは、背骨の形とお腹です。

頭のとっぺんから、かかとまでを串刺しにした形。

そして、お腹と背中が引っ付いてしまうぐらい、腹部を背骨に近付けるように引き上げます。

要は、腹部がたるまないようにするということ。

背骨を真っ直ぐに保とうとすると、腹部の意識が消え、腹部が落ちてしまう。

腹部を意識的に引き上げようとすると、お尻が上がってしまう。

ここを、どちらも意識することで、安定した位置で保てるようにする。

これができるようになると、かなり背骨周りの筋力が、関節を守るべき力を作り上げられるようになるのです。

さらにここからが重要です。

ある程度背骨を支えられる筋力は身についた。

けれど、このままで終わってしまうと、背骨周りの緊張感が身についてしまったともいえるのです。

要は、交感神経が優位に働いてしまうからだともいえるのです。

そのため、深呼吸を行いながらのラジオ体操を行う必要があるわけです。

ゆったりとしたリズムで、ラジオ体操を行うと、徐々に筋肉の本来の柔らかさを生み出せるようになります。

柔らかくなりすぎたら、再度腕立てキープを行い、固まったらラジオ体操を行う。

このような運動を繰り返すことで、いつの間にか自律神経に強い体を手に入れているということに気づけるようになるわけです。

ここまで、自律神経失調症の自然的な原因と改善法を書いってきましたが、もう一つ重要なことがありますので、次回その重要なポイントを書いていきます。

## ❖ 7 : 自律神経失調症を治そうとする行為 がうつ病へ

さて、あなたの自律神経失調症の問題は、何が生み出して  
いたか理解できたでしょうか？

中には、

- 食習慣を変える必要がある人も
- 睡眠時間の確保が必要な人も
- 筋トレが必要な人も

いたと思います。

ただ、一般論で考えた時に、自律神経失調症になってしま  
った人はどのような行動をとるのでしょうか？

例えば、自律神経失調症の中でも救急搬送をされるほどつらいパニック障害というものがあります。

もちろん、救急搬送された先は西洋医学の病院です。

西洋医学の専門は何なのでしょう？

あなたも理解されているはずですよ。

そう、病院は病気を専門として治療機関です。

そして、自律神経失調症もパニック障害も実は病気ではありません。

かつて不定愁訴と言われていた、病名がつかない複数の症状を併せ持った状態を、まとめて自律神経失調症と言って、

病院でも対応できるようにしようとしたのが始まりです。

パニック障害は、複数の症状が強く表れ、パニックになってしまった状態を言っているだけ。

従って、パニック障害にできる対応は、興奮している状態を薬で落ち着かせるというもの。

自律神経失調症では、薬で、乱れている症状を落ち着かせるというもの。

どちらも治しているわけではなく、その場の症状を落ち着かせているだけということに気づけるでしょうか？

中には、自分の知識だけでは理解不能な症状を持った患者さんを全て自律神経失調症と診断している医師もいるほど

になっています。

そして、自律神経失調症と名付けると、逃げ道があるので  
す。

それが心療内科です。

この不定愁訴、自律神経失調症のためだけに作られた専門  
が心療内科と言ってもいいぐらいなのです。

これは、ある意味、患者さんが東洋医学に移らないように  
するための安全弁でもあるわけです。

ところが、先にも言いましたが、西洋医学の専門は病気で  
す。

そして、自律神経失調症は、わからないものをまとめて名づけているだけ。

ここがポイントです。

要は、西洋医学では治せない。

だから内科でも耳鼻咽喉科でも整形外科でもない心療内科という、専門医を作る必要があった。

けれど、やっていることはカウンセリングと安定剤を処方する程度。

誰でもできる内容です。

そして、ここからが最も重要なこと。

## 自律神経は安定させてはいけない

ということです。

自律神経は、意志では制御できない神経です。

それでいて、身体の異変を改善すべく働いてくれる、自然治癒力の一つともいえるのが自律神経です。

例えば、

1. 何でもないけどほんの少しだるいということで病院へ行く
2. 高熱があり病院へ行く
3. 腹部に激痛が走りじっとしていることも話すこともできない状態で病院へ運ばれる

このような3パターンがあると思います。

この時に、安定している医師は、3つとも淡々と薬を処方して、診療は終わります。

高熱だけは助かるかもしれませんが、もしかしたら腹部の激痛が走っている人はなくなってしまうかもしれませんね。

ですので、普通の医師であれば、

1. 優しく諭して何も薬を出さず帰します（副交感神経）
2. 速やかに解熱剤を処方し自宅安静を指示します（普通：安定）
3. すぐに緊急手術の準備をします（交感神経）

このように、3人共に違う反応を示すのが普通です。

これは、体内でも同じことが言えるのです。

わかりやすく、交感神経・安定・副交感神経と分けて書きましたが、体内では自律神経が、常にどのように反応すれば、症状や状態が安定するのかを勝手に行って体を守ってくれています。

これが、自律神経の働きです。

その自律神経が乱れたからと言って、簡単に安定剤で安定させれば、乱れた原因も追究せず、改善もさせずに、症状だけ止まってしまう。

人間というのは、楽を求める生きものですので、症状が止まれば薬に依存し始めます。

本来であれば、日常のどこかに、自律神経失調症になるポイントがあるにもかかわらず。

そのポイントを一切改善することなく、その日常が狂っていることを知らせる症状だけを、薬で止めてしまう。

このような行為が続くとどうなるかというと、自律神経が働かなくなります。

これは、感情が働かなくなるというのと同じこと。

結果、感情が動かないうつ状態に陥るわけです。

ですので、心療内科に通った経験のある多くの方は、そのパターンにはまっていることが多々あるのです。

はじめの段階では安定剤だけだった。

いつの日か、睡眠がとれなくなり、睡眠薬が出始める。

その結果、目が覚めてもなんとなくだるいという。

すると抗うつ剤が処方される。

そして、うつ病と診断されるようになってしまう。

結果、もっともっと薬の量が増えていく。

あなたも経験ないでしょうか？

自律神経は自立しているから自律神経なのです。

あなたの身体を客観視してくれる唯一のあなた専属ドクターなので。

その自律神経が乱れてしまうほど、あなた自身の生活に乱れがある。

その時に症状として現れるのが、自律神経による異常サインなのです。

この異常サインに、あなたが耳を傾け、すぐさま日常の問題を察知し改善することができれば、速やかに症状は治まるのです。

ところが、その異常サインに聞く耳を持たなくなっている。

それが現代人の特徴でもあり、日本国民の大問題となって

いるのです。

あなたは、その事実を今知りました。

では、これからどういう日常を過ごすようにしていきますか？

しっかり考えて、将来のためにいい道筋を作ってくださいね。

# 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