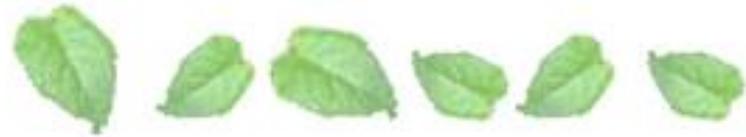




**自律神経失調症改善  
理論編 その1**



## ❖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 : 過労について .....	5
2 : 睡眠薬や抗うつ剤による影響 .....	11
3 : 自律神経失調症になるもう一つの原因.....	14
4 : 自律神経失調症を改善するために薬を使ってはいけ ない.....	22
5 : 自律神経失調症や頸椎症の治療をペインクリニックで 受けている???	31
6 : パニック障害が起こりそうなときに深呼吸以外で有効 な方法とは? .....	44
7 : 日本の女子高生がブームに火をつけベイダリングが全 米にそして自律神経失調症へ? .....	52
8 : 自律神経失調症と交感神経と副交感神経との関係と は? .....	59
9 : 心療内科により自律神経失調症の治し方が見えた?	64
10 : 心臓バクバクな動悸を感じている 20代~30代が急	

増中..... 73

## ❖ 1 : 過労について

最近、過労の患者さんが急増している。

来院時の主訴としては、不妊症や不眠症、肩こり、頭痛、めまい、全身のだるさなど、過労と考えて治療を受けに来る方は、1人もいない。

過労は、疲労を超えた状態のため、下手をすると、全く疲れを感じていないこともあるのだ。

だるさや倦怠感、集中力の欠如、眠気などは、疲労と考えていいだろう。

そして、これらの症状を、何の対処もなく放置していると、だんだんと症状がひどくなっていくのが通常の過労への流

れである。

しかし、中には、ある日突然、これらの症状がなくなることがある。

この時、完全に治癒しているのであれば問題ないが、疲れているのも振り払い、頑張りすぎてしまうと、やがて、興奮性の交感神経が働きすぎてしまうことがある。

すると、今までつらいと思っていた症状から一転、「元気が出てきた。」「食欲が異常にある。」「眠気が吹き飛んで、寝なくても大丈夫だ。」などと、まるで自分が若さを取り戻したように、疲労感を感じなくなってしまうのだ。

ところが、身体は、交感神経による興奮性の神経と、副交感神経による鎮静の神経がバランスよく働くことで、健康

を維持しているのが、交感神経ばかりが働き、副交感神経の活躍の場がなくなってしまうら・・・・・・・・？

身体能力（体力、脳力、食欲など）を使いきるだけ使いきってしまい、やがて、崩壊を招いてしまう。

これが、「過労死」である。

多くの患者さんの体を診ていくと、元気だと思っている人の中に、かなりの人が、過労状態であることがわかる。

その状態というのは、

◎脈が触れないもしくは、非常に弱く細い。

◎全身がむくんでいる。

◎かかとや足の裏がフニャフニャである。

◎背骨の安定感がない。

脈は、栄養状態を表している。

通常、食欲旺盛で、消化吸収もしっかりしていれば、脈も太く力強いもの。

しかし、過労でありながら、食欲旺盛の場合、副交感神経が活性化できないので、腸の働き場がなく、消化吸収能力が低下する。

よって、血液中の栄養が少なくなり、弱く細い脈になる。

ひどい時は、脈が触れなくなることもある。

また、全身のむくみは、長期間にわたる睡眠不足を表す。

むくみは、疲労している筋肉を助けるために出現するもの。

従って、全身性のものは、疲労回復を行うための睡眠がとれていないと考えられる。

かかとは骨盤内臓器、足の裏は内臓全般を表すところ。

これらが、力なくフニャフニャであるということは、全ての内臓に機能低下が表れている証拠である。

最後の、背骨の不安定感については、**自律神経失調症**の項でも書いているが、自律神経を狂わせている状態を表している。

それだけ、身体が疲れ切り、身体を正常な状態に保つことができなくなっている証拠である。

これらの、どれか一つでも当てはまるものがあれば、全身

性の疲労が強く表れている過労状態と言えるだろう。

過労の自覚がある人はまだましとして、元気はつらつと思  
っている人でも、注意しなければならないのが、この”過  
労”。

過労を起こすほど働かなければならないこの世の中が、大  
きく変化しない限りは、益々このような方たちが増えてい  
くことだろう。

## ❖ 2：睡眠薬や抗うつ剤による影響

最近、うつ病や自律神経失調症（更年期障害も含む）と、診断され、睡眠薬や抗うつ剤、安定剤などを常時服用している人が増えている。

その中に、薬を飲んでも症状にあまり変化を感じず、疲労だけがたまっていくという状態の人が多くみられる。

私は、このような疾患を抱えている方を診ていくうえで、いくつかの共通点を見出している。

1. 睡眠不足である。
2. 疲労がたまっている。
3. 寝る時間がまちまちである。
4. 食べ過ぎ傾向にある。（間食も含む）

これらを改善するためには、睡眠を取らなければならない。

そこで、活躍するのが睡眠薬である。

と、思いたいところが、睡眠薬で回復するのは体力だけ。

そのため、動けるようにはなるが、疲れは抜けない。

なぜなら、脳や内臓が回復していないからだ。

筋肉は、休ませておいて、血液が流れてくれば、勝手に回復する。

しかし、内臓や脳は、薬で眠ってしまうと、必要なホルモンを分泌したり、脳内の整理などをうまく行うことができなくなる。

ちなみに、これは、アルコールを飲んで、酔ったまま睡眠をとっている場合も同じである。

従って、私の治療目標は、睡眠を薬なしでとれるように、  
それぞれの機能を取り戻すこと。

食べ過ぎで眠れない人は、食事量の調整と消化促進を。

体力の使い過ぎで眠れない人には、筋疲労を取り除くこと。

緊張し過ぎで眠れない人には、リラックスできるように。

睡眠時間の問題があれば、寝始める時間の調整を。

などなどである。

これらの調整を行うことで、徐々にではあるが、薬を飲ま  
ずに、つらい症状からも解放されるようになる。

この辺りが、西洋医学と東洋医学の捉えどころの違いなの  
だろう。

### ❖ 3 : 自律神経失調症になるもう一つの原因

自律神経失調症について、今までいろいろと書いてきましたが、今回は、少し違った面からみた自律神経失調症の原因について書いていこうと思います。

これまでは、

**「自律神経失調症の原因は背骨にある。」**

と書いてきました。

この自律神経失調症を外因性の自律神経失調症としてみると、今回の内容は、内因性の自律神経失調症となります。

自律神経は、交感神経と副交感神経の事である事は、もう覚えていただけたと思います。

これまでは、この自律神経の出入り口となる背骨の問題により、交感神経及び副交感神経の働きが狂ってしまったものの。

これを自律神経失調症と、書いてきました。

そして、今回お届けする、もう一つの原因は、

## 「生活習慣」

です。

一日の流れで、昼と夜があるように、太陽と月があります。

昼や太陽を、交感神経。

夜や月を、副交感神経。

と、このように覚えてください。

昼間は活動しますので、食欲もわき、食事をします。

夜間は、睡眠を取っていますので、消化吸収の時間となり、  
身体の成長や疲労回復のための時間となります。

このようなバランスが整っていればいるほど、健康を保ち  
やすくなっています。

しかし、現社会において、太陽が沈んで、月が昇ったから、  
睡眠を取ろうとする人がどのくらいいるのでしょうか？

仕事は深夜まで続き、夜中に帰宅しても、TV は、まだまだ面白い番組で盛りだくさんです。

PC をやり始める人もいるでしょう。

当然、家の中は昼間のような明るさがあります。

とても、睡眠を取る環境にはないですね。

このような流れから、今の時代生きている人たちは、睡眠に対する考えが、希薄になっているような気がするんです。

そのため、朝方4時ごろから昼にかけての睡眠や、2～3時間しか睡眠を取らずに、バリバリ働いている人たちがいます。

このような人たちを、元気な人と見るか？不健康な人と見るか？

人によって意見は分かれると思います。

しかし、身体に備わっている内臓にとっては、自然の流れには逆らえない法則のようなものがあるんですね！

その内臓の中で、最も自律神経失調症の元となる臓器。

それは「胃腸」です。

胃は、交感神経で働きます。

腸は、副交感神経で働きます。

従って、昼は胃、夜は腸が働く時間なのです。

さらに、胃の大きさや胃酸の出方次第で、食事量が変わると思いますが、この量に応じた睡眠を取らなければ、いくら良い栄養素を取ったとしても、消化吸収できなければ意味がありませんよね！

ということは、

**「食事をとればとるほど、睡眠を取らなければいけない！」**

という事がわかってくると思います。

しかし、現実はと言うと、

**「起きている時間が長いから、十分に食事を**

**取らなければいけない！」**

と、思っている人がほとんどなのです。

確かに、この考えは間違いではありません。

しかし、一日の時間は限られていますし、太陽が昇っている時間も限られています。

当然、

**「活動できる時間というのは限られている。」**

と考えられるわけです。

しかし、現実問題、活動の時間は、限られた時間を大幅に

オーバーしている事が多いんですよね！

本来、夜になれば、副交感神経が働きだし、食欲は落ち眠気が出て、就寝という流れになるはずが、まだまだ明るい夜なため、「食欲は旺盛、やる事も多く、とても、睡眠という感覚にはならない。」という流れとなり、就寝する時間がどんどん遅くなります。

そのため、太陽が昇り始めた時間にちょうど熟睡という感じに！

本来なら、この太陽が昇り始めたタイミングが目覚めるタイミングとなり、自律神経が正常化するんです。

このような事を考えてみるだけで、世の中に自律神経失調症の悩みを抱えている人が多くなっている理由が理解できるはずです。

## ❖ 4 : 自律神経失調症を改善するために薬 を使ってはいけない

自律神経失調症を改善するためには、薬を使ってはいけません。

自律神経とは、身体の異変に反応し、その異常事態を改善するために働いている神経です。

そして、

その自律神経の働きが狂ったものを自律神経失調症といいます。

病院では、この自律神経失調症を治すために、大抵、安定剤を処方されると思います。

もしくは、それぞれの症状に対して、調整する薬を処方されるでしょう。

しかし、先にも書いたように、自律神経は、身体の異変を改善するための神経。

いくら、自律神経が乱れたからといって、その自律神経の働きを、少しでも薬の力で調整してしまったら、自律神経自体に備わっている、調整能力が働かなくなってしまうんです。

## 自律神経とは

自律神経とは、交感神経と副交感神経の二つで、身体の調整を行っています。

交感神経は、活動力を上げ、身体や内臓を興奮させます。

副交感神経は、身体や心の鎮静化に働きます。

要は、活動している時（仕事、遊び、食事など）は、交感神経が、

休んでいる時（睡眠、リラックス、瞑想など）は、副交感神経が働いているということです。

交感神経と副交感神経が、同時に活発化する事はありません。

自律神経失調症は、この二つの神経のどちらかが、働き過ぎている状態であるともいえるんです。

## 自律神経失調症の原因になる二つのポイント

では、どうすれば、自律神経失調症を改善することができるのか？

それは、まず、自律神経が乱れた原因を探し出すことです。

そこで、自律神経失調症を起こしやすい二つの原因について、書いていきましょう。

1. 睡眠
2. 食事

この二つが、自律神経失調症の根本原因であることが、非常に多いんです。

では、それぞれ、説明していきましょう。

## 1. 睡眠不足で自律神経失調症

睡眠の問題が、自律神経失調症を作り出すことがあります。

身体は、いつまでも活動し続けることができません。

何かの行動をすれば、必ず疲れます。

その疲れを取るのが、睡眠です。

また、睡眠は、身体の成長も促進します。

食べた食物を栄養に転換し、全身へ栄養を配るのも睡眠中の仕事です。

この大事な睡眠をしっかりと取らないことで、さまざまな症状が起こる自律神経失調症が生まれるんです。

## 2. 食事の乱れで自律神経失調症

自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれていると書きました。

また、胃腸も、胃は交感神経、腸は副交感神経で働くように分かれています。

要は、食べることと、消化吸収は別々に行うようになっていくということです。

そのため、睡眠時間や休憩時間でリラックスする事が出来なければ、腸が働く時間がありません。

一回一回の食事量が少なくても、細々と口に何か入れている状態では、胃ばかり働かされ、腸がいつまで経っても働けません。

これも、自律神経失調症の元です。

## 健康と自律神経失調症は裏表

健康を保つための自然な生活は、自律神経失調症にかかりにくく、改善もしてくれます。

本来、身体を健康に保つためには、3つの要素をバランスよく保つ必要があります。

その3つとは、

1. 食事
2. 運動
3. 睡眠

この3つのバランスが良ければよいほど、健康を保ちやすくなるんです。

食事を取っても、その食べ物を栄養へ変えたり、各臓器へ送ったりする必要があります。

これを行うのは睡眠です。

また、筋肉を動かし、骨が動かされ、関節が曲げ伸ばしされる事を運動といいます。

その運動をした筋肉は、疲労を起こします。

疲労を起こした筋肉は、そのままにしていたら、固いだけの無駄な筋肉となり、のちのち、血行障害を起こし、さまざまな痛みの元となります。

そうならないように、筋肉の疲労を取り除き、栄養を供給することで、筋肉の成長を促す役目も睡眠です。

ただ、睡眠を取り続けていると、食事を取る事も、運動する事も出来ないので、身体が衰弱していきます。

そのため、この3つの要素は、常にバランスよく行う必要があるんです。

そして、バランスを保つことができれば、自律神経失調症を改善することができ、自律神経失調症の嫌な症状に悩まされる事もなくなります。

## ❖ 5 : 自律神経失調症や頸椎症の治療をペ インクリニックで受けている???

先日、このような方がいました。

頸椎症、体の裏側のこりや痛み、自律神経失調症的な  
症状もあり、今はペインクリニックで治療しています。

このような行動を取っている人はどれくらいいるのでしょ  
うか？

そして、

この文章に何の疑問もわからない人はどれくらいいるでしょ  
うか？

私は、疑問だらけです。

そして、受け入れている医師は、何をどのように説明しているのか？

と思うわけです。

そもそも、ペインクリニックとは、こちらを読まれば分かるように、

[ペインクリニックの詳しい説明はこちら](#)

ペインクリニックとは、神経性の疼痛に特化した診療部門です。

もちろん、あらゆる痛みに対しても、効果はあります。

だから問題なんです。

ペインクリニックは麻酔です。

麻酔を打たなければならないほどの痛みってどういう痛み  
でしょう？

神経の障害が起きている場合には、その障害による痛みを  
止めることは大変重要なことです。

しかし、上記のお話には、神経の問題は感じられません。

自律神経失調症という名称から、神経の問題があると感じ  
るかもしれません。

けれど、この自律神経失調症とは、神経の働きが乱れてい

る状態のこと。

自律神経の働きが乱れるから、さまざまな症状が現れる。

その神経の乱れを麻酔で止めたらどうなると思います？

自律神経は、身体の防衛力です。

何かが狂ったものを安定化させるために働く神経が自律神経です。

この自律神経の働きを止めてしまえば、確かに、気になっている症状は止まる可能性があります。

単なる可能性でしかないのですが、その分防衛力を働かせることは難しい状況になるわけです。

なぜなら、防衛力で働いて乱れていたということは、それだけ、身体を機能させる能力が乱れている。

もしくは、生活が乱れているから、必死になって自律神経は元通りに戻そうとしていたわけですから。

誰だって、そうだと思いますが、自分のキャパ以上の仕事が入ってきてしまったら、パニックってしまいますよね？

その状態が自律神経失調症です。

例えば、先日起きた出来事でいえば、あるショッピングセンターに遊びに行った時に、生後8か月の娘がうんちをしました。

当然おむつを替えにトイレへ向かうと、おむつからウンチ

が大量に漏れていて、服がビチョビチョに！！

けれど、手元には着替えがない。

娘は泣き叫び、身体をよじって動き回ろうとする。

動けば動くほど、ウンチはあちこちにくっついてしまうから抑えなければならない。

おむつを交換したとしても、服にもついている。

まだ乳児なので、便は下痢状のもの。

拭いたところできれいに取れるものではない。

しかも、外には、このトイレを使いたい人たちが並んで待

っている。

こんな状態の時に、人間はパニックりますよね！！

パニックにならない人もいるかもしれませんが、これ以上例を挙げても時間が無駄にかかるだけなので、要は、内臓の状態が、このようなパニックの状態にあるときに、乱れているのが自律神経失調症です。

良くあるパターンは、食欲はあるので、食事はしっかりとる。

けれど、仕事が忙しく、深夜まで仕事をすることが多い。

長く働いているので間食も多い。

食欲はあるし、おいしく食べているから、自分は元気だ  
と思う。

だから、遅くまで働き続ける。

このような時に、胃は働いているけど、腸を働かせる時間  
を省いていることに気づくでしょうか？

腸は、睡眠時間に最も働く臓器です。

そして、腸の働きは消化だけでなく、身体にとって最も重  
要な、栄養吸収という働きがあります。

要は、食べても食べても太れないということがここで起こ  
るわけです。

栄養が足りなければ、内臓も筋肉も栄養失調になっていきます。

元気と思っているのは、胃を働かせる自律神経の交感神経。

交感神経だけが働いていると、睡眠を取らずとも元気だと勘違いするものです。

最終的には、身体を支える筋肉も、身体を動かす筋肉も、内臓も精神も、栄養が足りないために、不安定になってきます。

その一つ一つの反応が、さまざまな症状として表れる、

## 自律神経失調症

という状態になるわけです。

ですので、自律神経失調症は症状を止めてはいけません。

症状を止めるのは、症状を発する元を絶たなければなりません。

誰かに、娘の服を持ってきてもらったり、買ってきてもらうとか、食事量を減らしたり、睡眠を十分にとるようにしたりすれば、症状がいずれ落ち着いてくるわけです。

ですので、自律神経失調症をペインクリニックで治療する。

この考えは非常に危険と言えるわけです。

さらに、頸椎症や、身体の裏側（背中？）のコリや痛みも、神経性のものでなければ、痛みやコリを作る原因は、神経ではなく、他にあるわけです。

であれば、その原因を突き止め、その原因を改善することが、真っ先にやらなければならないことなんです。

このように、どのような症状にもそれぞれに意味があり、原因があるわけです。

その流れがわかっていると、この方のように、意味が分からない治療をしようとしてしまう。

しかし、これは、医療者や治療家である我々に、一番の問題があるのです。

来るものは拒まずというもののいいのですが、一番重要なのは、

### 患者さんにとって何が一番必要なことなのか？

ここをしっかりと考え、行動しなければならないと思うわけ  
です。

この方は、いずれうつ病になると思います。

なぜなら、防衛力である神経を麻酔でコントロールしてしまえば、もっと強い反応を身体はし始めます。

そうなってしまえば、もっと強い薬を使うことになって  
ます。

結果、防衛力は働かない廃人のような状態になってしまいます。

そのような人をまず病院では、うつ病と診断してしまいます。

最終的には、精神科に入院するでしょう。

これを止めることができるのは、今治療を受け持っている医師が、適切なアドバイスをするか、本人が気づき、方向性を完全に変えるかだけなんです。

いい方向に行ってくれるといいのですが、現代医学の闇の部分でもある、実際起きるであろう怖いお話をしました。

## ❖ 6 : パニック障害が起こりそうなときに 深呼吸以外で有効な方法とは？

パニック障害の時に、有効な方法として深呼吸というもの  
があります。

ですので、パニックになりそうになると、必死に深呼吸を  
して落ち着かせようとする人がいます。

これ、一見あってそうですが、大間違いなことに気づきま  
すか？

あなたは、深呼吸をどのように行いますか？

そして、深呼吸を何のために行いますか？

深呼吸をするとなぜパニック障害に効果があると思いますか？

「深呼吸を一生懸命にやらなきゃ。」

「早く、深呼吸で気持ちを落ち着かせなきゃ。」

「深呼吸なら腹式呼吸が最も効きそうだから、鼻から吸って、お腹を膨らませて・・・。」

などと考えながら深呼吸をしていると、どうなると思います？

これって、メチャメチャ頑張っていませんかねえ？

パニック障害とは、急に緊急信号が発令された、いわば興

奮状態なわけです。

逆に、深呼吸は、普通の呼吸よりも深く長く呼吸するもの。

目的は、呼吸数を減らし、心拍数を下げることによって、  
リラックスできるという流れを作ること。

要は、リラックスするために深呼吸をするということです。

ですので、鼻から吸ったり、お腹をへこませたり、横隔膜  
を動かしたり、いっぱいいっぱいに空気を吸い込んだりな  
んて言うのは、

**どうでもいいんです。**

そんなところを一生懸命行っていれば、ますます興奮が興奮

を呼び、パニックの症状がどんどん激しくなってしまいます。

呼吸は、ゆっくりと静かに、決して一生懸命行うのではなく、吸えるところから吸う。

そして、吐けるところから吐く。

その長さを少しずつ長めに持っていく。

ゆっくり呼吸するだけ。

どこかがつらければ、決して無理をしない。

ただし、そうは言っても、「パニックの時に深呼吸すると、どうしても焦ってしまって・・・。」ということもあるでし

よう。

そうなんです。

パニックになってから、「どうしよう！」ではなく、普段から落ち着いた呼吸を癖づけておくことが大事なんです。

普段から、リラックスしている時の呼吸ができていれば、パニックになる機会が減ります。

普段から、緊張していて、呼吸が浅く、ほとんど胸が動かないぐらいの生きているのか、死んでいるのかもわからないぐらいの呼吸をしている人に、パニック障害は起きやすいものです。

パニックを治したいと思うのであれば、パニック症候群に

なりたくなければ、普段の呼吸数を、一つでも減らす。

1分間に20回呼吸をしているのであれば、19回になるように呼吸を意識してみる。

19回になったら18回にチャレンジ。

一つずつ減らしていけばいいんです。

また、1回の呼吸が、吸うときに3秒、吐くときに2秒かかっている人であれば、今度は、吸うときに3秒、吐くときに3秒。

次に、吸うときは4秒、吐くときには3秒。

と、どちらか一方でいいので、1秒ずつ長くしていく。

このような呼吸遊びをしているうちに、段々深い呼吸が、身に付くこととなります。

決して頑張って深呼吸を身につけてはいけません。

頑張って深呼吸を身につけるということは心肺機能を鍛えているだけで、リラックスするための呼吸にはなっていません。

まあ、視点を変えれば、そのような呼吸法でも、効かせることはできるのですが、今回の議題のように、パニック発作の時に、深呼吸で改善しようと試みる際に、運動用の深呼吸をしても、一部の運動選手にしか効果は出ません。

ですので、

深呼吸は、リラックスしながら、少しでも

長く・深く・ゆっくり

と行えるように、普段から慣れておくこと

で、パニックの時に深呼吸すると、落ち着くことができる

ということになるわけです。

## ❖ 7 : 日本の女子高生がブームに火をつけ ベイダリングが全米にそして自律神経失 調症へ？

あなたは、ベイダリングという言葉を知っていますか？

私は、今朝知ったばかりです。

ベイダリングとは、





これです。

見たことありますか？

このような画像が、ブログや Twitter、facebook などで、

全米に広まって、さまざまなバージョンがあるようです。

[詳しくはこちら](#)

そして、この火付け役になったのが、実は日本の女子高生なんです。

女子高生が自分たちで考案し、インターネット上にこのような写真を載せたら、

[女子高生の写真](#)

それが、アメリカ人に受け、俺たちも、私たちもやってみようと、ブームが始まったようです。

しかし、私とその撮影シーンを見ていて、かなり気になっ

たところがあります。

それが、かなりの頻度でしりもちをつくということ。

バイダリングの場合は、真っ直ぐ飛んで、そのまま着地をするので、それほど問題はありません。

けれど、女子高生が行っている方法だと、着地に失敗すれば、確実に尻もちをつくことになります。

すると、そこには尾骨という尻尾の名残の骨があるわけです。

この尾骨を直撃すると、簡単に骨折します。

尾骨の骨折は、なかなか整復してもらうことができず、曲

がったままつなげてしまうことが多い骨です。

尾骨は、背骨の土台に当たる骨です。

この骨が曲がってしまうと、尾骨の上に乗っている全ての背骨に、影響を与えることになるわけです。

もちろん、腰椎椎間板ヘルニアになる恐れもあります。

そればかりか、背骨の歪みから自律神経失調症へと進展してしまうかもしれません。

痛みであれば、原因を理解することも可能でしょう。

けれど、内臓の異常や、痛みや骨格以外の症状が出た場合に、因果関係を見つけるのは困難になります。

尾骨骨折から月経異常を起こす可能性もあります。

ブームに乗るのは、どの国も一緒ですし、このような発想  
というのは、非常に面白く、未来が明るく感じられる反面、  
このような怖さもあるんですね！

できるだけ、しりもちをつかない方法で、もっともっとお  
もしろ画像を世に排出してほしいものです。

もし、しりもちをついて、痛みがなかなかひかない場合に  
は、早期に整形外科へ行くことと、尾骨の矯正をしてもら  
えるかどうかの確認を行い、尾骨を正常な位置に戻してお  
くということが重要です。

骨折も脱臼も、早期に、元の位置へ戻せば、そのまま安定  
する可能性があります。

けれど、一旦曲がってつながってしまえば、それは一生ものです。

背骨が曲がれば、性格もひねくれてしまうかもしれません。

これは、可能性的には低いのですが、可能性は可能性です。

ということで、つい最近も、吊り橋にぶら下がった写真を友達に取ってもらっていて、落っこちてしまった事件がありました。悔やんでも時すでに遅しという状況だけは避けたいですね！

## ❖ 8 : 自律神経失調症と交感神経と副交感神経との関係とは？

自律神経失調症という病名や交感神経や副交感神経という名称は知っている。

けれど、これらがどのように絡んでいるのかが、いまいちわからない。

何てことはありませんか？

簡単に説明します。

自律神経失調症は、自律神経が乱れたもの。

自律神経は、交感神経と副交感神経の二つのことを言いま

す。

そして、この自律神経により、身体を守り、機能させているわけです。

人間には、意思で動かせる筋肉や関節がありますが、その半面、意思では動かすことのできない、内臓や各機能があります。

例えば、おいしそうな匂いがしてくると、何となくお腹が空いてきたり、暗くなると、眠くなるという反応があります。

これは、おいしそうな匂いを嗅ぐことで、「食べたい！！」という興奮性の神経である交感神経がたかぶるわけです。

すると胃酸が出て、食欲というものがさらにわき、いくらでも食べれるような準備が始まるわけです。

片や、暗くなると、精神が落ち着き、静寂の世界へ。

この状態は、副交感神経が活動した証拠、副交感神経で最も働く腸が動き出します。

腸が働く時間は睡眠時間であるため、気持ちが落ち着き、副交感神経が活性化すれば、眠くなるということになるわけです。

これが、自律神経が働いた時の正常な反応です。

ところが、これが、同じ条件でも、いい匂いと感じながら、サッパリ食欲がわかない。

むしろ眠くなってきたという副交感神経が働いてしまった状態や、暗くなったら、余計目がランランとしてしまうという交感神経の反応が出てしまうようなことがあれば、自律神経が乱れたということになるわけです。

そして、この交感神経や副交感神経の働きが逆転したような症状が、複数同時に発症している状態を、自律神経失調症と名付けるようになったわけです。

けれど、この自律神経失調症は、そもそも、病気とは言えない症状が2～3つ以上ある場合に、不定愁訴と言われていたものなんです。

しかし、この不定愁訴という名称では、治す薬もなければ、病名でもないので保険適用もできません。

そこで、自律神経失調症という病名をつけ、診断しやすくするとともに、保険適用ができ、病院での治療が可能になってきたわけです。

しかも、そのための診療科として心療内科というものまで作り上げました。

ところが、ここには大きな落とし穴があります。

それは、次回お伝えしようと思います。

## ❖ 9 : 心療内科により自律神経失調症の治し方が見えた？

前回の記事で、自律神経失調症と自律神経と交感神経と副交感神経の関係は、ある程度理解できたと思います。

ということで、今回は、

- 自律神経が乱れているという感覚を持った人
- たくさんの症状が同時発症して、どこの病院で診てもらえばいいのかわからなくなってしまった人
- どこの病院で検査を受けても、原因が見つからないような症状で悩んでいる人
- 医師は治ったというけれど、患者さん自身は、まったく治っていない感覚を持っている人
- ある病気や症状を治そうと投薬治療を受ける中、次々

と感じたことのない症状に襲われ不安が強く表れて  
しまった人

このような方が、大抵受診することになる

心療内科について、書いていこうと思います。

この心療内科は、名称の通り、心の病を診るところと考  
えてしまいます。

では、精神科との違いは？

というところで、この心療内科は、病気ではないが病気の  
ような症状があり、精神病ではないが、心が病んでいるよ  
うな気がする時医師が判断したときに、紹介する診療科な  
のです。

病気でも精神病でもない、状態を見るプロが心療内科医と  
いうことになります。

あれ？

医師って、保険治療って、病名が確定したのを見るのが  
基本なのでは？

と、思ってしまった人は、賢いですね！

まあ、このことは話が長くなりますので、次の機会に置い  
ときます。

さて、まず、自律神経失調症に対する、心療内科のアプロ  
ーチはどのようなものなのでしょうか？

- さまざまな症状が多くありすぎる場合には、大抵安定剤を処方します。
- その安定剤の効きにより、合わせて他の薬も処方するようになります。
- 落ち込みがあれば抗うつ剤
- 眠れなければ睡眠薬
- 寝付きにくだけならば睡眠導入剤
- 不安が強くなれば抗不安薬

などが処方されます。

現代医療からすると、いたって普通の処方のような気がします。

けれど、もう一度、自律神経の働きを考えてみましょう。

交感神経と副交感神経が、必ずあるように、身体の反応も

- 食べたら排出する
- 飲んだら排尿する
- 怒ったら落ち着かせる
- 暑くなったら汗をかき皮膚を冷やす
- 寒くなったら震えて温める
- 血行障害があればこむら返りを起こして血液循環を高める
- 空気を吸ったら吐く
- 活動したら休息する

このように、必ず、何かをしたら、逆の反応を起こし、体調を維持しようと働くのが自律神経の役割であり、これは意思で行っているのではなく、人間に備わっている自然治癒力で行っているのです。

さて、ここで、もう一度心療内科で処方される内容を見てみましょう。

- さまざまな症状が多くありすぎる場合には、大抵安定剤を処方します。
- その安定剤の効きにより、合わせて他の薬も処方するようになります。
- 落ち込みがあれば抗うつ剤
- 眠れなければ睡眠薬
- 寝付きにくだけならば誘眠剤や睡眠導入剤など
- 不安が強くなれば抗不安薬など

少し考えてみると、自律神経失調症とは、自然治癒力を発揮できなくなった状態であるため、薬でコントロールするしかない。

という見解で、このような処方をされているのかもしれない。

けれど、呼吸ってコントロールできませんか？

運動ってコントロールできないのでしょうか？

血液の流れは筋肉と心臓でつくられています。

であれば、血液循環も筋肉の動きで改善できる可能性があるんじゃないでしょうか？

自律神経失調症は、自然治癒力が発揮できなくなったもの。

自然治癒力は、人間を健康に保つために必須の能力です。

その人間の自然治癒力の中で、最もコントロールしやすいものが、

- 呼吸
- 睡眠
- 食事
- 運動

です。

であれば、この自然治癒力を活性化するのも衰退させるのも、人間の働き次第で何とでもなるのではないのでしょうか？

だって、人間は、薬が生まれるずっと前からこの世に存在しているのですから。

そもそも、現代の生活が自律神経を乱し、このような病態を作り上げただけではないのでしょうか？

であれば、自ら、自然治癒力を発揮できる方法を知ればいいというだけのような気がします。

あなたは、どう考えますか？

この自律神経失調症に関しては、もう少し踏み込んで考えたいと思うので、しばらく付き合ってくださいね！

## ❖ 10 : 心臓バクバクな動悸を感じている 20代～30代が急増中

前回お伝えした、睡眠不足と交感神経の使い過ぎにより、

- 階段を上るだけで心臓バクバク
- 電車にかけ乗るだけで大汗をかき動悸に苦しむ
- 信号を走って渡るだけでも、膝に手を当てて休みたく  
なる
- 上司の前でもプレゼン中でも急に心臓がバクバクと  
動悸に襲われる

などなど、このような 20 代後半から 30 代が急増しています。

これ、いろいろな患者さんと接していて気付いたのですが、

おそらく、小さい時に最も運動をする機会がなかった世代。

外で遊ぶよりもゲームがいい。

運動部に入るよりも、受験勉強の方が大事。

学校から帰宅してからも、塾や予備校で勉強三昧。

まったく、身体を動かさず、それでいて、好きなものは好きなだけ食べれた世代。

そして、睡眠時間は異常に少なくなっていった世代。

しかも、夜遅くまで起きていることが普通。

本来は、運動した分食事量を増やす。

というのが普通の食事の考え。

なのが、運動を減らして、食事量は増えている。

そして、頭を使った交感神経優位の生活。

目と脳と手先だけで、全てが成立してしまう。

そんな生活に慣れ過ぎたことにより、社会に溶け込む方法を覚えられずに成長してしまった。

ゲームも勉強も、一人でできるもの。

自宅にいても兄弟がいない人が多い世代でもある。

そのため、人との交わりに慣れない。

従って、ちょっとした言葉がストレスになったり、ちょっとした行動が身体の負担になったりしてしまう。

このような人たちは、身体を診ると、ほとんど身体のメリハリがなくなっている。

男性も女性もほぼ同じような体つきで、どこが筋肉で、どこが脂肪なのかがわからないような身体になっている。

しかも、睡眠不足のため、身体全体がむくんでいる。

そんな人たちも、お灸でむくみを流し、身体を動かす癖をつけ、少しずつ体力がついてくると、症状は嘘のように消えて行く。

ポイントは、

- 心臓
- 肝臓
- 胃腸

これらの臓器がしっかりした機能を取り戻したか？

これらの臓器の異常サインがツボから消えたかどうか？

これらの臓器と絡んでいる筋肉に、しっかり力が入るようになったかどうか？

この辺りが鍼灸治療で、重要ポイントになってくるんです。

逆に、このようなポイントをぶれずに追っていくことで、早期回復をすることができるようになるわけです。

# 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