

**ある生活習慣を改善することで、  
精神的・肉体的ストレスに打ち勝つ方法**



## ❖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：悩み相談 精神的・肉体的ストレスによる諸症状を改善するには？その1 .....	4
2：悩み相談 精神的・肉体的ストレスによる諸症状を改善するには？その2 .....	11
3：過呼吸とうつの原因を突き止めるために.....	20
4：過呼吸とうつ状態になった原因からわかったこと .	28
5：肝臓と心臓と胃の関係と健康になるための3原則 .	38
6：胃を傷めた原因はダイエットではなく・・・？ ...	44
7：生活習慣で胃の原因を暴く前に、現代医学に活を！！ .....	51
8：痛みの原因を知ることによってパニック障害や自律神経失調症を理解しよう。 .....	64
9：悪い生活習慣で傷めた胃を改善する10個の方法..	73

## ❖ 1：悩み相談 精神的・肉体的ストレス による諸症状を改善するには？その1

精神的なストレス、肉体的なストレスを受けて、うつ病や自律神経失調症と診断されるような状態になる人は、最近異常に多い気がします。

さて、今回は、この悩みについての相談が来ています。

内容は、

—— ここから ——

はじめまして。

友人の紹介でご相談したくご連絡致しました。

現在 26 歳 女性。

セレクトショップ勤務です。

23 歳の時、精神的にも肉体的にも限界を迎え心療内科に行  
ったところ軽い自律神経失調症と診断されました。

薬を貰い症状は落ち着いたのですが、最近また具合が悪く  
なり始めました。

良くなったり悪くなったりの繰り返しです。

高校生の頃から生理痛がひどくなり 5 年前位に産婦人科で  
検査を受け細胞の形が変形していたため、ピルを飲み続け  
最近、再検査の結果、良くなったのでピルをやめました。

生理痛のひどさで初めて過呼吸を経験しています。

その頃から精神的にショックな事があると過呼吸になりやすくなり始め、みるみるうちにめまいや手が痺れたり、精神的にも鬱のようになりやすくなっています。

何が原因なのか、どおすればいいのか分かりません。

教えてください。

——— ここまで ———

つらい症状の悩みをご相談いただき、感謝しています。

この方は、約 3 年前から、精神的・肉体的なストレスにより、体調が悪くなったようです。

まずはじめに、23歳で心療内科を受診。

そこで、軽い自律神経失調症と診断されています。

そして、この頃、精神的、肉体的に限界を感じていたよう  
です。

これは、私の言葉でいうところの、**過労状態**だと思われ  
ます。

肉体的な限界（過労）となると、いくら寝ても疲れが取れ  
ないというレベルを越え、自分自身で立っているのか歩い  
ているのかさえ、はっきりしない状態だったと想像できま  
す。（違っていたらメールくださいね。）

そして、精神的な限界というのは、そう（興奮）状態かう

つ（落ち込み）状態かの、どちらかに偏った状態だったと思います。

この辺りがどちらなのかわからないので、答えるのが難しいのですが、とりあえず、薬でこの時の症状は落ち着き、最近、また再発したということのようです。

これは、

**そもそも、23歳の時にちゃんと治していなかったという証拠ですね。**

薬を飲み、症状が落ち着いたから治ったと思った。

そして、医師も、症状が落ち着いたので、もう薬はいらないということで、治療を終了した。



結果、治ったと感じていた。

さらに、この状態になる前、高校生の頃からある生理痛も  
気になります。

そして、5年前からピルを最近まで服用していたということ。

要は、ほぼ5年間ピルを飲み続けたということですね。

ということは、精神的・肉体的な限界を感じる前から、ピ  
ルを飲んでいた。

そして、その後から、過呼吸を経験している。

その影響で、鬱の状態となっているとのことですが、これ  
は、精神的・肉体的限界の前なのか？後なのか？

これらがわかるとより、分かりやすいですね。

と、長々と状況説明になりましたが、ここからさらに詳しく説明していこうと思います。

が

かなり長くなりそうなので、次回に続きを書くことにします。

## ❖ 2 : 悩み相談 精神的・肉体的ストレス による諸症状を改善するには？その2

前回は、質問者に対して、逆質問する形で終わりましたが、その回答を送っていただきましたので、今回は、その回答内容から、続きを書きたいと思います。

回答内容はこちら、

—— ここから ——

過呼吸を初めて経験したのは高校生の頃です。

その後、精神的にショックな事があると過呼吸になりやすくなりました。

ピルは 3 年位前から飲み始め今は検査の結果が良かったのでやめています。

少なからず体には良くないかと思い。

精神的、肉体的に限界を迎えたあと、鬱状態になり気づかぬうちに涙は出ていたり目はすわり死んだ魚の目になり、みるみるうちに衰退していきました。

知らず知らずのうちに心身共に限界なのに気づかず限界を迎えたのかと思っています。

頑張り過ぎてしまうのですが、何が息抜きなのかわからずにいます。

長くなってしまいましたが宜しくお願いします。

—— ここまで ——

まず、この内容から感じることは、過呼吸になった原因と、鬱になった原因は、全く違うのかな？と思います。

確かに、精神的限界になった時に過呼吸が出ると、精神と連動しているように思います。

しかし、その精神には、いろいろな感情があります。

高校生の時の過呼吸初体験は、生理痛の痛みによるものですよね。

要は、

1. 痛みのひどさに耐えきれなくて過呼吸になったの

か？

2. 痛みのひどさに「このまま痛みがもっと強くなったら、私どうなっちゃうんだらう？」という心配が強く出たために過呼吸になったのか？

がポイントです。

1 が原因であれば、痛みが強く出た場合に過呼吸になるケースが多く、

2 が原因であれば、心配が強くなった場合に過呼吸になるということです。

今のあなたの精神的限界はどちらによっていますか？

また、うつ状態になった時に、涙が勝手に出ている事がある

ったとあります。

これは、

1. 悲しみが強かったのか？
2. 喜びが全くなくなってしまったのか？

このどちらかです。

その状態が、うつを作り上げたものと思います。

1 の場合は、肺がキーポイントに、

2 の場合は、心臓がキーポイントになります。

これは、難しい話なので、そんなもんなのかというところ

で、話を流しておいてください。

そして、感情が全く出なくなったというのは、

## 内臓全体が機能低下した状態

を、現わすので、衰退していくのは当たり前の状態ですね。

また、息抜きの仕方がわからないということですが、それだけ何に対しても、真面目に取り組んでしまう性格なのでしょう。

または、こちらも肺の問題が絡んでいるのかもしれませんがね。

もしくは、そう育てられたのかもしれませんが。



こちらの場合は、心臓と絡んでいます。

であれば、睡眠に対する欲というのものないのかもしれない。

要は、朝まで遊ぶことも仕事する事も、必要とあらば、普通にこなしてしまう。

それが、普通と思っている。

ところが、それを普通にこなしていれば、疲労がたまるということを、理解できていないので、肉体的な限界が来た時に、ビックリするわけです。

これは、

## 交感神経が働き過ぎている人の特徴

です。

まあ、西洋医学では、これを自律神経失調症と呼ぶのでしよう。

しかし、これは、性格からも来ます。

自律神経が乱れた性格などありません。

けれど、医学的に診たら、異常と診断されてしまい、薬が処方されるのです。

かなり、難しい話になってしまいましたね。

これらの話は、現代医学の最も問題になっている部分と私は思っているので、もっと細かく説明しなければならないかもしれませんね。

またまた、長くなりましたので、また次回に続きを書かせてもらいます。

### ❖ 3 : 過呼吸とうつの原因を突き止めるために

さて、これまでは、悩み相談をしていただいた方の、状態把握を書いてきました。

そして、

1. 痛みにより過呼吸が起きているのか？
2. 心配で過呼吸が起きているのか？
3. 悲しみが強くてうつになったのか？
4. 喜びがなくなるような出来事が起こり鬱になったのか？
5. 肺に問題があるのか？
6. 心臓に問題があるのか？
7. 交感神経が優位に働いているのか？

## 8. 副交感神経が働き過ぎているのか？

これらを整理することが、あなたの症状を、もっと深くまで理解することにつながります。

思い出したくない事や、トラウマになっている部分もあるでしょう。

しかし、その思いが、胸の内に収まっている時間が長ければ長いほど、今の症状が

もっと

もっと

もっと

強くなってしまいうんです。

ですので、はきだせるものは、少しでも早くはきだして、  
心の中に詰まっている苦しい苦しい思いを、解放させてあげましょう。

あなたが行動しなければ、あなたの身体と心はいつまでも  
苦しむだけなのですから。

さあ、ここからが本番です。

◎あなたが過呼吸になった原因は、

1. 痛みですか？
2. 心配ですか？
3. 他に可能性がありますか？

◎あなたがうつ状態になった時の、最も強かった感情は、

1. 悲しみですか？
2. 楽しみがなくなったことですか？
3. 他にありますか？

◎あなたは、健康診断や普段の生活の中で、

1. 肺の問題を感じたことはありますか？
2. 心臓の問題を感じたことはありますか？

◎あなたの精神状態は、どのようなものと感じていますか？

1. 落ち着いてる
2. せっかちである
3. 神経質
4. 心配性
5. ボーっとしている

◎あなたの睡眠状態はどのようなものですか？

1. 短いけどスッキリしている
2. もっと長く寝たいけど、眠ってられない理由がある
3. 長く眠ってもまったく疲れが取れない
4. 睡眠時間は十分取っているが、何回も目が覚める
5. 長くは眠っているが、夢を多く見ている、余計疲れる  
感じ
6. 寝返りを打たずに、固まって寝ていて、起きると身体  
が痛い
7. 眠いのに、寝付きが悪く、なかなか眠れない
8. 睡眠薬系の薬を使って眠っている

◎あなたの食生活を教えてください。

1. 食欲がない
2. 食欲旺盛
3. いつも何かつまんでいる



4. 空腹を感じていないのに食べることが多い
5. 決まった時間に確実に食べる
6. 食事の時間がまちまちで、一日の食事回数もさまざま

◎あなたの好んで口にすることを教えてください。

1. コーヒー
2. アルコール類
3. 白砂糖（お菓子類）
4. 薬
5. サプリメント
6. 炭水化物
7. タンパク質
8. 果物
9. 野菜
10. 揚げ物
11. 焼き物

12. 生物

13. ジュース

14. アイス

15. 冷たいもの

16. 熱い物

17. 温かいもの

◎あなたの便の状態を教えてください。

1. 便秘がち

2. 下しやすい

3. 便秘と下痢を繰り返す

4. 毎日排便はあるがゆるい感じ

5. 毎日排便はあるが固くて短いのが1～数本出る

6. 固いコロコロしたものが数個出る

7. 細い便が出る

8. ガスが多い

9. お腹が鳴ったり痛みが出るのに排便がほとんどない

少し、質問事項が多いですかね。

時間はかかってもかまいません。

生活を一旦見直して、「これだ！」と、思った回答を再度送ってください。

## ❖ 4 : 過呼吸とうつ状態になった原因から わかったこと

前回の内容に対して、回答が来ましたので、早速続きを書いていこうと思います。

回答内容は、

—— ここから ——

### ◎過呼吸の原因

何かショックな事が起きると何故そうなったのか、ああすれば良かったのか、あれがいけなかったのか等、色々と考え結局どうすればいいのかわからなくなって、気付かぬうちに頭がまわらなくなり過呼吸になるケースが多いで

す。

### ◎鬱の状態の感情

楽しみはなく感情がないというか何も考えていません。

物事に興味もなくただ毎日何かしている...という状態です。

### ◎健康診断&生活の中...

高校生の時に学校の心臓検診でひっかかり赤十字で精密検査をしたところ、心室性きがい収縮と診断されましたが運動などしても問題はない程度なので、治療はなしのまま現在に至ります。

その後、いくつの頃かは忘れてしまいましたが、体調を壊した際、かかりつけの内科で不整脈が心配だからと検査をしましたが、やはり問題はないとなりました。

原因は分かりませんが高校生の頃から胸が痛いのは今も変わらず。

痛みは不定期。

神経なのか？と自分では勝手に思っています。

◎精神状態

3が少しと4、5です。

◎睡眠状態は2、3です。

◎食生活は4です。

食べ過ぎ？で胃が弱っているのはわかっているけど、なんだかんだちょこちょこ食べてしまっています。

◎好んで口にするもの

1、2、6、9、10、15

◎便の状態

もともと2ですが最近は4です。

追加ですが、高校生の頃から胃が弱く精神的に追い込まれると胃炎に良くなりました。

追い込まれ過ぎて胃潰瘍手前まで経験。

2 年前に胃カメラを飲んだところ慢性胃炎と診断されました。

宜しくお願いします。

—— ここまで ——

いきなりですが、中学高校でダイエットをしていませんか？

ダイエットをしたのであれば、その時に肝臓と筋肉の機能を落としてしまったと思います。

東洋医学では、



## 肝臓＝筋肉

という捉え方があり、ダイエットにより、筋肉に栄養を供給できなくなれば、筋肉が栄養失調となり、どんどん衰えてしまいます。

その影響が、肝臓に出てしまい、肝臓の機能低下に続いてしまうのです。

肝臓が悪くなると、解毒作用が働かなくなり、病気にかかりやすくなったり、薬が効かなくなったりします。

しかも、食生活であげていただいた1・2・10・15は、食材の中でも、圧倒的に肝臓を痛める率が高まるものなんです。

そして、肝臓という臓器は、精神安定にも働き、肝臓が機能低下を起こすことで、精神が乱れることにつながる人が多いのです。

また、食生活の項目で、空腹でないのに食事を取るというのも、肝臓に負担をかけます。

これらからも、肝臓と筋肉の異常と捉えてもよさそうですが、もう一つ、気になるのが、神経質と下しやすいという元々の性質です。

これは、心臓と絡んで考えるべき項目であり、心臓の問題もあったということですね。

であれば、

## 常にストレスまみれの人生

を送っていることになります。

ストレスの中で、精神的なストレスと生活環境のストレスが、身体には現れやすいのですが、肝臓と心臓の絡むストレスは、精神性のストレスが多く、緊張状態が続いている表れになるんです。

緊張状態は、神経質や下しやすい、長く眠れない理由があるというところにもつながりますね。

もし、精神的なストレスを感じていなくても、食生活で十二分にストレスを受け入れているわけです。

このようなことから、

## 心臓と肝臓の問題をどのようにすれば、改善 していくことができるか？

ということに、フォーカスする必要があるという事がわかります。

なぜなら、心臓の反応で過呼吸になっているし、肝臓の反応で鬱になっているのが、文面からほぼ確定できるからです。

ただ、もう一点、胃の問題が、何から始まったのかも問題です。

この辺りは次回につなげようと思います。

最後に、もしダイエットをした経験がなければ、小さい頃

からの食生活で、作った身体なのかもしれませんね。

上記の内容でもあるように、食生活だけでも、肝臓を傷めることが可能なんです。

そして、肝臓を傷めると、続いて心臓が傷むという、東洋医学特有の病気が内臓に伝わる順番というものがあるんです。

この辺りは、少し難しいので、「そんな考えもあるんだあ！」と、捉えていただければ結構です。

## ❖ 5 : 肝臓と心臓と胃の関係と健康になるための3原則

前回の記事では、肝臓と心臓の問題に関しては、書いてきました。

そして、もう一つの問題である”胃”について、今回は書いていこうと思います。

まず、肝臓を痛める食材というのが

[過呼吸とうつの原因を突き止めるために](#)

の中で書いた1・2・10・15は、同時に胃を傷めるものでもあります。

普通に考えると、胃に負担となる食材のため、肝臓が解毒しなければ胃を傷めてしまう。

そのため、胃の負担となる食材が入ってきた時には、肝臓が働かなければならないという流れになります。

従って、上記のような食材を取り始めた段階で、胃も肝臓も傷める原因となっているわけです。

そして、心臓の問題から、緊張を得やすいという内容も、緊張から交感神経が働き、胃が活動してしまう流れができます。

そのため、ここにも胃が絡んできてしまいます。

さらに、胃が休まるのは、睡眠中。

しかし、睡眠もしっかり取れていない。

普段、胃が働く機会が多いため、休ませる時間も多く取る必要があるところ、睡眠を十分に取ることができてない。

このような流れからも、胃の問題は、肝臓と心臓に次ぎ改善する必要がありそうです。

では、どのようにして、肝臓・心臓・胃を改善することができるか？ということになります。

ここで基本に戻ります。

## 健康的な身体を作るための 3 原則

身体を健康的に作り上げるためには、次の 3 つのバランス



が必要になります。

1. 睡眠
2. 食事
3. 運動

この3つです。

睡眠は、疲労を回復し、身体を成長させる時間です。

食事は、全ての組織の栄養を取るための準備をする時間です。

運動は、どこに栄養を運ぶかを、脳へ教えるための時間です。

運動をすることで、身体の中にある弱っている部分や、成長させたい部分などがわかります。

その部分に、睡眠中、脳からの指示で、必要な栄養素が配られます。

睡眠が不十分であれば、必要な栄養素が隅々まで、運ばれる時間が足りず、栄養失調を起こす場所が出てきます。

運動をしなければ、どこにどのような栄養を運べばいいのか、脳が理解に苦しみます。

脳が理解できていなければ、睡眠中に、栄養を運ぶ場所を探す時間が必要になります。

となれば、もっと長い時間、睡眠を取る必要があります。

食事が適当であれば、十分な栄養素が得られないため、十分な運動と、十分な睡眠があつたとしても、栄養が足りなければ、成長はあり得ません。

もしかしたら、疲労さえ取ることが難しいかもしれませんね。

このように、何となく生活している中で、こんなにも重要な要素があるってことを知ることがまず重要なポイントになります。

さて、次回は、簡単にこれらを改善していく方法に取り掛かりたいと思います。

## ❖ 6 : 胃を傷めた原因はダイエットではなく・・・？

自律神経失調症による過呼吸とうつ状態の悩み相談を  
今日も引き続き行いたいと思います。

前回の記事で、肝臓・心臓・胃の問題を指摘し、今回は、  
それらの臓器を改善していくための対策を書く予定にして  
いました。

しかし、急な方向展開が必要になりました。

それは、相談者が本当の原因を見つけてくれたからです。

これには、感謝ですね。

原因を見つけていただき、ありがとうございました。

今までの記事を読んでいただき、その結果、このようなステキなメールをいただきました。

内容は、

————— ここから —————

ダイエットはした事がないです。

胃に関しては、生まれつきなのかと思っています。

父も胃がんを経験し母も胃が弱いので。

宜しくお願いします。

————— ここまで —————

これが全てです。

「えっ！！それだけ？」って思った方が多いかもしれませ  
んね。

今までもこのような展開は、数多く経験してきました。

現在の症状や、病院での検査結果、診断内容。

そして、薬や治療による経過報告。

これらからは、何も病気やけがを改善するきっかけになる  
ものは見えてきません。

必要な情報は、

**なぜそのような状態、そのような症状になったのか？**

そうです。

**原因が必要**なんです。

しかし、大抵の人が、この一番大事な原因を見過ごしているんです。

これまでの、記事を読み返していただければわかると思います。

私は、今現在のことよりも、過去からの出来事にフォーカスした質問を続けていることに気づくでしょう。

そして、それらの質問に対する回答結果から、女性で一番原因となりやすい、ダイエットのミスを、原因の一つと想定し、記事を書き続けてきました。

しかし、これまで一度も聞いていない相談者の家族歴情報で、全てがっとなり、本質的な原因が見えてきたのです。

そう。

今回のメールをきっかけに、

**あなたの症状の本質が見えてきたのです。**

## 過呼吸とうつの本当の原因は？

これまで、過呼吸とうつの状態を作り上げているものに、  
肝臓・心臓・胃を上げてきました。

そして、これらの臓器が今の状態を作っていることに関しては、何も変わることはありません。



しかし、どの臓器から始まったのかが、今回大きく変わる  
ところになります。

それは、

**ご両親が胃を患っていたということ。**

単純に考えると、『**遺伝**』と、考える人が多いでしょう。

しかし、私は、

**胃に関する遺伝はありえない**

ものと考えています。

家系的に胃が悪い一家は多く見かけますが、これは遺伝で

なっているものではなく、

## 生活習慣が胃を悪くしている

のだと考えているんです。

目には目を

歯には歯を

ストレスにはストレスを

胃を痛める一家の特徴です。

**胃が悪いのに、胃を悪くする習慣を持ち過ぎている。**

これが、胃を悪くする原因となるわけです。

次回は、ココをもっと詳しく書いていくことにしましょう。

## ❖ 7 : 生活習慣で胃の原因を暴く前に、現代医学に活を！！

今回も引き続き、自律神経失調症とうつによる悩み相談の続きを書いていきましょう。

### 自律神経失調症とうつは現代医学の弱点？

この相談に関して、今までにない連載記事になっていますが、どうかご了承ください。

これは、今の日本の医療で、一番問題になっている部分であり、同じような悩みで苦しんでいる人たちが、異常に多いからなんです。

この悩み相談をしていただいた方には、申し訳ないのです

が、非常に解答しづらい部分も質問してきました。

しかし、このようなやり取りをしなければ、改善の手がかかりさえ見えないんです。

でも、現代医療では、そんなに一人に対して、時間を割くことができません。

しかも、カウンセリングを専門とする先生も、ほとんどの先生が西洋医学の知識しか持っていないわけです。

西洋医学は、短時間で大人数を見るためのシステム化を、  
どんどん進化させてきています。

そのため、問診に時間を割くことができなくなっているわけです。

ということは、問診をしなければ、答えが見つからない疾患に対しては、非常に苦手な医学になってしまっているんです。

### 心療内科の誕生により自律神経失調症やうつが急増

その対策として、新たに、心療内科という科目が増えました。

しかし、この科目名を見ても分かるように、心の問題で起きている症状に特化した、診療科ということになっているようです。

自律神経は、心の問題とは違います。

内臓や組織の状態を知る唯一の神経です。

なのに、その自律神経による症状を全て、脳のコントロールで改善しようと、薬を開発してしまいました。

これは、一番やってはいけない事だったんです。

意識だけで、心臓や肝臓のコントロールができれば、病気など簡単に治ってしまいます。

しかし、そんなことは不可能であることは誰が考えても、答えは分かりますよね。

意識だけでは、病気は治せません。

そのためにも、自律神経の信号は、非常に大事なものなんです。

なのに、心臓や肝臓の症状を訴える自律神経の症状を、脳のコントロールで、感じなくさせてしまう医療を、率先して行なう診療科を作ってしまったんです。

これが、心療内科です。

その結果、自律神経失調症とうつは、年々増えています。

おかしいと思いませんか？

心療内科は、自律神経失調症やうつ状態の専門として、病院では紹介を受けます。

なのに、自律神経失調症とうつは、年々増えているんです。

専門の先生が増えれば、患者さんは激減するのが普通。

しかし、逆に右肩上がりで増えている。

これは、非常に問題ですよ。

そうは思いませんか？

ちょっと、熱くなって医療界から総攻撃を受けそうな過激なことを言ってしまいました。

しかし、私も母も、同じ苦しみ、同じ悩みを抱えた経験があるからこそ、真剣にこの問題を何とかしたいと思っているんです。

## 胃を悪くする生活習慣とは？

ということで、話がぶっ飛んでしまったので、戻します。



お待たせしました。

胃は、遺伝ではなく生活習慣で悪くするものと、前回お話ししました。

そして、今回は、

## どのような習慣が胃を悪くするのか？

この部分にフォーカスした内容にしていこうと思います。

まず、胃が悪くなると、大抵病院で、

## ストレスが原因

と言われます。

しかし、「ストレスなんて受けてない。」と、思うケースって多いですね。

本当でしょうか？

睡眠はちゃんと取れていますか？

運動していますか？

食事はバランスよくとっていますか？

身体は、無駄に太っていたり、痩せすぎたりしていませんか？

ストレスって精神的な問題だけでないんです。

## ストレスは精神的なものだけではない

実は、この世の中にある全てのものが、ストレスなんです。

特に、

1. 早食い
2. 噛まずに飲み込む
3. 空腹になっていないのに食べてしまう
4. 間食を何度も行っている
5. いつも夜遅くまで起きている
6. 何かに集中することが多い
7. 集中している時は、呼吸が浅くなっている
8. 集中している時に歯を食いしばっている
9. コーヒー・アルコール・たばこなどの刺激物を取ることが多い

## 10. 持久力が必要な運動はしたくない

などは、胃を傷める可能性が非常に高いものとなります。

この項目の中に、何項目当てはまりますか？

全て取り除くことは可能でしょうか？

もしかしたら、全て該当しないと思うかもしれないですね。

なぜなら、今行っている生活パターンは、親や家族と比べていて、胃を傷める家計であれば、皆同じパターンの生活と考え方を持っている可能性があるからです。

また、ストレスは、初めての経験の 때가、本当のストレスです。

しかし、そのストレスを克服すると、次に経験する時は、  
ストレスと感じなくなります。

けれど、これは精神のお話です。

精神では克服できても、内臓は、それぞれ機能が違います。

脳のように学習能力があるわけではありません。

### 精神的以外のストレスが自律神経と深い関係に

そのため、初めてお酒を飲んだ時に、不味いと思っ  
ても、このストレスを脳が克服すると、うまいと思っ  
てしま  
う。

しかし、不味いと思っているのは、実は胃を傷めたからな

んです。

胃を傷めるということは、身体にとって害となるものが入ってきたと自律神経が働きます。

その結果、肝臓が働き、アルコールが胃を攻撃することを抑えるようにするわけです。

この流れから、飲酒することで、胃と肝臓が疲れるという構造が見えてくると思います。

それでも、脳は美味しいと認識しているから止められなくなる。

その結果、アルコールが直接入ってくる胃が、最もストレスを受け続ける臓器となるわけです。

これは、単なる一例にしかすぎません。

上にあげた項目、すべてに当てはめて考えてみてください。

あなたは、本当に生まれ持って胃が悪かったのでしょうか？

胃を傷める習慣はなかったですか？

胃を強烈に傷めると、次に心臓、次には肝臓へと、そのストレスは伝わるんです。

この流れは、東洋医学を学んでいる方、すべてに共通して、知っている知識ですね。

これは、本当に基礎の基礎です。

西洋医学では知らない真実。

しかし東洋医学では、基礎の基礎なんです。

## ❖ 8 : 痛みの原因を知ることによってパニック障害や自律神経失調症を理解しよう。

先週から、自律神経失調症（過呼吸）やうつ状態の悩み相談に回答してきました。

少し長くなってしまいましたが、ここでまとめを書いてみようと思います。

まずは、相談内容から、

——— ここから ———

はじめまして。

友人の紹介でご相談したくご連絡致しました。



現在 26 歳 女性。

セレクトショップ勤務です。

23 歳の時、精神的にも肉体的にも限界を迎え心療内科に行  
ったところ軽い自律神経失調症と診断されました。

薬を貰い症状は落ち着いたのですが、最近また具合が悪く  
なり始めました。

良くなったり悪くなったりの繰り返しです。

高校生の頃から生理痛がひどくなり 5 年前位に産婦人科で  
検査を受け細胞の形が変形していたため、ピルを飲み続け  
最近、再検査の結果、良くなったのでピルをやめました。

生理痛のひどさで初めて過呼吸を経験しています。

その頃から精神的にショックな事があると過呼吸になりやすくなり始め、みるみるうちにめまいや手が痺れたり、精神的にも鬱のようになりやすくなっています。

何が原因なのか、どおすればいいのか分かりません。

教えてください。

——— ここまで ———

このような悩み相談でした。

生理痛のひどさから過呼吸を経験。

過呼吸によりめまいや手のしびれが起き、うつ状態に。

これらの症状の原因と対策は？ということです。

そして、さまざまな質問をしてきた中で、肝臓・心臓・胃の問題がありそうということで、両親が胃の悪さで悩んでいたことがわかりました。

胃に関しては、いくら両親共に悪くても、遺伝ではなく生活習慣が問題になっていることが多いということを書きました。

そして、ここからが今日の本題です。

痛みというのは、どこかで流れが止まっている時の状態を示します。

また、流れには、血液、リンパ液、神経があります。

1. 血液が詰まって止まった状態
2. 血管に傷があり出血している状態
3. 筋肉が固まっていて、血液を流すことができない状態
4. 筋肉が弱くなりすぎている、細くなりすぎている状態
5. 骨や筋肉で神経や血管を圧迫している状態

などが考えられます。

また、上記の原因は、

1. 食生活（食習慣により血液の状態が決まります。）
2. 外傷（筋肉、血管、神経など、傷を負う可能性があります。）

3. 冷え（筋肉も血管も細くなります。）
4. 運動不足（筋肉が動きにくくなります。）
5. 睡眠不足（栄養の吸収がしにくくなり、組織が弱くなります。）
6. 姿勢（筋肉や骨をある一定の場所に固定することで、神経や血管を圧迫しやすい。）

などの影響で、起きることがほとんどです。

生理痛も胃の痛みも、同じ現象です。

感覚というのは、人間にとって危険を察知する神経の情報です。

また、感覚の中で、一番多く存在する神経が痛覚です。

そう、痛みを感じる神経です。

なぜ、この神経がたくさんあるのでしょうか？

これは、簡単ですね。

痛みというのは、非常に危険な感覚だからです。

外傷のほとんどは痛いという感覚が出ますよね。

これは、ちょっとした刺激でも、感じるができるよう  
になっているため、深手を負う事が防げるんです。

と考えると、痛みの限界を経験すれば、パニックになるこ  
とも、理解できると思います。

このパニック状態の時に、この方は過呼吸の症状が現れた。

ということになります。

要は、それほど生理痛がひどかったということになります。

また、過呼吸の影響により、手足のしびれなども出るので、この感覚に襲われたことで、極度に自信喪失（将来を悲観）をしてしまい、うつ状態に入ってしまったんでしょうね。

次回は、胃を改善することにより、自律神経も精神も整えていきましょう。

## ❖ 9 : 悪い生活習慣で傷めた胃を改善する 10 個の方法

前回までに、原因として考えられる、最も中心になっていたものは、

**胃**

であったことがわかってきました。

そこで、今回は、胃を徹底的に改善するために、何が必要か？ということを書いていこうと思います。

通常、ほとんどの人が知っていることは、

1. 胃は、袋状の臓器で食べ物が入り消化活動を行うもの



## 2. ストレスに弱い臓器

この二点だと思います。

そして、胃は、交感神経によって働くことになっています。

この交感神経とは、自律神経の一つで、もう一つが副交感神経（腸を動かす神経）となっています。

また、交感神経は活動のための神経。

副交感神経は、鎮静やリラックス時に働く神経です。

従って、胃腸の働きを整えるだけでも、自律神経を整える助けとなるんですね。

そこで、今回は、胃を改善していく方法に関して書いていくことにしましょう。

胃を改善するために行ないたいものは、

1. 空腹になるまで食事を取らない。
2. 食事中、空腹感がなくなったら食事を終える。(腹八分は食べ過ぎ)
3. 間食はなるべく取らないようにする。
4. ゆっくり食べる。
5. よく噛んで食べる。
6. 食べた直後に動きまわらない。
7. 刺激物、特にコーヒー・アルコール・タバコ・揚げ物は止める。(ただし、取らないとストレスがたまる人は、量と頻度を減らす)
8. なるべく温かい飲み物を取るようにする。(特に食前)

は必須)

9. 深呼吸を出来るだけ多く取り入れる。
10. 夜 11 時前には寝るように時間調整を行う。(無理な場合は、10 分でも早く寝る)

とりあえず、この 10 項目を実践してみてください。

特に 7 番の刺激物は、非常に胃を傷めやすいので、出来るだけ避けるようにしていきましょう。

なお、今回上げた方法は、あくまでも胃が小さい頃から悪く、自己改善できて来なかった人に対する方法です。

当てはまらない人が、一生懸命実践したところで、改善できるものではありません。

一度実践してみて、変化がない場合は、別途お問い合わせ  
ください。

このような悩み相談をかつてへ、無料で行っていました。

しかし、残念ながら、今は、このような対応が、無料では  
できなくなっています。

現在では、ピンポイント健康アドバイスという、有料のメ  
ール相談にて、この内容以上に濃い対応をさせていただい  
ています。

特に、無料では絶対に行うことのできない、Skype 相談とい  
うものも、1か月に1回30分という時間で対応できるよう  
になっています。

そして、1 か月間、メール相談も無制限に行えます。

このピンポイント健康アドバイスは、1 か月間 5,000 円にて受けておりますので、あなたにとって必要と感じられた場合には、利用してみてください。

[ピンポイント健康アドバイスのお申し込みはこちら](#)

# 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