

自律神経失調症改善 悩み相談編 その2

❖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 : 立ちくらみや頭がぼーっとする原因と改善策は? ..	5
2 : 背骨のぐらぐら感を改善させるには長友佑都選手 の・・・?	15
3 : 首から下は汗をかくのに、顔からは汗が出ず非常につ らい.....	21
4 : 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・・・。	28
5 : 流産後にのどのつまり感や吐き気・背中の痛みが・・・?	32
6 : 自律神経失調症? パニック障害? 野球部を辞めてから 迫りくる症状の原因は?	39
7 : 自律神経失調症? それとも心気症?	46
8 : 頭がぼーっとして自分の存在意義がわからない... ..	52
9 : 頭がぼーっとして熱っぽく冷やしても改善しない. . .	61

10 : 息苦しさや吐き気、動悸で苦しくてまともに話もできない.....	71
11 : パニック障害の時の不快感に似た症状を安定剤で.....	78
12 : パニック障害は深呼吸で改善できるは間違い? .	88
13 : 自律神経失調症のふわふわゆれる感じを改善したい.....	96
14 : 普通の動作で背骨や首が鳴ってしまうのは自律神経失調症?	102
15 : 背中での激しい痛みで立っているのも座っているのもつらい.....	109
16 : 自律神経失調症にはいいストレスが改善の元..	115

❖ 1 : 立ちくらみや頭がぼーっとする原因 と改善策は？

今日も悩みの相談の回答をさせていただきます。

意外と同じ悩みを抱えた方も多いのではないのでしょうか？

今回の悩み相談の内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

体調の事で相談させていただきます。

私は、立ちくらみがしたり頭がぼーっとしたりします。

ぼーっとするというのは、実際はわかりませんが、酸素や血液が頭に届いていないという感じです。

シャキッとしないのです。

そして左目が特に疲れたり、重い感じがします。

難聴ではないですがたまに、大きな音がすると耳に響いたりします。

ストレスもあり、なかなか眠れず、夜中に何度も起きてしまいます。

筋肉が固いと言われた事があり、栄養分が身体に回らないのでしょうか。

こんな体調なのですが、何か考えられる事はあるでしょうか？

アドバイス頂けたらと思います。

よろしくお願い致します。

————— ここまで —————

このたびは、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。

さて、今回の相談者は、立ちくらみや頭がぼーっとする症状のほか、様々な症状を抱えているようです。

これらの症状を、病院で治すとしたら、何科で診てもらえ

ばいいんでしょうか？

また、病名はいくつついてしまうんでしょうか？

相談内容からすると、特別病名を知りたいということではなく、今の体調の状況説明と、今後どのようなことに注意すればいいのか？

どのようにすれば改善できるのか？

というような相談内容と感じました。

勝手にそのように解釈して、説明していきますね。

まず、この状況は、二つに一つです。

1. 睡眠時間が少なくなり体力が低下したものの。
2. 体力以上に働いたり身体を使い、疲れ果てたものの。

このどちらかです。

簡単に説明していきましょう。

肝腎要 (かんじんかなめ)

という言葉聞いたことがあると思います。

書いてある字の通り、肝臓と腎臓は、身体の要であるという
ことです。

体力＝筋力＝肝の力

睡眠力＝回復力（生きる力）＝腎の力

このように、東洋医学では考えられています。

また、

肝の症状は、目や筋肉、血液に

腎の症状は、耳や足、腰に出るともいわれています。

そこで、今回の相談者の症状をもう一度診てみましょう。

>立ちくらみがしたり頭がぼーっとしたりします。

これは、睡眠不足の状態。（腎の症状）

>酸素や血液が頭に届いていないという感じです。

これは、血液の問題として、肝の症状

> シャキッとしないのです。

筋肉に力が入らなければ、肝の症状

疲れきっているのなら、腎の症状

> 左目が特に疲れたり、重い感じがします。

目の症状なので、肝の症状

> 難聴ではないですがたまに、大きな音がすると耳に響いたりします。

耳の症状なので、腎の症状

> ストレスもあり、なかなか眠れず、夜中に何度も起きて

しまいます。

睡眠の問題なので、腎の症状

>筋肉が固いと言われた事があり、栄養分が身体に回らないのでしょうか。

筋肉と血液の問題は肝の症状

このように、肝と腎のみの症状で固められています。

しかし、一点、ストレスがあると書かれています。

このストレスにより、眠れてなくて、体力が低下してしまったのでしたら、ストレスが原因となります。

ただ、ストレスを受ける前に、体力が落ちていたら、スト

レスを感じやすくなります。

肝を強くするためには、体力を上げ、腎を強くするには、睡眠の質を上げなければなりません。

どちらもすぐに改善できなければ、深呼吸で代用が効きません。

深呼吸を行えば、肝臓が横隔膜に動かされ活性化します。

また、リラックスしやすくなるので、睡眠の質が上がります。

肝に力強さが出てくれば、筋肉に力を入れやすくなるので、体力づくりもしやすくなります。

また、下半身の筋力がアップされるだけでも、足腰が強化され、腎のパワーアップにもつながります。

このように考えて行くと、いろいろ今の症状を改善する策を取れそうではないですか？

ただし、ストレスが問題の根本にあるとしたら、そのストレスを抜く必要があります。

この辺りは、再度、相談があったときのみ、お答えすることにしますね。

❖ 2 : 背骨のぐらぐら感を改善させるには 長友佑都選手の・・・？

自分自身では、違和感を感じている。

しかし、病院へ行っても、異常は見つからない。

マッサージや鍼灸を受けても効果があまり出ない。

そんな経験ありませんか？

そのような症状を抱えると、自然と医療不信に陥ります。

そして、自分自身で改善できる方法を、探し始めるようになるわけです。

今回は、そのような悩みを持った人からの悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは！

いつもブログ拝見しております。

肝臓の改善策など、深呼吸して参考にしております。

ブログを読んでいて、自分の症状がこれに当てはまるのではないかというものがあります。

背骨のぐらぐら感です。

実際はわかりませんが、そうだとして、お灸やその他の事で、自分で改善できる方法はありますか？

教えてもらえたら嬉しいです。

よろしくお願い致します。

ここまで

こんにちは。

いつもブログを読んでもいただきありがとうございます。

感謝しています。

さて、今回は、背骨のぐらぐら感を改善する方法というこ

とです。

これには、二ついい運動があります。

1. 片足閉眼立ち
2. 腕立て伏せキープ

この二つです。

まず、片足閉眼立ちですが、目を閉じて片足で立つだけです。

足の上げ方は、床についていなければ、どのような上げ方でも結構です。

腕立て伏せキープは、腕立て伏せの姿勢を作り、肘を伸ば

した状態で、頭のとっぺんから、かかとまでを一直線に保ち、その姿勢をキープする運動です。

この姿勢を維持できない場合は、手の形を変えて行ってみてください。

手のひらで身体を支えられない場合は、肘をついて、肘から手の平までを、床に付け、身体を支えます。

足が支えられない場合は、膝をついて行う。

このように工夫しながら、どの運動も、目標は3分間、その姿勢を維持することです。

そして、この運動が、慣れて3分くらい余裕でこなせるようになって、まだぐらぐら感がある場合は、サッカーの

長友佑都選手に注目してください。

長友選手を知っていますか？

彼が、テレビの映像に流れるときに、大抵一人でトレーニングを行っているところが放映されることが多いのですが、この長友選手のトレーニングこそが、背骨を安定させる運動になります。

ただ、高度な運動を行っているので、せめて片足閉眼立ちと腕立て伏せキープ位はこなせるようになってからでないと、筋肉痛で苦しむことになります。

このような感じで、自分でできる背骨ぐらぐら改善法は、上記二つのトレーニングを行うということで、今回は終了とします。

他の相談も待っていますので、遠慮なくどうぞ！！

❖ 3 : 首から下は汗をかくのに、顔からは汗が出ず非常に辛い

暑い日が続きますが、みなさん体調管理はバッチリですか？

暑いので、汗をかくのが当たり前。

汗をかきたくないからと、身体を冷やし汗を止めてしまうと体調不良の原因となってしまいます。

今回は、逆に汗をかきたいのに汗が出ない。

という悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

毎回為になる情報をありがとうございます。

早速、相談なのですが私は、首から下は汗をかくのですが、
顔はほとんど汗が出ません。

鼻の下に少し出るくらいで、発汗されずこもっている感じ
なんです。

なので、今とっても辛く外出後はしばらく、動けない位で
す。

へトへトになってしまいます。

顔だけずっと暑いという感じです。

顔からも発汗し、スカッとするいい方法があれば、教えて
いただけないでしょうか？

よろしくお願い致します。

ここまで

いつもご講読いただいているようで、本当にありがとうございます。
ございます。

感謝しています。

今回は、悩み相談ということで、顔の汗についての相談で
すね！

この方の性別がわからないので、大雑把な回答になります。

原因になるものとして考えられるのは、

1. 化粧品や日焼け止め
2. 足の冷え
3. 睡眠不足
4. 疲労

これらが考えられます。

1 の場合、使っている商品自体を変えるか、使わないようにする。

2 の場合、

1. 足の筋力を鍛える
2. 足の筋肉の柔軟性を上げる
3. 青竹踏みを行う

などなど、足の筋肉の活性化を行うようにする。

3 の場合、睡眠をしっかりとり、体力を整えるとともに、内臓の機能を改善する。

4 の場合、疲労の原因を正す。

1. 働き過ぎ
2. 遊び過ぎ
3. 食べ過ぎ
4. 飲み過ぎ
5. 栄養失調

6. 眠りすぎ
7. 運動不足
8. 運動のし過ぎ

などなどです。

さまざまな原因が考えられるため、なかなかピンポイントで、改善させることは、難しいですね！

もしかしたら、顔だけが正常ということも考えられるんです。

本当に、首から下の汗は、正常な汗なのか？

熱がこもっている感じは、本当に顔の感覚なのか？

これは、実感として感じているものと、実際、身体で起きている異変とが違ふことが多いということがあります。

従って、頭が熱い、顔が熱い、と感じているときに、足を冷やすと急に熱が引いていく。

逆に、足を温めることで、熱が引いていく。

このようなことがよく起るんですね！

そのため、申し訳ありませんが、今回の回答はここまでで終了にします。

もっともっと、深くお聞きになりたい場合は、再度ご質問をお願いします。

❖ 4 : 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っとし始めた原因を探す必

要があります。

頭がぼーっとする原因には、

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。

❖ 5 : 流産後にのどのつまり感や吐き気・ 背中痛みが・・・？

ストレスから起る症状というものは、さまざまな現象を起こします。

そのほとんどの症状が、西洋医学では、原因不明、もしくは自律神経失調症やうつ病と診断されることが多いようです。そして、この診断で納得されている人は非常に多いようです。

であれば、すぐに治っているはずなのに、治っていないことが多い。

おかしいと思いませんか？

今回は、この謎に迫ります。

今日の相談内容は、

————— ここから —————

今年7月に二人目を流産しました。

8月に入り、突然喉のつまり感があり、耳鼻科にて内視鏡を
してもらいましたが異常なし。

更に酷くなる為消化器内科で検査(胃カメラ、血液検査)を
しましたがまた異常なし。

漢方薬で喉のつまり感は一週間程で改善されてきましたが、
今度は吐き気と背中痛みが出てきました。

病院を変え、また検査(胃カメラ、血液検査、尿検査、腹部エコー)をしましたがいたって健康体でした(ポリープは2つ見つかりました)

こうなると身体は不調なのに検査では何も出ない。

やはり流産からのストレスが引き金でしょうか？

ストレスでこんな状態になりますか？

毎日、誰か助けて、と思っています。

————— 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。
どうぞございます。

感謝しています。

さて、苦しい悩みを相談いただきましたが、メチャメチャもったいない経験をされていますね！

はじめに症状が出て、西洋医学の病院へ。

そして、異常なしと診断。

そこで、東洋医学の漢方を飲み、あっさりと1週間で改善。

次に起きた症状に対して、またもや西洋医学へ行き、異常なし。

この流れ分かりますか？

ご本人も、

流産からのストレス

というのを、気にかけています。

なぜ、ストレスに強い東洋医学でなく、ストレスに弱い西洋医学を選んでしまうのか？

本当にもったいないと思います。

もし、漢方を飲んだことで、新たな症状が現れたと思うのであれば、それは、漢方で対処するのが筋なんです。

もちろん鍼灸でも可能ですが、何のために何の目的で漢方を出したのかは、その先生に聞かなければなりません。

それが答えられないのであれば、もっと漢方に詳しい先生
の所へ行けばいいだけです。

確実に覚えてもらいたいのは、

西洋医学⇒病気や怪我を見つけ、それらを治すところ

東洋医学⇒手術が必要な疾患や感染症以外の様々な症状を
治すところ

これを、はっきりと覚えてください。

まず、西洋医学へ行き、異常があれば、そのまま治療を受
け、異常がなければ、即東洋医学へ行く。

これが、最も無駄のない治し方です。

東洋医学にも、西洋医学のように専門でわかれている部分
もありますので、受診前に、しっかりと電話等で確認して
みてください。

まずは、漢方が鍼灸を受けてみましょう。

あなたの症状は、東洋医学では、定番中の定番です。

長くやられている先生であれば、すぐに改善してくれると
思いますよ！

❖ 6 : 自律神経失調症？パニック障害？野球部を辞めてから迫りくる症状の原因は？

今日は、硬式野球部を辞めた後から、不眠症のような症状や、めまいのような症状が出ているという悩み相談が来ました。

脳や首の検査をしても、異常が診られないとのこと。

この苦しい胸の内が伝わってきます。

内容は、

————— ここから —————

8月の中旬に色々あり硬式野球部をやめました。

そこから数日後映画を見て気が立ってしまい、数日間寝にくい状態になりました（今もドキドキする映画を見ればそんなかんじになります）。

その状態は今は治りましたが歩くのと頭を回すとふわふわとするのと頭が締め付ける感じがしデパート等に行くと更にふわふわ感があります。

それと前の日の記憶と二日前の記憶が混ざった感じがして思い出しにくいです。

病院で脳のCTとMRI と首のレントゲンを撮りましたが異常ありませんでした。

記憶が混ざる感じがするので認知症ではないかとかすごく心配になります。

医者には自律神経の問題かなといまいちな答えが返ってきて治療もどうしたらいいのかわかりません。

教えてください。

お願いします。

————— 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。

いろいろあって、苦しんだみたいですね！

脳と首の問題が診られなかったとすると、原因は二つに絞られると思います。

1. 睡眠不足
2. 運動不足

まずは、睡眠不足についてですが、おそらく辞めなければならなくなった原因に対して、どこか、興奮するようなものをいまだに持っているのでしょう。

まあ、それだけつらい思いをしたということなのでしょうが、その興奮が収まらないと、しっかりとした睡眠がなかなか取れないと思います。

睡眠をとれるように調整するか、時期を待つしかないかもしれませんね！

睡眠不足が続くと、頭部や首周り、そして背骨の周りにむくみがたまります。

この状況が、自律神経失調症のような症状を出すことになるんです。

次に、運動不足ですが、スポーツ経験者は誰でもそうですが、1か月も2か月も、何もしないような状況になると、今まで使っていた筋肉が、固くなります。

固くなった筋肉の影響で、血液が流れにくくなります。

この血流障害により、心臓に負担がかかり始めたり、身体が冷えてきたりします。

そのため、余計な緊張が作られ、精神的な緊張と同じ状況を作り出します。

これが、眠れなくなっている原因になっていることもあるでしょう。

自力で改善させる方法としては、適度な運動を日課にして、これまで使ってきた筋肉の動きを再度働かせましょう。これだけでも、睡眠の状況が変わる可能性があります。

治療としては、鍼灸か漢方がおススメですが、状況を電話かメールで伝えて、理解できるかどうかを確認しましょう。

そして、あなたが満足いく回答をしてくれたところへ、通ってみて、今度は、実際に自分の身体に合う治療をしてくれるかどうかの確認をします。

どちらも満足できるようであれば、しばらく通うようにしましょう。

我々、鍼灸師は、治療方法も知識レベルも、治療家ごとに違いがかなりあります。

そのため、このような面倒を患者さんにかけるしかないのです。（お許してください。）

今の状況のまま、病院を変えたり、薬を変えたりしても、状況が好転することは難しいと思います。

なぜなら、病院は、はっきりと原因がわかるものに対して治療を行うところだからです。

ですので、未病（まだ病気となっていない状態）を改善することを得意としている東洋医学（鍼灸や漢方など）をおすすめします。

早く治ることを祈っています。

❖ 7 : 自律神経失調症？それとも心気症？

先日公開した、こちらの記事。

[自律神経失調症？パニック障害？野球部を辞めてから迫りくる症状の原因は？](#)

この記事内で、質問をしていただいた方から、感想が来ました。

内容は、

————— ここから —————

丁寧にありがとうございます。

最近夜に寝ても毎日嫌な夢をみます。

後たまに息をしていない感じかして息を吸うとハッとなる
ときがあります（鼻が詰まっているからかもしれません）。

後はたまに現実と夢と混ざったような感じがします。

教えてください。

また長文すいません。

_____ ここまで _____

そして、その感想の直後に、

_____ ここから _____

自律神経に効くのですか？

さっきインターネットで心気症という病気が出てきて僕は
その病気じゃないのかなと思いました。

いつブログに書いて頂けるのでしょうか？

ここまで

このようなコメントをいただきました。

ということで、まとめて回答していきます。

まず、嫌な夢を見たり、息をしていない時間があったりす
るのは、どこかが緊張している証拠です。

精神的な緊張があれば、その原因により対処の仕方が違います。

身体的な緊張は、生活習慣の問題が考えられます。

夢と現実がごちゃ混ぜになっているときは、非常に浅い眠りになっていることが多く、これも緊張が原因ですね！

また、自律神経に効果があるのか？

という問いに関しては、そもそも、ツボ治療というものの自体が、自律神経の働きを調整するものなのです。

しかも、自然治癒力というものは、自律神経の力でもあるわけです。

そういうことから、東洋医学、特に鍼灸のように、ツボへの刺激で体調を整える方法は、全て自律神経の調整であると言えるわけなんですね。

最後に、心気症についてですが、これも自律神経失調症と同じで、西洋医学の範疇ではないですね！

心気症とは

基本的には、病気ではないものに対して、病気の恐れを抱き、病名を付けてもらいたい人の総称ですね！

しかし、東洋医学からみると、

心気症の患者さんは、完全に自分の症状を捉えている

人が多いと感じます。

症状＝病気ではないので、西洋医学の病院では、

異常なし

ということになるわけです。

けれど、未病を診る東洋医学からすると、

一つ一つの症状に意味があると捉えるので、治療の

対象となり、悩みが改善し、心配がなくなるという流れになります。

❖ 8 : 頭がぼーっとして自分の存在意義がわからない

頭がぼーっとする。

これは病気か？

と、考える人が異常なほど多いです。

なぜ、このようなことが起きているのでしょうか？

原因は、単純なことなんですが・・・？

今回は、そのことについて悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

頭がぼーっとする病気とは？という回を拝見しました。

私も常に頭がぼーっとしている感じがあり、頭の中をうまく整理できなかったり、感情が乏しいという悩みもあります。

何事も自分のこととして感じない、リアリティがない、自分がここに存在せず、ふわふわした感覚が常にあります。

確かに、寝不足（4・5時間）、脳への血流不足（肩・首がよく凝る）が考えられる気がします。

早く、そんな自分から抜け出したいのですが、何かいい方法はありませんでしょうか？

————— 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。

今回は、頭がぼーっとする感じに関してです。

早速ですが、早く抜け出したいということですので、簡単な答えを書きます。

それは、

身体を動かすこと

要は運動をするということです。

頭の働きと体の働きは、ほぼイコールと考えてください。

まれに、手足が不自由で身体を動かせないことで、全ての機能が頭に集中し、超天才児が生まれることはあります。

しかし、ほとんどの人が、手足だけでなく体を自由自在に動かせる状態を持って生きています。

脳も、そのことを知っています。

脳は、考えてしゃべるだけの神経が集まっているわけではありません。

脳よりも大きな体を動かすことの方が、脳力の割合ははるかに大きいのです。

ということは、頭で考えることよりも、無意識に身体を動かせるほうが、生物として生きていくために必要なことであると意識が知っているのです。

いくら脳で、早く退避しなければならない。

と、わかっている、身体が動かず逃げることができない。

ということでは、健常人にとって、不十分な能力といえるわけです。

脳が発達すればするほど、その能力に伴い身体が必要になります。

けれど、身体がなまっていけばいくほど、脳を使っていないということにもなります。

脳を使っただけ、身体を動かすことが、本来の人間として必要な生き方なのです。

けれど、現代は、身体をなるべく動かさず、頭だけ使っていれば、ほぼ満足な生活を取れるようになってしまいました。

そのため、身体を動かす習慣というものがなくなってしまったんです。

この流れが、うつ病や不安神経症など、身体の落ち込みを理解したことによって、起こる病気が、増えてきてしまったわけです。

あなたは、考えることで、今の問題をどうにかしようとしていますが、ほぼ毎日身体の運動量は、一緒なのではありません。

ませんか？

同じような身体の動きだけでは、同じような考えしか出てきません。

脳の運動量だけ上げて、身体の運動量は下がる一方では、バランスが崩れます。

違った考えが欲しければ、今までにやったことのない動きや苦手な動きを克服することです。

そうすることで、今まで考えたことのない考えが浮かんだり、まったく違った興味がわいてきたりするものです。

これが、最も簡単な改善策です。

もし、仕事が忙しく、運動をする時間が取れないというのであれば、工作中や通勤時間で動く工夫をすればいいだけです。

どうですか？

意外な答えだったかもしれませんが、一番重要なことを書きました。

考え方を変わるとか、脳の働き自体を変えるという方法もありますが、基本的に、身体がしっかりしていなければ、どんな勉強をしても、考えはぶれてしまうものです。

身体がびくともしなくなれば、精神もビシッとします。

人間とはそんな生き物です。

単純に考え、単純に行動しましょう。

結果は、必ずついてきます。

自分が考え、自分で行動したものが経験です。

その経験の積み重ねが、あなたの能力となります。

それ以外に能力を上げる方法はありません。

また、何かあれば、何でも聞いてくださいね！

❖ 9 : 頭がボーっとして熱っぽく冷やしても改善しない

GW中に、有料相談として、ご連絡をいただいた方と、連絡が取れず、ブログ上で呼びかけしたのですが、それでも何の連絡もありませんでしたので、そのまま、回答しようと思います。

相談内容は、以下のようなものでした。

————— ここから —————

頭がボーっとして熱っぽい状態が 2~3 週間続き、今日は特に熱がひどく、冷やしても冷えません。

体温は 36 度台なのに頭は触った感じでもっと熱いのです。

顔が真っ赤に近くなりました。

————— ここまで —————

この方は、70代の男性とのこと。

体温を測定しても、36度台。

しかし、頭を触った感じも、自覚的にも熱っぽい感じのこと。

その状態が2週間以上続いている。

顔も真っ赤になっている。

これは、男性更年期の典型ですね！

けれど、それだけではないかもしれません。

例えば、前立腺や腎機能の問題。

もしくは、最近、抜歯をしたなど、さまざまな原因が考えられます。

けれど、今回は、男性更年期について書いていこうと思います。

女性も男性も、更年期障害のポイントは、陰気不足。

陰気は、熱を下げるパワーを持っていて、その人の命の元ともいえるものです。

年齢と共に、寿命が近づくのは、生命体として本来の流れ。

そのため、ある年齢を超えた段階で、陰気が足りなくなってしまうと、ホットフラッシュと言われているような現象を起こすわけです。

これは、身体全体に発熱するわけではなく、身体の表面、もしくは、頭部に熱が集中しているだけなのです。

ですので、熱いからといって身体を冷やそうと、クーラーでガンガンに冷やしたり、冷たいものを取りたがります。

けれど、身体の表面を冷やす目的で、クーラーをつけると、身体の内面も冷やされます。

この内面が冷やされると、さらに、身体の表面に熱を持ってしまいます。

また、頭部に熱が集中しているだけなのに、冷たいものを飲んだり食べたりすると、身体の中、特に胃腸が冷えてしまいます。

この場合も、さらに頭部への熱が強まってしまうのです。

身体は、陰気と陽気のバランスでできています。

熱は陽気、冷えは陰気。

この二つの気が同時進行で働くことで、平熱を保ちます。

けれど、体力が落ちたり、運動不足だったり、寿命が近づいてくると、陰気が落ちます。

陰気量が少なくなると、バランス的に陽気量が上がります。

結果、熱が増えるということになります。

女性の場合、閉経というものから女性ホルモンの分泌量が下がります。

そもそも、この女性ホルモンが陰気を表すもの。

従って、閉経と共に、冷え性が治ったり、食欲旺盛になったり、不眠になったり、急に活動的になったり、イライラすることが多くなったりするのです。

これはすべて、交感神経が働きすぎてしまった状態。

要は、元気になったわけではないということですね！

交感神経は、陽気を表し、副交感神経は、陰気を表します。

男性の場合は、元々女性よりも動くように、筋肉量が多めに設定されています。

そのため、筋肉を動かすことで熱を作るパワーを持っていて、必然的に陽気が多めになることが多かったのです。

ところが、現代は、男性も女性もほぼ同じぐらいの運動量で、生きていくことが可能になりました。

結果、陽気が作りにくくなり、低体温の男性が増え、気持ち小さかったり弱かったりする男性陣が増え、冷え性も増えてきています。

そのため、年齢と共に、さらに体力が落ちると、陽気が少ないところ、陰気までも少なくなり、まったく動かない人になってしまいます。

そして、非常に寒がる傾向にあります。

今回の、相談者は、こうはならず、陰気が減ってきたことで、陽気のパワーアップが起こりました。

これは何を意味するか？

それは、昔かなり体を動かしていた、活動的な男性であった証明でもあるのです。

ここで、現代医学的には、女性ホルモンの投与で、症状を押さえるようなことをするかもしれません。

確かに、それであれば、**一時的**に症状が改善するかもしれませんが。

けれど、あくまでも一時的にです。

そして、元々男性である人に女性ホルモンの投与をしてしまうと、せっかく熱が落ち着いても、活動意欲は衰えてしまいます。

結果、さらに体力は落ち、もっとひどい症状になってしまうかもしれないという、悪循環を起こす可能性が高まるのです。

では、このような場合、どのように対処すればいいのか？

それは、**下半身を鍛える**ということです。

陰気力＝下半身の力

です。

もしくは、温かいものを飲食するようにし、腸を温めましょう。

腸が温まると、副交感神経が働きやすくなります。

副交感神経が働けば、陰気が活動し始まります。

他にもいろいろ方法がありますが、今回は、この辺りで！！

❖ 10：息苦しさを吐き気、動悸で苦しめてまともに話もできない

たくさんの症状があるのに、健康診断や病院での検査で異常が診られないことってよくありますよね！

そうなってしまうと、後はどうしていいのかわからない。

そんな悩みを抱えることが、あなたにもあるかもしれません。

今回は、そのような症状で悩んでいる方からの相談です。

内容は、

————— ここから —————

始めまして！

私は 36 才の主婦です。

去年から吐き気と息苦しさなどがあったのですが、今年になってから様々な身体の不調がずっと続いており、どうにか治らないかと思いインターネットでいろいろ調べていたところ、こちらにたどり着きました。

私の症状は今年の初めから夏ぐらいまでは、息苦しさや吐き気、動悸がメインで、苦しくて人とまともに話をすることもできませんでした。

息苦しさが激しくなり、吐いてしまうこともありました。

食事をするとうちがパンパンに張り、苦しさも激しくなり、

寝込むこともありました。

それと同時に身体の中が振動しているような？うずいているような？不快な感覚もちよこっとありました。

夏以降は息苦しさはなぜか消えたのですが、その代わりに今度は猛烈なだるさ、疲労感、脱力感、筋肉や関節の痛み、身体の中がムズムズしてくすぐったい様な感じ、耳の症状（音が響く、うるさく感じる）、などが出てきて、毎日何回か横になって休まないと一日が過ごせない状態です。

身体のムズムズ感などが一日中あり、就寝時でも不快でなかなか眠れません。

夜中に不調で目が覚める事もしょっちゅうあります。

この様な不調が1年以上続いており、本人としてはそこま
で大きなストレスも覚えがない為、どうしたらいいかわか
らず、途方に暮れています。

ちなみに今年の健康診断では貧血がひっかかりましたが、
あとは問題なしでした。

貧血は現在治療中です。

私は10年前にパニック障害になった事がありますが、今
年に入ってからの不調はパニック症と違う感じがしていま
す。

とにかくこの不快な症状から開放されたいので、何かアド
バイスがありましたらどうぞ宜しくお願い致します！

————— ここまで —————

とのことでした。

なかなか難しい症例だったので、下記のような返事を書きました。

————— ここから —————

お問い合わせいただきありがとうございます。

相談内容に関してですが、かなり難しい問題ですね！

何が難しいのかというと、身体を診てみないと、どこから始まった症状なのか判断することが難しいのです。

去年から吐き気と息苦しさがあつたとありますが、10年前にはパニック障害も あつたとのこと。

それ以外に、これまで発症した病気はないのか？

薬はどれほど飲んできたのか？

健康診断以外には、病院や治療院へ通っていないのか？

何をすると症状がひどくなり、何をすると症状が落ち着くのか？

などなど、わからないことだらけで、答えようがありません。

想像で書かせてもらうにも限界がありますので、もう少し

詳しい内容を書いてもらえないでしょうか？

もしくは、一度身体を診せてもらうことは可能でしょうか？

どちらかの内容で、詳しい返答をさせていただきますね！

それでは、またのご連絡をお待ちしています。

————— ここまで —————

という内容で送りました。

これに対して、返事が来ましたので、次回その内容について、書いていこうと思います。

❖ 1 1 : パニック障害の時の不快感に似た 症状を安定剤で・・・？

前回公開したこちらの記事

[息苦しさや吐き気、動悸で苦しくてまともに話もできない](#)

この続きを今回は、書いていこうと思います。

悩み相談に対して、私の返事を書いたところまでご紹介しましたが、その返事が、こちら、

————— ここから —————

さっそくの返信ありがとうございます！

先生に直接診ていただきたいのですが、小さい子供がおり、すぐに行けないのでとりあえず詳細を書かせていただきます。

○それ以外に、これまで発症した病気はないのか？

パニック症以外には特になにか病気になった事はありません。

貧血は去年から出ています。

胃は病気になった事はありませんが、弱いです。

○薬はどれほど飲んできたのか？

パニック障の薬は確か2年間くらいはしっかり処方された

薬を飲んでおりましたが、その後発作もほとんど出なくなってきたので、たまに発作が出る時だけ安定剤を服用していました。

ここ数年はほとんど飲んでいませんでした。

○健康診断以外には、病院や治療院へ通っていないのか？

今年になって不調がひどくなり、パニック障が再発したのかな？と思い鍼灸に3ヶ月ほど通いましたが、よくならなかったなので今は通っていません。

整体は身体のだるさや痛みがきつい時に行く程度です。

病院は脱力などがあったので神経内科に行きましたが、問題はなさそうだということで、安定剤が処方されました。

○何をすると症状がひどくなり、何をすると症状が落ち着くのか？

特に何かをするとひどくなったり、落ち着いたりはない様に思います。

ただ身体のムズムズ感などは、やはり動いている時はあまり感じない様に思います。

日によって体調が軽い、重いはあります。

1日の中でも不快な症状が強いときと弱い時がありますが、何かそこに法則はない様に思います。

ただ腕と手の脱力感は朝起きた時がひどい気がします。

今はお尻の筋肉の痛みと両足のたるさ、ガクガクする感じが強いです。

パニック障の発作がひどい時の症状にものすごい震え（歯がガチガチするほど）があったのですが、今の不快はその時に感じた感覚と似ている気がします。

うまく言葉で説明できないのですが、..。

息が苦しかった時は安定剤（ワイパックス）を一錠飲むと、とたんに症状は消えていました。

今の身体の不快感やたるさなども、ものすごく症状がきつい時に薬を飲む時がありますが、そうすると比較的楽になります。

薬を飲むと楽になるのはわかっているのですが、もうなるべく薬は飲みたくないと思っています。

身体の不快感が自分でも初めての症状で、なかなか言葉で表現するのは難しい感じなので、うまく伝わらないかもしれませんが、宜しくお願い致します。

————— ここまで —————

このように詳細な情報を送っていただきました。

そして、

————— ここから —————

何度もご報告いただきありがとうございます。

さて、詳細を送っていただいたので、率直な感想を書かせていただきます。

これ、**筋力低下**が問題なのでは？ と、思いました。

パニック障害を経験された後か、もうその時点からだったのかもしれませんが、あまり活発に動かれるタイプではないのではないのでしょうか？

そんな中、出産され育児に追われたことで、疲労が限界点に達した。

けれど、感覚的に育児をしっかりしたい。

その気持ちが強く表れ、身体を動かしているのでは？

その結果、疲労でうまく働かない筋肉の部分で、症状が表れているように感じます。

そして、最も低下している筋肉は、**横隔膜**。

横隔膜が筋力を失い、下垂してしまったのではないかと感じます。

これは、呼吸で治せるのですが、普通の深呼吸ではなく力強い深呼吸が必要です。

呼吸音を強く発するように深呼吸をしてみてください。

ほんの数回ずつで大丈夫です。

吐くときは吐くだけに集中し、吸うときは吸うだけに集中

し行ってみてください。

要は、力強く吸ったら、ゆっくり普通の呼吸に戻し、呼吸が整ったら、力強く吐く。

吸うときは吸いきる。

吐くときは吐いきる。

こんな感じでトライしてみてください。

そして、ちょっとした時間を見て、一日に数回ラジオ体操をしてみてください。

これは、あくまでも、今の段階で私が勝手に感じた部分で対策を立てたものです。

ですので、本当は、筋力は十分にあるのかもしれませんが。

もしくは、単純に整体で背骨をいじられ過ぎて、自律神経が狂ってしまっている のかもしれません。

しかし、今の段階では、筋力低下が有力だと感じますので、だまされたと思って三日ほど実践してみてください。

そして、三日後どうなったか、またご報告いただけると幸いです。

早期に回復されることを祈っています。

————— ここまで —————

と、こんな回答をしました。

さて、この結果はどうなったのでしょうか？

❖ 12 : パニック障害は深呼吸で改善できるは間違い？

パニック障害と聞くと、どのようなイメージがありますか？

パニック障害という病気だと思っていませんか？

パニック障害とは、何らかのきっかけで、パニックになってしまう現象の総称でしかありません。

ですので、パニック障害に対する改善策というのは、さまざまな方法があるわけです。

その一つが深呼吸。

今日は、深呼吸とパニック障害についての悩みを持つ方からのお問い合わせが来ています。

内容は、

————— ここから —————

いつもブログを拝見しています。

このブログにたどり着いたのは、パニック障害になったのがきっかけです。

2年ほど、病院に通いましたがなかなか良くなりならず、どんどん薬を増やされ、私も色々と病院を調べて今の病院に変えて半年がたちます。

その 病院では、「呼吸法」で治る！と先生がおっしゃっていて、「寝ている時のようななめらかでゆっくりした呼吸、肩をあげないで呼吸する」というのを指導されましたが、「自分が楽な呼吸」というのを自分で体に覚えさせ、最終的にはコントロール出来る様になると。

しかし、パニックってるときは難しく、時間がかかるのと、私も諦めずに努力しないとイケないのですが…

パニックになるのが怖いんです。

こちらでも呼吸法の事が書かれてましたので、参考にしたいと想います。

————— ここまで —————

最近、パニック障害に悩んでいる方がまた増えてきている
ようですね！

私も、パニック障害経験者としては、本質的な情報を発信
していかなければと思っています。

さて、パニック障害には、呼吸法が大事。

これ、当たり前の話ですよ！

パニックになっているときは、興奮状態。

興奮状態を深呼吸で落ち着かせることができれば、パニック
は落ち着くということが言われているわけです。

けれど、落ち着きたくても落ち着けないのがパニック障害

です。

落ち着けるものであれば、まだパニックにはなっていません。

問題は、何に対してパニックになっているのか？

私の場合は、完全に原因を自覚していましたので、その原因がなくなること。

もしくは、その原因に立ち向かえる、勇気と体力が必要だったわけです。

あなたの場合は、何が原因ですか？

原因が全く分からない場合には、生活に答えがあります。

原因がわかっているならば、それにどう立ち向かうことができるのか？

ここを決める必要があります。

大抵の場合は、

1. 睡眠
2. 運動
3. 体力

これらが原因だったりします。

あなたのパニック障害の原因がわかったら、また連絡をください。

深呼吸で落ち着くのであれば、単なる胸郭（肋骨で囲われた範囲）の運動不足です。

1. 喫煙
2. 喘息
3. 肺炎
4. 花粉症
5. 気管支炎

などの経験者であれば、肺の強化が必要です。

だから、深呼吸で肺を強化することで落ち着くわけです。

また、元々肺活量が多いとか、心肺機能が必要な運動経験者であったのならば、再度、心肺機能を高める必要があります。

パニック障害は、こう治すという方法はありません。

パニック障害になっている原因を見つけ、原因を一つずつ潰さなければ、パニック障害の根本を断ち切ることはできないんです。

ですので、少し大変かもしれませんが、あなたのパニック障害を作っている原因を見つけて下さい。

そして、もう一度私に連絡をください。

少しは助けになると思います。

❖ 13 : 自律神経失調症のふわふわゆれる 感じを改善したい

自律神経失調症の一つの症状として、揺れている感じや浮遊感というものがあります。

この症状について悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

私はたぶん自律神経失調症です。

バスに乗っているようなふわふわゆれを止めるにはどうすればいいでしょうか？

————— 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。

さて、今回は、ふわふわ揺れる感覚を改善したいということですね。

この方は、自分自身で自律神経失調症と思っているようです。

では、何が自律神経を乱しているのでしょうか？

確かに、ふわふわ揺れる感覚というのは、自律神経の乱れにより起りやすい感覚です。

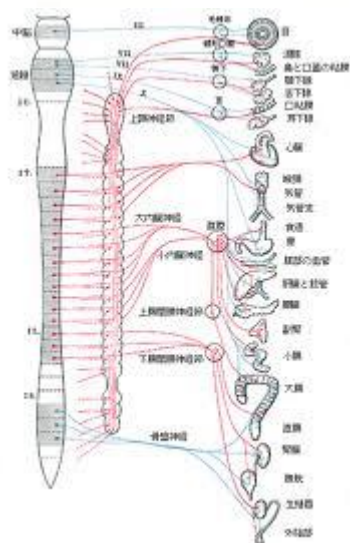
であれば、自律神経を整えればいいと、安定剤を処方するのが、西洋医学的な治療方法です。

安定剤を飲めば、ふわふわゆれる感覚がなくなる可能性はあります。

けれど、可能性があるという程度で、確実性は・・・？

問題は、自律神経を乱している根本部分です。

これには、さまざまな問題が絡んできます。



自律神経とは、上図のように背骨からそれぞれの器官へ、つながっている神経のことを言います。

この自律神経の働きが乱れるという場合、ほとんどのケースで、この神経の出入り口の問題が出ているものです。

要は、背骨付近の異常が自律神経失調症の根幹になっているということです。

そして、問題は、背骨付近の異常がなぜ出てしまうのか？

これには、

1. 睡眠
2. 食事
3. 運動
4. 筋力
5. 外傷
6. 姿勢

などが原因となります。

かなり大雑把に書きましたが、それぞれの項目を細かく書いてしまうと、とてつもない量になってしまうので、この項目の中でピンとくる部分があれば、

もしかしたら、こういうことが原因になるの？

という感じで、連絡をいただければ、そのことに関して深く突っ込んだ記事が、書けると思います。

ということで、改善策は、その連絡を待って書きたいと思っています。

それでは、またのご連絡をお待ちしています。

❖ 14 : 普通の動作で背骨や首が鳴ってしま うのは自律神経失調症？

首や肩がこった時に、首を曲げてポキッ！！

腰がだるくなったり重くなってきたら、腰をひねってポキッ！！

このように背骨をポキポキ鳴らすことで、身体の不調を改善している人が多く存在します。

そして、治療方法にも、ポキポキ整体で有名になった各矯正術。

または、カイロプラクティックなどで、背骨を矯正するときに、背骨から発せられるポキッという音。

これらは明らかに、目的を持って背骨から音を発するよう
な行動をとっています。

けれど、鳴らそうと思っていなくても、背骨から勝手に音
が出てしまうこともあります。

今回の悩み相談は、この普通に生活していて鳴ってしまう
背骨の問題についてです。

内容は、

————— ここから —————

近頃、自律神経失調症のような症状がありネットで改善策
を探していたところ、こちらのブログを見つけました。

西洋医学でなかなか改善されない症状がすっかり説明されていて、東洋医学ってすごいなと驚きながら読んでいます。

質問をよろしくお願ひいたします。

背骨や首をポキポキ鳴らすのは良くないとの事ですが、鳴らそうとしなくても鳴ってしまう場合もやはり良くないのでしょうか？

出勤してロッカーに荷物を置こうと少し前傾姿勢になった時など、ほぼ毎日ポキポキ鳴ります。

鳴らしたくないけど普通の動作をしていて鳴ってしまうので心配になります。

改善策などありましたら教えていただけると幸いです。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウス悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
とうございます。

感謝しています。

さて、今回の悩み相談は、普通の動作で、背骨や首がポキポキ鳴ってしまうということです。

これは、まだ自律神経失調症ではありませんが、ほっておくと本当に自律神経失調症になってしまうかもしれませんね！

キュアハウスのブログを読んでいただければお分かりの通り、自律神経は、背骨と背骨の間を出入りする神経です。

そして、今回の悩みである、背骨や首がポキポキなってしまふというものは、背骨が動きやすくなっているということです。

ただ単に動きやすいというのではなく、背骨の関節内で、ある点は動きやすく、ある点は動きにくい。

という、バランスの悪さが音を鳴らしているわけです。

要は、ほとんど動かしていない方向と、いつも動かしている方向の差が、関節ごとにあるということ。

そして、その関節の数が、音の数量だと思っていただければわかりやすいかと思います。

我々人間は、目で見える範囲で生活を考えています。

ですので、目で見える範囲には、手や足を動かすけれど、目で見えていない範囲に手足を動かすことは、極めて少ないと思います。

これが、関節内の差になるわけですね！

であるならば、改善するポイントは二つ。

1. 動かしていない方向への運動量を増やす。
2. いつも使っている筋肉に、対抗できる筋肉を全体的につけていく。

この2点を改善できれば、ポキポキなることは抑えることができます。

ただし、ポキポキ音が鳴っても、痛みやつらさがない。

もしくは、鳴っている背骨に、出入りしている自律神経と、
関連のある内臓や器官に異常がない。

この場合は、あまり真剣に音を無くすための方法を取らな
くてもいいかもしれません。

逆に、痛みもあり、内臓の問題も自覚されているのであれ
ば、早めに改善すれば、問題はすべて解決するはずです。

❖ 15 : 背中での激しい痛みで立ってるのも座っているのもつらい

今回は、多くの不定愁訴で悩まれている方からの相談になります。

相談内容は、

————— ここから —————

10年以上前から心療内科に始まり内科・整体・形成外科・婦人科と医師に勧められるままに診察を受けましたが、胃カメラやレントゲンや血液検査、CTとMRIでも原因がわからずじまいでした。（筋肉のコリやストレスなどではないかと診察されましたが…。）

ネットで線維筋痛症という病気をみつけ、これがぴったり合うのではないかと鍼灸を試すことになりましたが、効果が出る目安と言われた 5 回の診療を受けても何の効果も出ず、途方にくれている次第です。

鍼灸の先生からは、肝臓の典型的な症例だと言われました。

主な症状は以下の通りです。

- ・背中（腰から肩甲骨にかけて）の激しい痛み
- ・痛みは立っていると辛く、寝ていると薄れる。

座っていても寄りかかれないと辛い

- ・食事の後は特に痛みが激しくなる。
- ・日によって痛みが重い日と軽い日がある。

生理前には激しくなることが多い？

- ・痛み止めがほとんど効かない。

以前は、生理痛に市販の薬（イブ）を飲んでいた
ときはよく効いていました。

- ・背中や腕に、肉を軽くつまむんだだけで激しく痛む
点がある？
- ・不眠や不安が大きく、あまり出かける気にならず
家にいることが多い
- ・不眠のため生活リズムが崩れ、昼夜逆転気味。
- ・基本的に甘いものや脂っこいものが好きだが、
太っているわけでもない。
野菜も食べる。

煩雑になってしまいましたが、こんな症状の方はほかにもい
らっしゃるのでしょうか。

考えてられる病気や治し方などご教示いただければ幸いです。
す。

とにかく原因さえ分かればそれに向かって進めるのですが
...

何とかして治したいと願っており、恐れ入りますがよろしく
お願い申し上げます。

————— 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。

この方の症状を見ていると、私が最も得意としている症
状の1つのようなですね！

原因は3つあります。

1. 肝臓の機能低下
2. 胃の興奮
3. 腸の機能低下

もう少し噛み砕いて書くと、

- 肝臓と胃の問題により、筋肉の緊張が出ている。
- 胃と腸の問題で不眠になっている。
- 腸の問題で、皮膚の過敏症が出ている。
- そもそも、過呼吸になった段階で、自律神経失調症であり、胃腸の問題と考えられます。

おそらく、症状を止めることだけに終始し、最も大事な胃腸のバランスを整えるような治療を受けていなかったから起こったものでしょう。

このような症状に対応できる鍼灸師は非常に少ないと思います。

なぜなら、教科書に出ていない症状だからです。

西洋医学もしかりです。

ただし、漢方であれば、しっかり見てもらえる先生は多く存在しています。

漢方と言っても、処方してくれる先生であれば誰でもいいということではありません。

日本中医学会や東洋医学会に所属されている漢方医や漢方専門薬局を探されるといいと思います。

少しでも参考になれば幸いです。

それでは、お大事になさってください。

❖ 16 : 自律神経失調症にはいいストレスが改善の元

今回は、私が勉強のために読んでいるメルマガ

[ネクストリーダー](#)

に、掲載されていた記事で、興味深いものがありましたので、ご紹介させていただきます。

内容は、自律神経失調症についてです。

詳しくはこちら、

————— ここから —————

私は30歳を超えたころ、仕事が忙しいこともあって、自律神経失調症に、なってしまったことがありました。

身体の調子がおかしくなるだけでなく、外に出るのがおっくうになり、会社を休みがちになり、家にこもってしまうことが多くなりました。

病院で診察や、カウンセリングを受けると、先生は、「自律神経の切り替え能力」が、衰えていると言いました。

私：「切り替え能力って、どういうことですか？」

先生：「朝から晩までデスクワークで、いつも同じ快適温度の中にいたりすると、活発モードから休憩モード、また、休憩モードから活発モードへと、モードを切り替えずに、過ごしてしまいます。」

このような、自律神経の切り替えを、必要としないために、切り替え能力が衰えてしまうんです。このままでは、更に発展して、うつ病になるかも知れませんよ」

私：「どうしたらいいんでしょうか？」

先生：「適度に、『いいストレス』を、与えてあげればいいんです」

私：「いいストレス」を与えるって、どうやったらいいんですか？」

先生：「適度な運動によって、カラダに無理のない負担をかけてあげるんです。冷たい→温かい→冷たいなど、温度差によって、カラダに刺激を、与えてあげてもいいですよ。つまり、ず～っと同じ神経を使うのではなく、適度に、自

律神経の切り替えをしてあげるのです」

それから、いろいろなことを試し始めました。

簡単で、一番効いたのは、冷シャワーです。

お風呂にゆっくり浸かって、十分汗をかいたら、次に、冷たいシャワーを浴びる。

最初は、ひざから下だけにします。

慣れて来たら、浴びる範囲を、少しずつ広げていきます。

温→冷→温→冷を、繰り返すことで、身体に良い刺激を、受け始められました。

朝の散歩も、効果的でした。

これらの刺激で、自律神経のバランスが、少しずつ整ってきたように思います。

そうすると、元気がなくなっていた私の心も、元通りになってきました。

こういった、心を元気にするための刺激を、「いいストレス」と言うんですね。

簡単な方法ですが、とっても効果的でした。

このような、「いいストレス」を、適度に与えてあげること
で、身体の適応能力を、鈍らせないようにすることが、大事だと思います。

人間は、刺激のない生活をしていると、いざ刺激がきた時に、対応する力がなくなってしまいます。

「いいストレス」を、自分に与えることを、続けましょう。

あなたにとっての、「いいストレス」って、どんなことですか？

育自コンサルタント

ー自分を育てるお手伝いー

杉本恵洋（すぎもと しげひろ）

————— ここまで —————

これ、いつも私が言っていることですね！

自律神経失調症とは、自分自身が犯した生活習慣のミスによるもの。

逆に、自律神経失調症を改善するには、生活習慣の見直しと、ちょっとした工夫を行うことが大事なんです。

このことを、病院で指導されたことが非常に大きな出来事ですね！

通常、病院では、このような理論を話していただけることはありません。

いるところには、いるのだな！

日本の医療もまだまだ捨てたもんじゃないな！！

と、深くうれしく思いました。

このような病院や医師が増えてくれることを切に願います。

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