



自律神経失調症改善 理論編 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 : 自律神経失調症でよく使われている薬って?	4
2 : 自律神経失調症を簡単にチェックする方法.....	11
3 : 自律神経失調症とうつの違い	17
4 : 自律神経失調症の重症度は背骨のむくみにアリ ...	27
5 : 更年期障害と自律神経失調症の違い.....	39
6 : 自律神経失調症に対する薬の効果、そして真の改善に は?	45
7 : 自律神経失調症の治療に鍼灸や整体は効果的か? .	54
8 : 自律神経失調症について	59
9 : むくみについて	65
10 : 自律神経失調症とむくみの関係.....	76
11 : 突然起こるめまい、立ちくらみ、吐き気、動悸など の原因は・・・?	79
12 : チョットした行動で心臓がバクバクと動悸を打つ原 因とは?	81

❖ 1 : 自律神経失調症でよく使われている薬って？

この何年か、自律神経失調症と診断を受け、薬による治療を受けている人が急増してきています。

そもそも、自律神経失調症とは、どのような状態なのでしょう
うか？

病名のように病名でない、この

自律神経失調症

自律神経が失調した、要は、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが崩れた状態ということです。

そして、この自律神経のアンバランスによる症状が、さまざまに起こっている状態を自律神経失調症と呼んでいるだけなんです。

そのため、不定愁訴として、捉えられていたものをひとまとめにした疾患名が自律神経失調症なのです。

病院では、この自律神経失調症に対する薬が非常によく使われるようになりました。

しかし、本当にこの自律神経失調症を薬で調整することが根本治療になるのでしょうか？

自律神経失調症に対する薬の使われ方

ということで、今回は、自律神経失調症によく使用されて

いる薬について、解説していきます。

自律神経失調症には、さまざまな症状が現れるため、一つ一つに対応できない場合は、

安定剤

という、自律神経調整剤を使用します。

また、精神的に不安定になった場合は、

抗不安薬

と言われる、精神安定剤（抗不安剤）が処方されます。

症状が長く居座り、精神的にまいっていると、気分が落ち

込みます。

すると、うつ症状のようなものが現れます。

そうすると、

抗うつ剤

なども処方されるようになります。

眠れなくなれば、

睡眠誘導剤（睡眠導入剤）や睡眠薬

が、処方されます。

これらが、定番的に使用されている自律神経失調症に対する薬です。

そして、

最も自律神経を狂わせる薬たち

ともいえるんです。

ここで、驚かれる方が多いと思いますので、少し解説しますね！

そもそも、自律神経は、身体が悪くならないように、身体が勝手に反応して、さまざまな状態を調整する神経です。

そのため、自律神経失調症（不定愁訴）といわれる症状に

は、それぞれ意味があるわけなんです。

当然、症状を出している原因があります。

自律神経失調症という病気になって、症状が出ているわけではありません。

症状が出る原因が、どこかにあるから出ているんです。

それを、症状をなくす（安定させる）ような薬を使ってしまえば、症状を出していた原因はそのまま。

症状だけ一時的に落ち着く。

そのため、薬を止めれば、すぐに症状が復活する。

そして、段々薬が効かなくなる。

当たり前ですよね！

原因が取れてないんですから！！

少しだけ、自律神経失調症に対する薬の考え方がわかりましたか？

❖ 2 : 自律神経失調症を簡単にチェックする方法

自律神経失調症かどうか簡単にチェックする方法があります。

それは、

病院で診てもらおうこと。

これです。

そんなもんわかっとなるわ！！

という言葉が飛んできそうですが、一番簡単なチェック方法は、これに勝るものはありません。

ただし、ほとんどの人が、病院で、自律神経失調症と診断されることを待っているんだと思いますが、そこは違います。

当然、自律神経失調症と診断されるものはそうなのですが、診断されるもの以外に、2つ以上の症状を持ち、病院で検査を受けた結果、

異常なし

原因がわからない

という言葉が医師の口から出た瞬間、自律神経失調症と判断できるわけなんです。

どういうことかというと、医師は、あくまでも病気を探す

ための検査をしているわけです。

けれど、自律神経の乱れは、単なる症状が出るだけで、病気ではありません。

そのため、2つ以上の症状が絡み、そのつながりが病気として診断されないということは、自律神経の異常で症状が出ているということがわかるわけです。

病院で病気を診てもらおうと受診して、検査の結果、「異常なし」と診断される。

けれど、自分はずらいと訴える。

すると、心療内科に回される。

そして、出される薬は、

安定剤もしくは

睡眠剤系の薬

これが、自律神経失調症の証です。

自律神経失調症と診断されても、同じ流れになるだけ。

自律神経失調症と診断されずとも、流れは同じ。

結局、言われるか言われなかただけで、2つ以上の症状があり、検査で病気と診断されないものは、すべて自律神経失調症と、考えて、まず間違いがありません。

そして、ここからがもっと重要なところ。

それは、病院で自律神経失調症を治すことは、現代医療において難しいということ。

あくまでも、病院は病気を治すところ。

病気以外を治すのは、他の医療関連機関ということになります。

特に、

1. 漢方
2. 鍼灸
3. カイロプラクティック
4. オステオパシー
5. 整体

これらは、どれも自律神経失調症を得意としている医学と
言っていていいでしょう。

さらに、1・2は、国家資格。

3～5は、無資格もしくは、鍼灸や柔道整復師などの、国
家資格を持ちながら、この技術も持っている先生。

ある程度この流れがわかれば、自律神経失調症が、それほ
ど怖いものではないと、理解できるのではないでしょ
うか？

要は、病院では、病気ではないからなかなか治らないし、
判断がつかないだけで、専門が違うということです。

❖ 3 : 自律神経失調症とうつの違い

自律神経失調症とうつの違いって知っていますか？

最近では、どちらの疾患名（病名）も聞くことが多くなりました。

そして、自律神経失調症とうつの違いが判らなくなり、

ほぼ同じ病気と捉えている人も増えてきているように感じます。

そこで、今回は、自律神経失調症とうつの違いについて、

私なりの考えを書いていこうと思います。

自律神経失調症とうつの違い

まずは、大雑把に、いくつかの症状が組み合わさったものが、自律神経失調症。

精神的に落ち込みが強いものが、うつ病もしくはうつ状態。

これだけでも大きな違いです。

例えば、咳や高熱、鼻水、胸が苦しい、関節の痛みがある。

そして、「ああ、こんな大事なときに、風邪ひいちゃった。

どうしよう！！」と、悩んでいる。

簡単に考えるとこういうことです。

自律神経失調症とは？

前者が、風邪という疾患。

後者が、風邪を引いたことで悩んでいる。

どちらも風邪絡みの問題ですが、明らかに状態は違いますよね！

ある特定の症状が、同時に発症した場合に、同じケースが多く診られます。

このようなときに、病名が作られていくのですが、風邪の場合は、なかなかまったく症状の組み合わせになることがありません。

そのため、ある程度定番の症状が並んだ段階で、風邪という疾患名を付けるようになっただけで、風邪はこの症状の組み合わせという決まったパターンはありません。

このように、定番の組み合わせがあれば、病名や疾患名がつきます。

けれど、あまり数が多くない組み合わせの場合、過去では、不定愁訴と言っていたわけです。

それを現在では、自律神経失調症という疾患名（病名）がつくようになりました。

ただ、名前を見たらわかるように、風邪にも自律神経失調症にも、病という文字が使われていません。

なぜなら、**どちらも病気ではないから**です。

症状を合わせた単なる名前にしかすぎません。

西洋医学は、病気には強い医学。

しかし、症状には弱い医学なんです。

うつに関して

次に後者の状態がうつです。

何かについて、思い悩んでいる状態がうつです。

風邪をひいて悩んでいれば、現代医学的にうつと診断が下りることが多くなっています。(単なる例です。)

しかし、風邪で悩んでいると、心療内科や精神科へ受診する患者さんはいませんよね！

だから、このような悩みでうつと言われることがないだけ。

悩みを打ち明けた途端に、うつと診断されてしまうような、流れができてしまった現代医学。

要は、頭が痛い、口が渇く、胸が苦しい、気分が落ち込むことがある。

この程度で、病院では、うつと診断されることがあります。

けれど、これは、うつではありません。

うつにしているのは、医師側なんです。

どういうことかという、それぞれの症状は、本人が確実にわかっているから訴えているわけなんです。

けれど、検査の結果では、異常が診られない。

だから、病気ではないと医師は言う。

異常が診られなくとも症状を感じている患者は、そのまま引き下がることができず、「でも、つらいんです。」と、悩みを打ち明ける。

この段階で、うつと判断されてしまうだけなんです。

もしくは、異常がないと言われ、自分自身では、異常を感じている。

この違いに、自分自身が、「精神がおかしくなったのでは？」
と、思ってしまう。

これが、うつ状態を作るポイントになるわけです。

しかし、これらは、すべてうつ病ではありません。
単なる、悩み事でしかないんです。

悩みを解決できれば、悩みはなくなります。

ですので、悩みを悩みと感じなくさせるような安定剤や抗
うつ剤の服用は、まったく意味がないということです。

悩みを感じなくさせることではなく、悩みの元を無くすこ
とが一番大事なわけなんです。

ちなみに、本来のうつ病とは、もっともっと深いところに
あります。

原因がわからないものとしては、内臓や体力の衰えに、本能的な気づきを得たとき。(自覚のないことが多い。)

原因がわかるものとしては、自分自身の努力や行動では、どうにもできない壁に立ち向かえなくなった時や、自分の存在価値を完全に見失うような出来事があった時に、うつ病となるわけです。

このように、自律神経失調症とうつの違いって、大きく違うものだということが、理解できたかと思います。

病院へ行って、病という文字が入らない病名を診断された場合で、なかなか治らないようなことが起きた場合は、明らかに、西洋医学では、苦手な分野であるということがわかるはずです。

そして、そのようなときに、効果を発揮するのが、未病を治す。

この考えを持った東洋医学なんですね！

漢方

鍼灸

アーユルヴェーダ

などなど、東洋医学には、病気ではないが、病気のようなつらさを持った未病という捉え方があります。

ですので、病院で、異常が診られない場合の手段として、東洋医学を受診してみると、選択肢を入れてみると、気持ちが楽になるんじゃないでしょうか？

❖ 4 : 自律神経失調症の重症度は背骨のむくみにアリ

自律神経失調症の症状の一つにむくみというものがあります。

しかし、私は、自律神経失調症の症状ではなく、重症度の目安としてむくみを見ています。

今回は、自律神経失調症とむくみの関係について、書いていこうと思います。

まず、むくみと聞くと、足のむくみが連想されると思います。

中には、水の飲み過ぎや疲れがたまった時に、顔がむくむ

人もいるかもしれません。

しかし、むくみは、それだけではなく、全身どこにでも現れるものなんです。

そして、私が、一番重要視しているのは、

背骨のむくみ

これは、見た目でもわかることもありますが、触った時のむくみの深さが重症度を測るポイントになります。

通常、背骨は、軽く触るだけで、骨の固さを感じることができます。

しかし、背骨にむくみがたまっていると、背骨の場所が把

握できなくなるんです。

「ただ、太ってるだけじゃないの？」と、思う人もいるかもしれませんが。

太っている人も、背骨を触れないことはあります。

けれど、太っている方の場合、触った時の固さがあり、背骨が触れないということがほとんどです。

しかし、むくみがある場合は、非常に柔らかく感じるのです。

フニャフニャです。

なのに、背骨に手が届かないのです。

まるで、プールの底にある物を取ろうとしている感じです。

見た目には、水の下に物があるとわかっていても、手を入
れると、なかなか触ることができません。

それと同じような現象が背骨でも起きるんです。

「おそらく、この下に背骨があるはず！」

と思って、深く手に圧力をかけ押し込んでも、背骨の場所
がはっきりしません。

これが、背骨のむくみです。

どうして背骨にむくみが？

では、どうしてそのようなむくみが、背骨に現れるのでしょうか？

私の臨床経験では、

1. 睡眠不足
2. 交通事故歴がある
3. カイロプラクティックやボキボキ整体で、背骨を鳴らす治療を受けたことがある。
4. 自分で背骨を良く鳴らす。
5. 自律神経失調症や精神病などの薬を長期服用している。

などが、背骨のむくみを作る原因となっていることが多いようです。

これには、二つの特徴があると思っています。

1. 疲労回復ができていない状態
2. 背骨の捻挫

この二つです。

疲労回復できないから背骨がむくむ

自律神経失調症に使用される、安定剤や睡眠導入剤系の薬、そして、精神病に使用される、抗不安薬や抗うつ剤などの薬を、服用した場合、本来の睡眠状態で睡眠を取れることはありません。

どちらかといったら、気絶させて身体と脳を休めるために、無理やり気絶させているようなもの。

しかし、これでは、副交感神経の働きができません。

むしろ、この状態の方が自律神経失調状態といえるわけ
です。

要は、睡眠をいくら取っていても、睡眠不足の状態と同じ
ということがいえるわけです。

睡眠不足であれば、疲労を回復できるわけがありません。

疲労はどんどん蓄積されます。

疲労は、筋肉の力を出しにくくさせます。

筋肉の力がなくなれば、立つことも歩くこともできなくな
ります。

しかし、仕事や学校や育児があれば、立って動かなければなりません。

人間には体力以外に、精神力というものがあります。

筋肉に力が出せない以上、精神力または気力で動くしかありません。

この状態で、身体の支えるのは、本来筋肉の働き。

しかし、筋肉に力は出せません。

そこで、補助的に、筋肉の周りを水で覆い、筋肉の力を使わずに、体を支える防衛本能が働くわけです。

水の中を歩くと、あまり筋力を使いませんよね。

あれと同じ状況を、身体は、勝手に作ってくれるんです。

背骨の捻挫で背骨にむくみ？

次に、背骨の捻挫についてです。

これは、足首の捻挫と、全く同じ原理です。

足首を強くひねって、足首の捻挫が起きるように、背骨を強くねじることで、背骨も捻挫を起こすんです。

当然ですよ。

足首も背骨も、身体にとって大事な関節です。

その関節が機能しなくなれば、動きたくても思ったような

動きができなくなります。

そうならないために、関節が動き過ぎないように、関節を守ってくれている靭帯があるわけですから。

その靭帯が、伸びてしまう位の、強い圧力が背骨に加われば、背骨も捻挫を起こします。

誰もが聞いたことありませんか？

腰や首を強くひねって、ボキッと音を立てている人。

あれが、自力で背骨の捻挫を作っている人です。

この捻挫を場所が、一か所や二か所であれば、すぐに治ってしまいます。

なぜなら、背骨には、脳と同じ情報が流れる中枢神経がありますからね。

その中枢神経を守る必要がある背骨に傷が付いてしまえば、一大事です。

身体は即効で、修復させる機能を働かせます。

しかし、何度も何度も、背骨に強い圧力で、捻挫を起こし続けていると、回復させる時間が追いつかなくなり、やがて修復機能が、途絶えてしまうわけです。

これは、自然治癒力が落ちたとも考えられるでしょう。

交通事故は、これらの連続攻撃を絶った一撃で、背骨を完全破壊してしまう怖さがあります。

事故後は、興奮と緊張がありますので、意外と怪我を負った場所を把握できないことが多いんです。

そのため、後日になって、あちこち痛みが出てきたり、首や腰が動かなくなったりすることがあります。

それどころか、しっかり交通事故後の治療を行っていない人は、10年や20年経ってから、その後遺症を表すことが、普通にあるんです。

このように、背骨のむくみというのは、いろいろな原因で起こりますが、自律神経は背骨を出入りする神経です。

背骨がむくんでいては、神経伝達も狂ってしまいます。

従って、背骨のむくみが強ければ強いほど、自律神経失調症の状態も悪いということがわかるわけです。

❖ 5 : 更年期障害と自律神経失調症の違い

更年期障害と自律神経失調症。

同じようでも違うよう。

わかるようでわからない。

こんな女性

(一部男性含む) が多いのではないのでしょうか？

単純に言うと、ほとんど変わらないと言える、この更年期障害と自律神経失調症。

閉経を迎える前後の女性は、ホルモンのバランスが崩れま

す。

その結果、自律神経の働きも狂ってしまい、さまざまな症状が起きます。

また、閉経でなくても、ストレスや交通事故の後遺症、スポーツ障害や不眠などによっても、自律神経の働きが狂います。

では、更年期障害と自律神経失調症の違いは？と、なると、

年齢とホルモンバランスのチェック結果によるもの。

これが、病院で使い分けるポイントとなっていると思います。

まったく違うという医師の方おりましたら、ご連絡をいただけると助かります。

ということで、男性でもホルモンのバランスは崩れます。

ですので、更年期障害は、別に女性特有のものではありません。

そして、更年期障害も自律神経失調症も、名前に対する治療はないと考えていいと思います。

「えっ！！じゃあ治んないの！！」と、思った方、少し待ってください。

要は、更年期障害や自律神経失調症を治す特効薬はない。

そして、更年期障害や自律神経失調症を治す、決まった治療方法もない。

ということを知りたいのです。

まだ、理解できないですかね？

風邪と聞いたら風邪薬。

便秘と言ったら下剤。

頭痛と言ったら頭痛薬。

何かの疾患名には、必ず、それを治す特効薬があると思っているのがほとんどの人の考えではないでしょうか？

実は、風邪も便秘も頭痛も、病気ではなく、広い意味で自律神経失調症なんです。

ですから、特効薬はありません。

同じ薬を飲んでも、治るときと治らない時があるというのは、誰もが経験していると思います。

特効薬であれば、どんな風邪でも、どんな頭痛でも、その薬を飲めば治るといのが特効薬。

しかし、今回の議題である更年期障害と自律神経失調症というのも、病気ではなく、ある症状を何種類か抱えた人に代理でつけている名前です。しかありません。

要は、わかりやすく一括りにしているだけ。

若干違うのは、ホルモンバランスが悪いと診断したかどうかの違いだけです。

なので、この更年期障害と自律神経失調症は、何かが原因で、たくさんの症状が出ている状態であって、病気ではない。

その原因を見つけて、原因を正さなければ、治らないと思って間違いありません。

ですので、いくら薬で症状を抑えようとしても、ある症状は消えたとしても、すぐに違う症状が襲ってきます。

このところをしっかりと考えられるようにしましょう。

一昔前までは、更年期障害も自律神経失調症も、単純に、不定愁訴と言っていました。

ただ、この呼び名では、納得できない患者さんが増えてきたので、何とかいい名前はないかと、つけていただいたのが、更年期障害と自律神経失調症ということになります。

❖ 6：自律神経失調症に対する薬の効果、そして真の改善には？

いきなりですが、自律神経失調症ってどんな病気ですか？

この答えを正確に言える人は、ほとんどいないと思います。

ただ、ここまでこのレポートを読まれたあなたであれば、少しは分かってきたかもしれませんね。

自律神経失調症とは

自律神経は、背骨と背骨の間を出入りする神経で、筋肉以外のほとんどの臓器を働かせている神経です。

この自律神経には、交感神経と副交感神経の二つがあり、

このバランスで人間は生きていけると言ってもいいぐらい大切な神経なんです。

そのほかにも、脳や運動神経（筋肉を動かす）、知覚神経（感覚の神経）などがありますが、この自律神経は、

内臓の全てを支配しているとても大事な神経なんです。

そして、この神経のバランスが狂ったものを自律神経失調症と名付けているのです。

従って、内臓のほぼ全ての異常、及び身体の様々な症状のほとんどが、

この自律神経失調症に含まれる事になるのです。

自律神経失調症に対する薬の効果

自律神経失調症に対して、病院ではいろいろな薬を処方されます。

この薬って、どのような作用があるか知ってますか？

大雑把に言って、狂いを正すものです。

自律神経の、交感神経が働き過ぎていれば、その働きを抑えるようにし、副交感神経が働き過ぎていれば、副交感神経を抑えるというような、作用がある薬がほとんどです。

『人間には、自然治癒力がある。』

と、聞いた事があると思いますが、この自然治癒力は、ほ

ぼ自律神経の働きによるものなのです。

従って、この自律神経を、薬で調整してしまうということは、身体にとって非常に不自然な事なのです。

交感神経を抑えるために、安定剤を服用して、交感神経が安定した。

その結果、症状が治まった。

これで、良しとするのが現代医学です。

しかし、交感神経が興奮しているのには、必ず原因があります。

また、交感神経の興奮を抑える役目である、副交感神経が、

交感神経の興奮を抑えきれないのにも原因があつて、狂つてしまっているのです。

このバランスの狂いだけを調整したとしても、バランスを狂わせている元となる原因が残っている限り、症状が治まる事は決してありません。

もし、薬のパワーで、症状を抑える事が出来たとしたら、それこそ、真の自律神経失調症となる確率が高くなるでしょう。

なぜか？

薬で自律神経を調整する事が出来たという事は、身体は、もう自律神経の働きよりも、

「薬の作用を求めるような身体になってしまった。」

ということになるからです。

熱が上がったら、発汗して熱を下げる。

寒かったら、ふるえたり鳥肌（サブイボ）を立てたりする
ことで、温める。

食べ物がのどから入ってきたら、消化液を出し消化する。

消化されたものが大腸に流れていけば、糞便となり、溜ま
れば便意をもよおし、排便する。

息を吐き、二酸化炭素を吐きだしたら、酸素をいっぱい吸
うように、息を吸い込む。

などなど、当たり前のことを、当たり前のように動かしてくれるのが、自律神経なんです。

その自律神経がやらなければいけない働きを、自律神経がうまく動かないからと言って、薬で抑えてしまったらどうなるのでしょうか？

このようなことって、日常でも多くありませんか？

例えば、子供が宿題に苦しんでいるのを見てられなくなり、親が代わりにやってしまったたり、部下がなかなか仕事を覚えられないからと、上司が代わりにやってしまったたりとか。

この結果どうなるか分かりますか？

この例にある、子供や部下は、一生親や上司がいなければ、

生活できなくなってしまうかもしれませんよね！

自律神経に対する薬ってというのは、このような影響がある
のです。

改めて考えてください。

自律神経は、背骨と背骨の間から出ている神経です。

そして、自律神経失調症になっている患者さんのほとんど
は、背骨に歪みがありむくみがあります。

この背骨の歪みやむくみを正すことで、自律神経失調症が
改善する事を、鍼灸や整体の業界では、ごく当然のことと
されています。

自律神経があることで、いろいろな行動が取れ、病気に対する抵抗力もわいてきます。

自律神経が乱れたからと言って、薬に頼るのではなく、乱れた原因を突き止め、根本から対処したいと思いませんか？

自律神経を正す方法は、たくさん出ておりますが、自律神経が乱れているのは、生活が乱れている事が多いのです。

まずは、生活を改めてみましょう。

❖ 7 : 自律神経失調症の治療に鍼灸や整体は効果的か？

自律神経失調症って名前は聞いたことあるけど、どんな症状があるの？

自律神経失調症って、気持ちの弱い人に出るんでしょ？

こんな考えが、自律神経失調症と聞いて、パッと思いつく人は、まずコチラを見てください。

⇒[自律神経失調症について](#)

病院での対応

自律神経失調症の治療には、どのような方法があるのでし

ようか？

そして、どこで診てもらうのが良いのでしょうか？

通常、自律神経失調症の方が、通る道として、

内科へ受診

↓

心療内科を紹介され受診

↓

投薬を続けるが一向に良くならない

と、このような流れです。

投薬の中身というのは、安定剤が多いと思います。

なぜ、安定剤が必要なのでしょうか？

自律神経失調症を薬で、完全に治すのは、難しいでしょう。

なぜなら、原因は、骨格に存在するからです。

いくら、薬で症状を抑えても、骨格が自律神経を狂わせてしまうような構造をしていれば、再発するのは時間の問題です。

このようなことから、自律神経失調症をしっかりと治すためには、骨格から治さなければなりません。

自律神経失調症を得意としているのは？

こう考えると、骨格の調整を得意としている鍼灸師や整体師の得意分野であるという事は、簡単に分かると思います。

ただし、問題は二つあります。

一つは、整体師というのは、国家資格を持っていない人が多いという事です。

従って、基礎医学を学んでいない事があり、かえって症状を悪化させてしまう恐れがあるという事です。

整体師の中にも優れた先生もいるので、うまくいけば治してもらえると書いていいでしょう。

もう一つは、病院で長期間、安定剤や睡眠薬系などの薬を処方されていると、身体は、その薬を入れることで、症状を抑えることを覚えてしまっています。

従って、身体が薬に甘えてしまうんです。

そして、薬以外のものには、反応しにくくなってしまう事

があるのです。

そのため、薬を長期間飲み続けていた場合、身体から薬の影響を抜くことと、骨格の問題の両方を、改善していくことが必要となります。

当然、治療日数はその分かかってしまうという事です。

ただし、原因も分からずに、ただ薬を飲み続け、症状に変化がなく、薬の量だけが増えていくという治療よりかは、目に見えて効果が出やすいのが、鍼灸であり整体といえるでしょう。

❖ 8 : 自律神経失調症について

ここ数年、自律神経失調症という診断よりも、うつ病や更年期障害と診断されている人が増えてきました。

さらに、ひどい症状としてパニック障害と診断されている人も、自律神経失調症と言っていいような症状の人がいます。

そして、自律神経失調症は、言葉だけ聞くと、精神力が弱いとか、精神病の一種ではないか？とってしまう人がいます。

あなたは、自律神経失調症と聞いて、どのようなイメージを持ちますか？

自律神経失調症の状態は？

というと、ほとんどの場合「疲労」の現れなんです。

そして、この疲労が、さらにひどくなった過労状態に入ると、パニック障害のようなひどい症状を起こすこととなるんですね！

うつ病の場合は、精神的な悩みが多いと、簡単に「うつ病」という診断名が付いてしまいます。

更年期障害は、閉経前後の年齢で、不定愁訴（ホットフラッシュや頭痛、イライラ感など）が出ていると、「更年期障害」という診断名が付いてしまいます。

パニック障害も、過換気症候群や震え、痙攣などの症状が

あると、「パニック障害」「パニック症候群」などの診断名が付いてしまいます。

うつ病は、悩みではなく、ネガティブな考えしかできなくなった状態で、決して前向きな考えは出せない状態。

更年期障害は、女性ホルモンの急激な低下による症状で、不定愁訴が問題なのではない。

パニック障害に関しては、本来 PTSD のように、原因がはっきりしているもの以外は、上記の2症候と同様に、自律神経失調症の場合が多い。

そして、この自律神経失調症は、背骨の安定感欠如の問題で発症する事がほとんどなんです。

自律神経失調症（背骨の安定感欠如）の原因には、

◎交通事故による後遺症。

◎転落や転倒事故による後遺症。

◎スポーツ障害。

◎カイロプラクティックやボキボキ整体によるもの。

◎自分で背骨をボキボキ鳴らす癖がある人。

◎過度の睡眠不足。

◎過度の栄養失調。

◎過労。

◎筋弛緩剤過剰摂取。

◎昼夜逆転現象。

などが考えられます。

このように、自律神経失調症の対象範囲は、非常に広く、

病院では、ここまで深い体験を引き出す時間がないため、単純に診断名つけてしまう事が多くなっているようです。

しかし、これらの原因で症状が発生している場合、安定剤や睡眠薬、抗うつ剤などの定番薬では、返って逆効果の場合があります。

そればかりか、本来の原因を正さず、薬に頼った生活をしてしまうと、本当にその病気になってしまうこともあるんです。

適切な処置を行えば、必ず背骨は安定し、症状はなくなります。

自律神経は、全ての背骨と背骨の間から、出入りしている神経で、各機関の制御をおこなっている大事な神経です。

従って、背骨の生理的湾曲を維持しつつ、歪みがなく、周りの筋肉が本来の伸び縮みできる状態を維持していることが、自律神経を乱さない唯一の方法なんです。

心療内科ができた影響で、急激に増えた、これらの病気。

いつまでも自律神経失調症が治らず、上記にあげた原因の中に、心当たりがある人は、治療方法を考え直した方がいいかもしれません。

事故やスポーツ障害は、何十年経っても影響が残っているものです。

原因がはっきりしたら、それを正してくれる治療家を探しましょう。

❖ 9 : むくみについて

今回は、ちよくちよく出てくる単語《むくみ》について、
書いてみようと思います。

ほとんどの人が口をそろえるように言うことが、足以外に
むくみって出るんですか？

出ます。

よく言われる足のむくみ。

これは、ほとんどの方が経験していることではないでしょ
うか？

わかりやすいパターンとして、靴下の痕がいつまでも残っ

てしまうというもの。

だからわかりやすい。

しかし、飲み過ぎた後に、顔がむくんだり、育児中の方は、
起床時に手足がむくんだりしますよね！

そう、むくみは全身至るところに出るのです。

そして、いつの間にか消えてなくなる。

不思議だと思いませんか？

出たり消えたりするこのむくみ。

一体、どういったものなのでしょう？

～ここからは、私の独自理論です。～

私がブログ中に、よく表現として描いているむくみ。

これには、二通りの考え方があります。

まず一つ目。

水の中で身体を動かした経験がある人（ほぼ全員だと思うのですが）は、わかると思いますが、力を抜いていると水に浮かびますよね。

ということは、非常に楽に感じているということです。

人間の身体には、自己調整能力があり、疲れている筋肉には、周りに水（むくみ）をためることで、楽をさせてあげ

るという機能が備わっているのです。

しかし、水の中で動きまわろうとすると、水の抵抗にあい、あまり自由に動き回ることができません。

これを例にとると、歩くということは、足を使うということ。

歩行時に、最も負担になっている筋肉はふくらはぎです。

従って、ふくらはぎに水（むくみ）をためることで、楽をさせている。

そこで、筋肉を休息させれば、むくみもふくらはぎの疲労もなくなる。

ところが、このむくみを無視して動きまわると、むくみが溜まっているため、思うように足が動かなくなり、重だるい感じとなる。

大抵の人は、この段階をしばらく超えたあたりで、足がだるい、疲れた、という感覚に気付くのです。

しかし、本来は、むくみが溜まった段階で、身体は疲労を感じているので、むくみをためている。

むくみが溜まるおかげで、筋肉は少し楽になってしまう。

だから使いすぎてしまう。

ということになってしまうのです。

そこでわかることは、育児中の手足のむくみ。

これは、ほぼ抱っこの影響でしょう。

抱っこすれば手は疲れる。

さらに体重プラス子供の重さが加わるため、足に負担がかかる。

これが、手足のむくみの原因です。

さて、二つ目。

これは、内臓や脳の疲労から来るものです。

例えば、睡眠不足が続くと、脳を使い続けることになりま

す。(酔った状態で睡眠を取っても同じ)

すると、脳細胞が疲労を起こします。

従って、脳にむくみが現れます。

そして、脳から溢れるように、顔や首・肩などへむくみが洪水のようにたまってしまうのです。(起きている時間が長い
ため、頭の重さを支えている首や肩の筋肉が、疲れてしま
うからむくむということもあります。)

これが、二日酔いの時の顔のむくみです。

このように考えると、むくみを理解することができるで
しょうか？

しかし、このむくみは、いったいどこから来て、どこに消えるのでしょうか？

それは、内臓と捉えています。

例えば、肺の中にある水分から、筋肉の援軍として体表へ溜まってしまうと、肺は手薄になります。

すると、風邪をひきやすくなります。

また、腸内の水分が、むくみとして、体表に現れてしまうと、便秘や下痢を発症するというように、身体を触ってむくみがあるときは、大概内臓異常も併発していることが多いのです。

従って、内臓の水分がむくみとして現れ、筋疲労がなくな

ると、むくみが消え、内臓へ戻っていくという私の独自理論もあながち間違っていないと思うのですが…？

あとは、医学者や科学者に、研究をしてもらって、何百年か後に間違っていなかったことが証明されればと思っています。

追記として、中国医学の最古の古典とされている黄帝内経には、陷凹には、お灸をなさいと書かれてあります。

陷凹とは、皮膚にできた凹みの事を言います。

私は、これがむくみなのではないか？と思っているのです。

従って、凹んでいるが、ボコッと落ち込んでいるわけではなく、皮膚を押すと少し抵抗がなく凹んでいるような感じ

を受けるような所には、少し水があるから、見た目にはわからず、押すと凹んでいるように感じるのでは？と思うのです。

そして、これを陥凹として灸治療をしていくと、どんどん回復していくし、身体が軽くなるのです。

これは、水（むくみ）が抜けたことで、重だるさを感じなくなり、軽く感じるのではないのでしょうか？

と、考えると、2000年も前から、人間の身体にはむくみができやすいということが分かっていたということになります。

従って、私の治療は、まず、この疲労の表れでもある「むくみ」を抜く治療を徹底して行うことにしています。

疲労が抜ければ、ほとんどの症状はなくなります。

ツボは全身の状況を現わすところ。

むくんだツボがなくなれば、全身の疲れがなくなるということ。

疲れがなくなれば、自ら治すパワーが生まれる。

従って、病や怪我が完治する。

私はこう捉えて治療を行っています。

❖ 10：自律神経失調症とむくみの関係

ここまでの内容を読まれて、自律神経失調症とむくみについて、「ある程度理解されている。」という前提でお話ししていきます。

まず、自律神経失調症の多くは、自律神経の出入り口である、背骨周りの組織が、傷んで（疲れて）起きる症状です。

この自律神経は、全身の状態を維持するために働く神経で、しっかりと働けていないときには、様々な症状を発し、異常である事を本人に知らせようとします。

そして、このような、しっかりと自律神経の働きができていないときには、必ずと言っていいほど、背骨周りにむくみが現れているのです。

また、自律神経が乱れるという事は、全身の調整ができにくくなっているという事です。

従って、身体全体の疲れや異変を、改善することができにくくなっている状態ともいえるのです。

そのため、疲れの象徴である、むくみが、あちこちに現れるという現象が起きてしまうわけです。

当然、むくみが現れているところ自体も、疲れや異常を現わしているのですが、正常に自律神経が働けていれば、何なく改善できている場所かもしれませんね！

このように、自律神経とむくみというのは、密接な関係があるんですね！

自律神経失調症もむくみも、発症する原因は、他にもあります。

しかし、長期間、どちらかの症状をほっておけば、必ずどちらの症状も発症し、協力し合って、異常信号をより発するようになるんです。

従って、むくみが現れたら、むくみの原因を正す。

自律神経の乱れを感じたら、まず、背骨周りの状態を安定させる。

このポイントがずれなければ、速やかに改善する事が出来ます。

しかし、共存するところまでほっておくと、どちらの原因も取り除かなければならなくなるため、治療にはかなりの時間が必要になってしまうのです。

❖ 1 1 : 突然起こるめまい、立ちくらみ、吐き気、動悸などの原因は・・・？

突如として起こる、めまい。

そして、立ち上がった時のくらっと来る感覚が、立ち上がったわけではないのに起きたりする。

さらに、急に心臓がバクバクと動悸を打ったり、吐き気を感じたりと・・・。

このような現象が、20代～40代前半の方に多く出ていますね！

病院で診てもらおうとしても何科に行けばいいのか？

そして、行ったところで、「原因不明」と言われるか「ストレスのせいでしょう」ということになり、安定剤や抗うつ剤を出されるのが落ち。

キュアハウスにも、1か月に何人も同じような悩みで、診えています。

そのほとんどが、ストレスが原因。

しかし、実際は、何らかの病気を考えてしまう人が多い。

従って、病院で検査を受けることになるのですが、病気ではないから、「特に異常なし！！」と、言われてしまうんです。

さて、ここで、ストレスに関してなのですが、「特にストレ

スを感じることはないんですが・・・？」という人が意外に多い。

けれど、本当にストレスはないのでしょうか？

それでよく生きてられますね！

要は、重力も感じないということですよ！

食べることも動くこともない。

こんな生活では、身体は何年も持ちません。

おそらく、成人まで生きていられる人はいないでしょう。

通常、ストレスのない生活では、1年持ちません。

けれど、ストレスはないという人がいる。

ストレスに関する認識不足なのですが、

- 食欲があるのに仕事で食べることができない
- トイレへ行きたいが、今は席を離れられない
- 満腹状態なのにおいしいものが目の前にあるからついつい食べてしまう
- 疲れているのに、疲れを抜かずに眠ってしまう
- 冷えているのに湯船に入らない
- コーヒーやアルコールを毎日飲んでいる
- 何年も7時間以上眠ったことがない
- 平日と休日の睡眠時間がかなり違う
- 食事を急いでとることが多い
- 強モミマッサージが大好き
- 背骨をボキボキ鳴らすことが多い

- 運動をしているが運動の前後以外ストレッチをしない
- じっとしている時間が長い
- 目や指を酷使している

などなど、これらすべてストレスです。

あなたはすべて当てはまらないですか？

当てはまっているものがあって、しっかりとそのストレスを抜くことができているですか？

ストレスは、交感神経が優位になってしまう刺激です。

ストレスを受け続けていると、どうしても交感神経が高まった時に現れる症状が出てきます。

これは、興奮状態なのですが、その結果

- 吐き気
- 胃痛
- 頭痛
- めまい
- 立ちくらみ
- 目の充血
- 抜け毛
- 動悸
- 耳鳴り
- 鼻炎
- 不眠
- イライラ
- 緊張感
- 手汗足汗

などなど、たくさんの症状が起きてしまいます。

ストレスは受けなければ生きていけませんし、成長もしません。

しかし、ストレスのままでは、どこからか緊急信号が発令されます。

そのため、日々、ストレスを抜く作業が必要になります。

ストレスは精神的なものだけではないということが理解できたでしょうか？

❖ 12: ちょっとした行動で心臓がバクバクと動悸を打つ原因とは？

仕事が忙しく、ストレスまみれの毎日。

今まで感じなかったのに、急に心臓がバクバクいい始める。

階段を上るだけでも、電車にかけ乗るだけでも、ちょっとしたことだけで、心臓がバクバクと動悸をうつようになってしまった。

こんな経験はないでしょうか？

特に、昔体育会系で、体力には自信があったという人ほど、心配をしてしまうかもしれませんね！

けれど、このような現象は、健康な人でも誰でも、ちょっとしたことがきっかけで起こってしまうものなんです。

そのきっかけになるのは、

睡眠不足。

睡眠は、肉体的な疲労回復のために取るものと考えている人が多いのですが、実は、それはほんの一部にしかすぎません。

肉体よりもむしろ大事なことがあります。

それは、自律神経のバランス異常です。

起きている時間、仕事をしている時間が長ければ長いほど、

交感神経を使う頻度が高まります。

ほとんどの内臓は、交感神経で活発に活動するようになっています。

そのため、筋肉と同様に、内臓も適度な休息を取る必要があるわけです。

しかし、夜遅くまで働いていたり、お酒を飲んでいたり、PCやゲームをしたりして、睡眠時間を削ってしまう。

すると、副交感神経が働く時間がほとんどありません。

そのため、内臓の回復ができなくなってしまいます。

内臓を守るためには、血液が必要になります。

血液を流すには、筋肉の動きが必要になります。

けれど、副交感神経の働く時間が足りないということは、睡眠時間が足りないということ。

睡眠時間をしっかり取らなければ、筋肉の成長はあり得ません。

筋肉は、他の細胞と共に、年を取るごとに、衰弱するものです。

この衰弱を阻止する意味でも、適度な運動を、続ける必要があるんです。

しかし、運動はしても、その後、睡眠を取らなければ肉体は疲労を溜めこむだけ。

学生時代を思い出すと理解しやすいかもしれません。

体育会系で、運動をバッチリやっていた人ほど、授業中寝
ていませんでしたか？

逆に、運動をバッチリやって、授業もバッチリ聞いて、深
夜までバイトして、帰宅後に勉強して、なんてことをして
いる人は、結構、運動能力が上がらなかったり、怪我をし
がちだったりしませんでしたか？

このように、運動と睡眠は密接に連動するものなんです。

もちろん、ここに食事が入ることで、最も重要な栄養が運
動した筋肉に取り込まれるわけです。

さて、話は戻りますが、ちょっとしたことで動悸がするよ

うになる。

これは、睡眠中に何か起きると、ビックリして飛びあがる
なんて経験はないでしょうか？

あの感覚に似ているものなんです。

例えば、日中仕事をして、定時で帰って、その後友人と遊
んで、十分に楽しんだ後に、早目に就寝。

このような生活ができれば、交感神経と副交感神経のバラ
ンスが、非常に取れている状態を維持できると言えるでし
ょう。

しかし、日中から夜遅くにかけて、ずっとストレスまみれ
の仕事が続き、ようやく家に付いた所で、やけ酒を飲み、

酔っぱらったまま就寝。

これだと、一日中、交感神経を働かせていることになり
ます。

実は、酔ったままでの睡眠は、起きている時以上に頭が活
性化しているんです。

けれど、体は寝ている。

完全に分離されてしまった状態で寝ているということにな
ります。

このような睡眠を取っている場合には、肉体は使っていな
いので、若干疲労回復ができますが、内臓の疲労回復はで
きません。

そればかりか、栄養の吸収ができませんので、成長することができないんです。

従って、運動している人は、酔って寝ていたら、何のための運動か、わからなくなるということです。

このような生活を繰り返していると、交感神経だけが働き続け、神経の疲労が起きます。

すると、ふらふらの力の抜けた神経の働きになる。

いつもと同じような行動は、何となく取れるが、急に違うことが起きると、あり得ないほどビックリし、汗が噴き出たり、動悸を打ったりするようなことになってしまうわけなんです。

このような現象が起きている人は、自律神経を狂わす生活
をしていると心得ましょう。

もちろん、一日中、ダラダラしていて、副交感神経しか働
かせてない人も同様です。

太陽と月が毎日入れ替わるように、交感神経と副交感神経
をうまく使い分け、丈夫な身体を作っていきましょう。

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