



# 自律神経失調症改善 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 : 妊娠・出産・育児で症状が複雑化し改善できない..	4
2 : 東北地方太平洋沖地震の影響で出た症状の改善策は？ .....	9
3 : 爪モミ療法で症状が改善 .....	17
4 : 腸の機能低下を改善する方法 .....	22
5 : パニック障害の治療を鍼灸院で受け改善してきたはず なのに・・・？ .....	32
6 : 胸や背中冷えがありうつを疑うが・・・。 .....	38
7 : 睡眠障害, 体調不良, 痛みやむくみなどの改善には・・・？ .....	43
8 : 様々な症状による体調不良を酸素水で改善できる？	50
9 : 小さい頃からのパニック障害や生理痛に対する 5 つの 改善策 .....	57
10 : 身体の揺れる感じやふらつき感の改善に・・・？	62

## ❖ 1 : 妊娠・出産・育児で症状が複雑化し 改善できない

非常に複雑な症状と状況を抱えた方から、悩み相談が来  
ました。

内容は、

—— ここから ——

はじめまして ○○と申します。

現在 25 歳で 3 歳と 2 歳の子供とお腹に 3 か月の子がおりま  
す。

幼い頃から動悸、アレルギー多数あり、関節が 肩を動かす

だけでズレル感じがします。

初産で股関節が全く動かなくなり意識を失うかと思うほどの激痛に襲われ 今は歩けるのですが 関節はとにかく音をたててズレたり全身がとにかくだるく 日常生活も寝たり起きたりで家事をしています。

電話一本かけようとするれば破裂するんじゃないかと思うほど動悸が酷く疲れると同時に胃が空腹状態

胃痛めまい 動悸吐き気 震え 視界が白く眩しく目をあけられず立ってられないのです

もう何処の病院に行ったら良いのか  
何を診てもらえば良いのかも分からず  
どうか助けて下さい。

家族のために精一杯生きれる体になりたいです。

—— ここまで ——

非常に困難な状況に追い込まれているようですね！

いろいろと疑問に思う事が多いのですが、この文面から考えられる事は、

**妊娠・出産・育児に耐えられる体を作る前に、  
お子さんだけが増えてしまった。**

そのため、妊娠や出産、育児に身体が耐えきれず、いろいろな症状を発している。

そのため、何々病と言える状態ではなく、

## 全ての機能を、回復させる必要がある

という状況になっているという事です。

従って、どこで何を診てもらおうという個別の事よりも、全てをいっぺんに診てもらえるような、医療機関でなければ  
ならないと思います。

そのため、西洋医学では、総合診療内科。

東洋医学では、総合的にアプローチできる鍼灸師か漢方医  
を探す必要があると思います。

探し方としては、インターネットで情報を探し、片っ端から電話やメールで聞いてみるという事が必要かと思います。

**問題は、現在妊娠中という事。**

妊娠中の患者さんに対する治療経験が豊富な先生を探す必要もあるでしょう。

とにかく、諦めずに、症状を改善するために先生を探しましょう。

あなたの症状を改善するための、さまざまな方法を提供してくれる先生は必ずいます。

私を頼ってくれるのであれば、責任を持って診ていきます。

しかし、一番大事なのは、

**育児や妊娠中の身体で、通い続ける事が出来るか？**

ということです。

従って、自宅から、もしくは生活圏から通いやすい病院もしくは治療院を探すことが先決かと思います。

## ❖ 2 : 東北地方太平洋沖地震の影響で出た 症状の改善策は？

東北地方太平洋沖地震の影響で、多くの方が悩んでいる症状の悩み相談が来ました。

これは、実際、私も少なからず感じている症状です。

何年か前まで、苦しみ持っていたパニック障害が復活したかのようです。

そんな苦しい胸の内が、次のような内容となっています。

—— ここから ——

こんにちは！

いつもブログの公開ありがとうございます。

今この大変な時にすみません。

早速、相談なのですが、地震が起きてから身体の調子がおかしくなってしまいました。

常に身体が揺れている感じがして、少しの物音でもドキッとして不安感に襲われます。

左側の肩甲骨のあたりが痛くなり、食欲がなくなったり、下痢になったり、胃がおかしくなったり眠れなかったり頭がフラフラしたり不調だらけなんです。

地震の時は、かなり怖い思いをしました。

このような症状と、地震の恐怖感は関係有りますか？

また何か改善策は有りますか？

お時間のある時にアドバイスいただけたらと思います。

よろしくお願ひ致します。

—— ここまで ——

いつも、ブログを読んでいただいているようで、ありがとうございます。

感謝感謝です。

また、このような危機的状況の中、私のブログを読んでい

ただいていることに、非常に嬉しさを感じています。

さて、3月11日は、魔の一日となりましたが、東北地方  
と関東地方にお住まいのほとんどの方が、恐怖におののい  
たと思います。

そんな中、揺れがおさまったにもかかわらず、その後も、

1. 揺れが常に感じられていたり
2. 急にグラグラ感じたり

という、

**地震でもない地震を感じている人が多い**

と思います。

これは、記憶がさせているんです。

うれしいことはすぐに忘れるのに、恐怖というのはこびりつくように残ってしまうもの。

そのため、「また揺れたらどうしよう！」という心配が、まず、身体の緊張を作り、胃が痛くなったり、不眠になったりするわけです。

すると、疲労回復がなかなかできません。

緊張を抜くようになりリラックスもする事ができません。

そうすると、筋肉疲労が起こり始めます。

背骨を支える筋肉に力が入りにくくなるんです。

ここまできると、背骨の安定感がなくなります。

安定感がなくなると、グラグラ揺れを感じてしまうんです。

この状態をめまいと思う人もいるでしょうし、倒れてしまうような感覚になる人もいます。

元々、体力のない人は、震災直後から、この揺れを感じてしまう事があります。

そのため、長期間において、本当の余震と、自分自身の中で起きている地震の、両方と闘わなければならなくなるわけです。

そんな場合、どうすればいいか？

これは、簡単な事ではないですね！

本来なら、こうならないように、どのような状況においても、ビクともしない体と心を備えておく必要があるんです。

しかし、もうすでに、症状が起きている。

ということは、疲労と弱さで満たされている状態とも言えるわけです。

とはいえ、その状態を「我慢するしかない！」というのも、大変な事だと思います。

完全に改善することは難しいと思いますが、疲れきっていても、体力がなくても、このような状況において、改善するためのできる事。

それは、

**爪モミ療法**です。

やり方はいたって単純。

手の薬指の爪を両側から挟んで、グリグリもみほぐす。

これだけです。

気持ちが興奮していたり、緊張しているような場合に、試してみてください。

### ❖ 3 : 爪モミ療法で症状が改善

先日公開した、

[東北地方太平洋沖地震の影響で出た症状の改善策は？](#)

の、記事に対して、お礼のメールが来ました。

内容は、

—— ここから ——

こんにちは！

私は、先日地震による体調不良の事で相談した者です。

このような時期に、早々にご回答いただき有り難うございました。

早速、爪揉み療法試してみました。

まだ、体調は万全ではありませんが、以前より目覚めがよくなり、少しずつ、回復しているように思います。

なので、続けてみようと思います。

救いのアドバイスいただき本当に有り難うございました。

お礼が遅れて申し訳ありませんでした。

——— ここまで ———

逆に、このような状況下で、キュアハウスのブログをお読みいただきありがとうございます。

こちらこそ感謝しています。

このような時だからこそ、不安で心配で、誰かに相談したい。

けれど、誰に相談したらいいのか？

と、悩んでいる間に、悩みはどんどん膨らんでいってしまうものです。

特別、私がおんきで暇だからという事ではありませんが、どんな悩みでも、相談してきてほしいと思っています。

なぜなら、私自身、小さい頃から、**悩みの塊**だったから  
です。

そして、誰にも相談できずに、どんどん悩みが膨れ上がり、  
悩みで押しつぶされるほど、苦しい人生を送ってきました。

その後、どうにか悩みを改善することができたのですが、  
その苦しい経験で培った精神が、今現在、悩みで押しつぶ  
されそうになっている人々の、力になる可能性がある。

それは、いかさなければならぬ。

そう、思っているんです。

ですので、あなたの悩みをどんどん、私にぶつけてきてほ  
しいんです。

そして、一つ一つ改善することで、この危機的状況を乗り越えるパワーとしてほしいんです。

今回相談された方も、おそらく、悩みは、今回の症状だけではなかったはずです。

とりあえず、症状は軽減されているようですが、そうとは言っても、まだまだ改善されない悩みは多いはずです。

たった一つでも、悩みが改善できる可能性があるのであれば、相談してみませんか？

ちょっとした行動で、悩みを改善できるかもしれません。  
少しだけ軽くなった心で、日本の復興へ向けて、お互い頑張っていこうではありませんか！！

あなたのちょっとした行動をお待ちしています。

## ❖ 4 : 腸の機能低下を改善する方法

先日起きた、東北地方太平洋沖地震で強いストレスを感じている人は多いでしょう。

しかも、余震の恐怖で眠れなくなっている人。

揺れるたびに動悸が起こる人。

避難生活で、トイレでリラックスして用をたすことができず、胃腸のバランスが崩れている人。

このような様々な症状に、半年も前から苦しんできた方からの、悩み相談が来ました。

内容は、

—— ここから ——

ストレスで眠れない日が続き、もう半年も動悸がおさまりません。

腸の蠕動運動もなく、お腹にガスが溜まってきます。

内臓も下垂し、腰の痛みもあります。

不眠で横になっても常に体が揺れている状況です。

腸が老化してしまっているの分かりませんが、腸の機能を回復する事はできるのでしょうか。

—— ここまで ——

今回は、腸の機能回復についての悩み相談です。

このような悩みも多くの方が、抱えているものと思います。

## ストレスと冷えから自律神経失調症に

さて、この方の症状を軽くまとめてみましょう。

1. ストレス
2. 不眠
3. 動悸

これらは、交感神経の興奮状態を現わします。

次に、

1. 腸の蠕動運動がない
2. お腹にガスがたまっている
3. 内臓下垂

これらは、内臓の冷えを現わします。

要は、動いてないということです。

特に、腸が動いていないようですので、副交感神経が動いていないと捉える事ができます。

前者は、交感神経の興奮。

後者は、副交感神経の機能低下。

併せて考えてみれば分かるように、交感神経の活動力や興

奮性だけが高まり、副交感神経の鎮静するための機能が働いていないという事がわかります。

完全に自律神経失調症の状態です。

また、腰痛があるようで、これも、内臓下垂や腹部の冷えが原因かと思われます。

### 自律神経失調症の様々な症状を一掃する方法とは？

一見、これだけの症状を治すのは、非常に難しいと感じるでしょうが、意外と簡単なんです。

なぜなら、原因は、おそらくストレスによる緊張が、全ての始まりである可能性が高いからです。

従って、このストレスさえ抜いていけばいいわけです。

その方法とは、**深呼吸**です。

深呼吸を行えば、胃腸のマッサージができます。

## 深呼吸が自律神経失調症を改善する理由

どういう事かというと、深呼吸とは、横隔膜の運動を意味します。

横隔膜は、肋骨の下側を胸とお腹に分けるような形で、覆っている筋肉です。

この横隔膜が、上下に大きく動く運動が、深呼吸の動きとなります。

そのため、深呼吸を行い横隔膜が動くと、肺はもちろんのこと、肝臓や脾臓、胃腸などが、嫌でも動かされるわけです。

すると、内臓が動くことで、内臓への血流が改善します。

血流が改善すれば、お腹が温まります。

**お腹が温まれば、内臓の機能は自然と回復していきます。**

それと同時に、ストレスによる緊張で傷んでいる胃の修復作業も行なえるようになります。(修復作業も血液の仕事)

さらに、冷えというのは、下に溜まり、温かさというのは、上に上がる性質があります。

そのため、腹部全体の冷えが改善されれば、下垂していた内臓も上がるという事が言えるわけです。

さらにさらに、内臓の下垂が改善されれば、腰痛改善にもつながるんです。

なぜなら、多くの内臓は、背骨にぶら下がっている状態にあるからです。

ぶら下がっている内臓が、上に少し持ち上がってくれるだけでも、腰の負担は減ります。

すると、腰が緊張する必要も減るわけです。

結果、腰痛も軽減するという事になります。

不眠に関しても、交感神経の興奮が収まれば、改善されます。

腸が機能回復するという事は、副交感神経が働きやすくなるということです。

副交感神経の働きが強ければ強いほど、睡眠は、取りやすくなるんです。

ということで、腸の機能回復は可能かどうかのご質問でしたが、たった深呼吸一つで、全ての症状が治まることを、まとめて書いてしまいました。

いかがだったでしょうか？

騙されたと思って、実践してみると、おのずと良い結果を

得られますよ！

深呼吸すると、さまざまな回復ができます。

毎日行っている呼吸を少し変化させるだけで、簡単に健康  
が手に入るんです。

あなたも試してみませんか？

## ❖ 5 : パニック障害の治療を鍼灸院で受け 改善してきたはずなのに・・・？

症状には、それぞれたくさんの改善方法があります。

その中から、自分に合った改善方法を探し出すことは、非常に困難なことです。

ようやく出会えた改善方法も、常に楽になるとは限りません。

途中で、症状がぶり返したり、違う症状が出る事もあります。

今回は、そのような悩みを持った方からの悩み相談が来ています。

内容は、

—— ここから ——

パニック障害の薬の後遺症で自律神経が不安定になりました。

鍼灸院に通って約三ヶ月たちます。

少しずつよくなっていたように思うのですが、ここ一週間ほど心音が強く感じ、後頭部も呼応するように不快感を感じます。

後頭部に電気針を打ち始めたことと関係あるでしょうか。

一時的に症状が悪化し改善する場合と、治療が合わない場

合があると聞きますがどのように判断すればよいのでしょうか。

————— ここまで —————

このような悩み相談を送っていただきました。

この相談内容は、非常に困りますね。

なぜなら、今通っている鍼灸院が、どのような目的で治療を行っているのかが、全く分からないからです。

鍼灸院は、それぞれ、治療目的が違います。

1. 根本から身体を改善する
2. まずは、つらい症状を取り除くことを主に行う

3. 患者さんの訴えに従って施術する
4. 症状や体質により柔軟に治療方法を変え、つらい症状を取り除いていく
5. 症状に対して決まったパターンの治療をひたすら行う

などなど、たくさんの目的を持って治療を行っています。

上記の項目を一つしか行わない治療院もありますし、組み合わせた方法を取る治療院もあります。

もっと他の目的を追究している治療院もあるかもしれませんね。

このように、治療目的が違えば、やっている手技もさまざまなんです。

ちゃんとしている鍼灸院であれば、治療により出てきた症状は、その先生が一番理解されているし、治せるはずですよ。

そのため、私に問い合わせるよりも、今治療を受けている鍼灸の先生に、直接聞いてみるのが先決なんです。

その結果、信頼できないと思った段階で、他をあたってみるというのが、一番いい流れだと思います。

「少しずつよくなっていたように思うのですが」

ということからも、あなたの症状は、確実によくなってきているのではないのでしょうか？

もしかしたら、今出ている症状は、治るために必要な症状なのかもしれませんし、ひどくなっているのかもしれない

ん。

それを、確実に知る方法はただ一つです。

**その症状が出たきっかけを作った人に聞く**

ということです。

まずは、じっくり話をしてみてください。

## ❖ 6 : 胸や背中が冷えてありうつを疑う が・・・。

うつを疑っている方からの、悩み相談が来ました。

内容は、

—— ここから ——

こんにちは。

ここ数ヶ月続いているのですが、胸（内部）や背中が冷えています。

一応外からカイロなどを張れば効きますが、寒すぎると息も冷たく感じます。

前は2，3週間に1回という感じだったのですが、このところは連日です。

日中たまに酷くはないのですが、くらくらとくることもあり、後、夜中に1，2度目が覚めてしまいます。(すぐに寝れますが)

鬱をちょっと疑っています。

腰痛も少しあります。

宜しかったら、ご意見を頂けると助かります。

——— 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。

胸の内部と背中冷えがあり、軽いめまい症状と軽い不眠、  
そして、軽い腰痛もあるようです。

これらの症状に対して”うつ”を疑っているとのこと。

一つ質問ですが、うつを疑っているということは、「胸と背  
中の冷えは、自分の気のせいだ！」と信じているというこ  
とですか？

「めまいも不眠も腰痛も、気の持ちようで感じている。」と  
いうことなのでしょうか？

であれば、鬱かもしれません。

しかし、私がこの質問内容から疑ったのは、

1. 過度な精神的ストレスがあった
2. コーヒーを飲み過ぎている
3. ヘビースモーカーである
4. 刺激物を取り過ぎている
5. 何か強い薬を常用している
6. 寒い場所に長時間いることが多い
7. 肺炎や喘息、アレルギー疾患を持っている
8. 便秘や下痢を繰り返している
9. 働き過ぎている
10. 遊び過ぎている
11. 筋力低下を自覚している
12. 呼吸が浅いことを自覚している

以上です。

この中に、当てはまる事があれば、その項目を改善すれば  
治る可能性大です。

もし、一つも該当しないのであれば、うつなのかもしれま  
せんね。

しかし、自分で感じていないだけなのかもしれません。

誰かいつも近くにいる人に、聞いてみると、意外なあなた  
の癖がわかるかもしれません。

逆質問のようになってしまいましたが、この記事を読んで、  
何かを感じたなら、もう一度連絡をください。

## ❖ 7 : 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。

## ❖ 8 : 様々な症状による体調不良を酸素水で改善できる？

酸素水と聞くと、身体にいいと感じるかもしれませんね。

特に、様々な症状を抱えてしまうと、何でもいいから、身体に良さそうなものを取り入れたくなるものです。

しかし、これは、一見良さそうな行為なようで・・・？

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。

こんな相談を受けてもらえるかわかりませんが、以前より酸素水に興味があり、最近近所で見つけました。

私は、片頭痛、疲れ目、ふらつき、立ちくらみ、身体の凝り、手足のむくみ、疲れやすさ、ストレス、睡眠の質の悪さなど、いろいろな不調を抱えています。

このような症状に酸素水は、何か良い効果は考えられるでしょうか。

以前カイロプラクティックで呼吸が浅く、のぼせ気味と言われた事があります。

変な相談で申し訳ありませんが、お暇な時によろしくお願

い致します。

————— ここまで —————

悩み相談のご利用ありがとうございます。

今回は、様々な症状に酸素水が効果的かどうか？

という相談です。

また、カイロプラクティックで、「呼吸が浅く、のぼせ気味」

と言われたことも、悩んでいるようです。

さて、酸素水に関してですが、これは、通常の水に酸素を

さらに加えたタイプの水のことです。

皆さんは、酸素が身体に必要ということを知っています。

しかし、その反面、身体にとって害でもあることを知っています。

酸欠という言葉があるように、酸素が欠乏している状態では、体調が悪くなることを知っていますし、

酸化という言葉があるように、酸素に触れることで、錆びてしまったり、腐ってしまったりしていることも知っているわけです。

要は、身体には一定の酸素が必要であるけれど、取り過ぎると老化が早まると捉えていいと思います。

従って、呼吸が浅いということは、酸素をとり過ぎている

状態を指し、老化を早めたり、体調悪化を促進する要素になるわけです。

そのため、ヨガや気功などでは、深呼吸を推進し健康維持に効果的な呼吸を身に付けさせるわけです。

このようなことから、

**酸素水が必要な人（環境）とは、酸素が少ない地域に生活している人**

と、考えられるわけです。

よって、あなたが、最近高山へ引っ越しをされて、常に酸素不足状態を気にされているようであれば、酸素水は必要であるとなりますし、それ以外にも、酸素が取り込めないよう

な病気を抱えているのであれば、酸素水が効果的かもしれませんが。

しかし、意外に思うかもしれませんが、酸素を吸い込み過ぎて、不調になっている人が意外と多いものなんです。

呼吸が浅く、のぼせがあり、片頭痛もある。

しかも、ストレスも気にされているようですので、酸素を取り込むことよりもむしろ、緊張を取り除く方法を取り入れた方がよさそうです。

深呼吸で、酸素をいっぱい取ればいいように思うかもしれませんが、深呼吸は、酸素を取り込む以上に、身体の中にある毒素(二酸化炭素)を吐き出すために必要な方法です。

身体の中から、余分なものを吐き出すことで、リラックスする方法なんです。

現代の人間は、このように何かを取り込み過ぎて、不調になっている場合が多く、大抵の場合、何かを抜くような方法をとることで、改善することができるようになるんです。

そのため、生活の中で、ストレス以外にも多く取り入れてしまっている部分があれば、それが、不調を取り除く要因になってくるかもしれませんね。

## ❖ 9 : 小さい頃からのパニック障害や生理痛に対する5つの改善策

今回は、久しぶりに新規の悩み相談に対して書いていきましょう。

小さい頃から症状が発症して10年間。

かなり苦しんでいる様子が伺えます。

相談内容は、

——— ここから ———

こんにちは。

24歳女性です。

14歳からパニック障害をわずらっています。

そのほかに、生理の周期が長く（30－40日）不規則、生理前の冷えや生理通

下腹部がガスがたまったように張る

冷え

繰り返すぎっくり腰

毎朝起きた時の背中痛み

繰り返しできるにきび

イライラ、憂鬱感など

いろいろなところに不調が現れています。

西洋医学によく見られる対処療法的なアプローチではなく、  
根本的な解決方法を探しています。

先生のアドバイス、お待ちしております。

——— ここまで ———

悩み相談を、ご利用いただきありがとうございます。

さて、今回もさまざまな症状で悩んでいる方からの悩み相談です。

14歳で、パニック障害というのは、何か原因があったので  
しょうか？

原因がなければ、

## 生まれた時から体力がない

という状態だったはずですが、いかがですか？

もし、違っているのだとすれば、母胎内にいた時の問題か、  
妊娠する前のご両親の疲れ具合に問題がある場合がありま  
す。

この場合、なかなか改善するのが難しいですが、少しずつ  
疲れを抜きながら、体力を上げていく方法がベストだと思  
います。

注意すべき点は、

1. タバコ、コーヒー、アルコール、味付けの濃い飲食などを極力取らないようにする。
2. なるべく階段の上り下りを積極的に行う。
3. いくら食欲があっても、食べ過ぎない事。
4. よく噛んで食べる事。
5. 朝晩には、必ずラジオ体操を行う事。

これで、血液循環が改善していくはずです。

少し時間はかかるかもしれませんが、血液が流れない事には、どこも改善できませんので、地道にトライしてみてください。

## ❖ 10 : 身体の揺れる感じやふらつき感の改善に・・・？

自律神経失調症の中で、揺れを感じたり、めまい感を感じることがあります。

しかし、病院へ行くと、原因を突き止めることができません。

そんな時、どうすればいいのでしょうか？

と、悩んでいる人が多いようです。

今回は、そ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。

コメント覧の〇〇さんのコメントを観て、私の症状と同じ  
なので、メールさせていただきました。

私も身体が揺れるような感じがしたり、ふっらーっとした  
りくらっとしたり、とても辛いです。

そこに載っていた、片足閉眼立ちなどはどのような効果  
あるのでしょうか？

お灸は、市販のもので良いのでしょうか？

背骨は、どのあたりにすれば良いのでしょうか？

とても悩んでいるのでやってみたいのです。

どうぞよろしくお願ひ致します。

————— ここまで —————

悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、今回は、揺れる感じに対して、片足閉眼立ちはどのような効果があるのか？

ということと、お灸は何を買って、どこにすればいいのか？

という内容の相談ですね？

まず、片足閉眼立ちに関してですが、こちらは、本質的な

平衡感覚を身に着けるための運動です。

どういうことかというと、現代の人間は、ほぼ目からの情報を重視して生活をしています。

当然、坂があったり段差があったりしたときに、目からの情報で、

1. 足をどこに踏み出すか？
2. 重心はどこにかけるのか？
3. 視線はどこに向ければいいのか？
4. 筋力はどのようなバランスを保つべきなのか？

などを、脳で理解するようになっていきます。

ただし、本当なら、目からの情報ではなく、足からの情報

が最も重視しなければならないわけです。

たとえば、熱湯を目で見れば、熱いということは理解できますよね。

その結果、手で触ろうとしたら、そーっと触ろうとします。

もしくは、熱いから触らないようにすることもあるでしょう。

しかし、パッと見、熱いかどうかわからないフライパンがあるとして、これを触ろうとしたときにはどうなるでしょうか？

慎重な方は、熱いかどうか確認してから触るでしょう。

急いでいる人は、熱いなんて感覚は頭にはないから、パッと触って火傷をしてしまうかもしれません。

もっと怖いのは、熱いという感覚が手にあまり感じない場合です。

こんな時は、フライパンに皮膚がくっついたまま取れなくなってしまうかもしれません。

手は、常に使っているので、いろいろな感覚がしっかりと準備されている人がほとんどです。

そのため、手が熱いもの近づいた段階で、危険を察知するのが、一番いい状態なわけです。

手と脳の関係プレイですね。

けれど、足はいつも靴や靴下、スリッパなどで、守られています。

人間は、もともと四本足の動物です。

そのため、足にも手と同じように、指が5本ずつついています。

しかし、現代人の足は、この指を有効利用できていません。

そのため、足底の感覚も鈍っていることが多いのです。

立った時の状態、歩いている時の状態を想像してみてください。

土台はどこにありますか？

わかりますよね。

そう、足の裏です。

足の裏で、地面の情報を察知して、自分がどのような場所  
にいるのか？

ということを知ることができるわけです。

ということで、足の裏で立つということが、まず必要。

そして、足の裏の情報から、体をしっかりと立たせるため  
には、平衡感覚を最大限活用する必要があるわけです。

平衡感覚は、脳の中にある感覚であり、目にあるわけでは  
ありません。

目で、平衡を保つことばかりしていると、体が歪んでしま  
うんです。

筋肉のバランスが崩れてしまうんです。

そこで、必要なのが、目を閉じて、平衡を保つ訓練になり  
ます。

目を閉じて歩いた時にまっすぐ歩けますか？

目を閉じて足踏みをその場で行い、真っ直ぐを維持できま  
すか？

なかなか、難しいのではないのでしょうか？

このような、バランス異常を正すことができ、しかも、今

の体重を支えるための筋力アップを行えるのが、片足閉眼  
立ちになるわけです。

理解できましたでしょうか？

最後に、お灸ですが、市販でおすすめなのは、こちらです。

[せんねん灸オフ ソフト灸 竹生島 70点入](#)

始めは、この程度の数で十分だと思います。

なぜ、このお灸がおすすめなのか？

市販のお灸は、ほぼ全て試してきましたが、一番火傷の確  
率が低いのが、このタイプでした。

しかし、それでも火傷の可能性はあります。

熱く感じたら、すぐに取り除くようにしましょう。

そんなときに、灰皿を近くに置いておくと便利です。

次に、お灸する場所ですが、背中がメインになりますので、誰かに触ってもらう必要があります。

そして、全体を触った感じから、一番柔らかく感じるところからスタートです。

柔らかいところがなくなったら固いところに変えていきましょう。

背中全体が、まんべんなく同じ弾力性のある状態になって、まだ症状がある場合は、次のステップになりますので、改善できないときは、またご連絡ください。

# 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