

頭痛、慢性の腰痛や肩こり、息苦しい、目まい、耳鳴り、吐き気、手足のシビレ、冷え、低体温、動悸、便秘、食欲がない、睡眠障害（眠れない／途中で目覚める／朝早く目覚める）、イライラ、やる気が出ない、光りがまぶしい、のどの異物感、二週間以上疲れが取れない、顎関節の不調・痛み、あちこちの関節が痛くなる…などなど

＜タイプ別！こんなあなたの痛み・不調の原因は！？＞

◎「自律神経の乱れ」です◎

＜改善へのステップ＞

『いつの間にか、前と比べて随分良くなっていた』となります。

この症状の場合、痛みや不調を取ることは、「体質改善」のようなものです。

「ポキッとやって以上。」というような症状ではないので、その場しのぎのマッサージや、痛みを紛らわす方法では、「やった時はいいんだけど…」というのを繰り返してしまうことになります。。

身体というのは、約3カ月で新陳代謝するという話は、お聞きになったことがあると思います。一度にガラッと入れ換わるのではなく、3カ月かけて、代謝しながら、「徐々に」入れ換わります。

1回1回の変化よりも、時間を経過していくことでの変化が、はっきりします。

ダイエットでも、初めは中々見た目は変わりませんよね。1日でほっそりする人は、まずいません。自転車もそうですが、一番重いのは漕ぎ始めです。

それでも、ちゃんと続けていれば、「3カ月前とは、ずいぶん違う」ということになりますよね。まさに、このタイプの痛みや不調も、同じです。

◎自律神経とは◎

自律神経とは、主に内臓の働きや、体温調節、代謝など生命を維持するために必要な無意識に働く機能を制御しているもので、『**交感神経**』と『**副交感神経**』の2つに大きく分けられます。

交感神経は「**怒り・恐怖・不安・緊張・危険**」が生じた時に働き、「**活動の神経**」と言われます。副交感神経は「**リラックス・安心**」している時や睡眠時によく働き、**体を修復する機能**があります。

交感神経と副交感神経は、「**アクセルとブレーキ**」または「**シーソー**」などに例えられます。一方が働けば、もう一方は休むといった具合に普段はうまくバランスを保っているのですが様々なストレスなどが原因で、バランスが崩れてしまうと、多くの不調・症状が現れます。

治りにくい腰痛や肩こりの原因にもなりますし、「顎関節の不調」も自律神経に大きく影響します。

<改善への早道ポイント>

◎4つのストレスを知って下さい◎

一言でストレスと言っても、ストレスには4つの種類があります。

- ① 構造的ストレス…骨盤の歪みなど、身体の構造的な歪みです。
傾いた椅子に長時間座っているとストレスを感じたり、斜めの道を長い時間歩くと、痛くなりますよね。知らないうちに負担がかかってきます。
- ② 気候のストレス…温度や湿度の変化は、身体に大きなストレスとなります。
急激な変化や、一定期間以上の負担は、自覚以上にダメージとして蓄積します。
- ③ 化学的ストレス…排気ガスやホルモンのなどの化学物質が身体に入るとストレスになります。
またビタミン不足などの栄養の過不足なども、このストレスに属します。
特に、精製された砂糖やカフェインは、身体に大きなストレスとなります。
- ④ 精神的ストレス…これは、皆さんがストレスと思う、精神的なストレスです。
ただ大事な事は、ストレスになる「出来事や人」が問題ではありません。
それらに対する「不安」「恐怖」「愚痴」「不満」などの言葉が脳に入力されると、交感神経が高まります。言葉が交感神経を高め、緊張を生むのです。

<4つのストレスの器は‘ひとつ’>

人間は生きている以上、この4つのストレスから逃れることはできません。
4つのストレスを受け入れる器(=あなたの身体)は、ひとつです。

例えば、許容量を10として、それを超えたら症状が出るとします・・・

- ・体のゆがみで、構造的ストレス=5
- ・甘いものや、カフェインで、化学的ストレス=3
- ・気温の寒暖の差が大きく、気候のストレス=2

この時点で、すでに「容量いっぱいの10」あるわけです。

この状態で、ちょっとした不安や恐れなどの、精神的ストレスが「1」加わったとすると…、
それで合計は11となり、容量オーバーです。

この場合、症状を起こしたきっかけは、精神的ストレスですが、
これだけを原因として、片づけていてはいつまでも体は改善しません。
(一般的に、この精神的ストレスだけを原因と決めつけてしまう傾向にあります)



構造的ストレス、化学的ストレス、気候のストレスなど、それぞれを減らしてあげれば、同じ精神的ストレスがかかっても、許容範囲で収まり、症状は出にくくなります。

日によって、同じ精神的なストレスが、我慢できる時と、できない時がありますよね。それは、他のストレスの積み重ねや、バランスが違っているのです。

また、このコップの大きさには、個人差があります。

『あの人も同じようにしてるのに』『みんなこれくらいやってるでしょ』
なんて言わないでくださいね。

症状が出ている以上、

『あなたのストレスを受け入れられる容量はオーバーしている』ということなのです。

<自分でできる自律神経への対策>

- ・空腹時の甘いものや、カフェインを控える。
- ・夏でも体を冷やさない（湯たんぽ、腹巻き）
- ・お腹がすくまで食べない
- ・朝、日光を浴びる
- ・言葉を変える
- ・休むスケジュールを先に入れる
- ・大豆製品をバランスよく取る

<自律神経のバランスを取り戻すためには…>

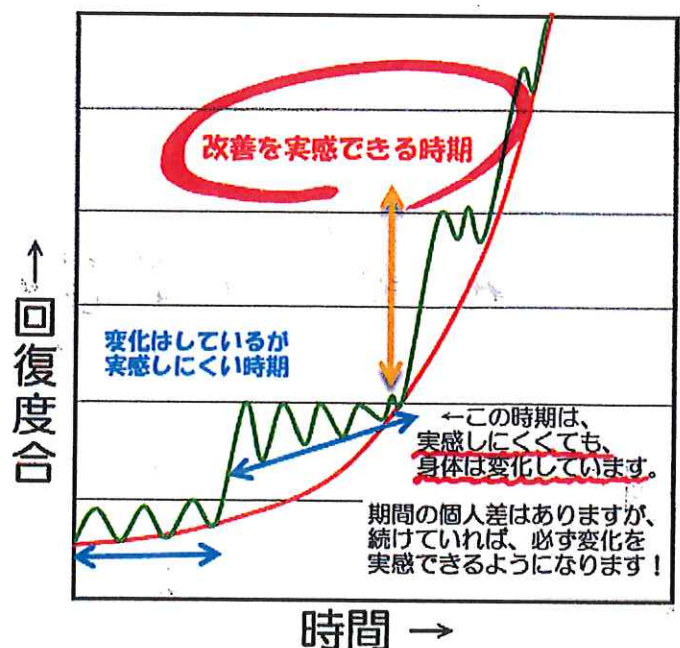
自律神経に特化した施術によって、少しずつ体が楽になってきますが、ちょっと無理をすると、だるさや、以前と似たような症状が出たりなど、回復する過程で波があるのが、この症状の特徴でもあります。

早く治りたいというお気持ちはわかりますが、あまり焦らないようにするのがコツです。

この症状には、焦りは禁物です。
症状には、症状に沿った回復の仕方があります。

右の図のように、改善していく過程で、実感しにくい時こそ、体は回復するエネルギーを蓄えている時期です。

この時期に、しっかり続けられれば、
「気づいたら、いつの間にか前と比べて、
ずいぶん良くなっていた。」となりますよ。



繰り返しになりますが、自転車でもペダルは、漕ぎ初めが重く、後は勢いがでます。