

自律神経失調症

ラジウム岩盤浴のすすめ

自律神経とは

- 私たちが意識しないでも勝手に働いてくれている神経です。ストレスがかかったり、ホルモンの働きが乱れてしまうことで、そのバランスが崩れてしまうことがあります。するとその結果として、様々な不快な症状が慢性的におこってしまいます。
- 自分の意志では動かせないけれど、生命活動に関わる重大な部分の働き(例えば心臓の動きや胃腸の働きを自分の意志でコントロールすることなど)、これを自然にコントロールしている神経が自律神経です

自律神経は ①交感神経 ②副交感神経 からなる

①交感神経の主な働き

- 筋肉の緊張を保つ
- 心臓の鼓動を高める
- 呼吸を早める、瞳孔を開く
- 脂肪を分解してエネルギーを生み出す

自律神経は ①交感神経 ②副交感神経 からなる

②副交感神経の主な働き

- 胃腸の動きが促進され、消化や排せつをスムーズにする
- 脂肪を蓄積する
- 筋肉の緊張をゆるめる
- 脈や呼吸をおだやかにする
- 血管を広げてリラックス状態に導く

①・②のバランスが**慢性的に** 崩れてしまった状態になると！

- 2つの神経は24時間を通し、状況に応じて強弱が切り替わり、常に両方が支え合って働いていることが重要で、どちらが強くなりすぎても様々な問題がおこります。
- バランスが崩れることでおこる症状も人の体質によって様々です。

ストレスや生活習慣との因果関係がある

複数の自律神経症状がある

からだの薬の効果が不十分

①頭痛 ②目の痛み ③耳の障害

①

- 後頭部の痛み・首筋や肩のコリ(硬直)が起こるのは脳への血流の減少を知らせるサイン。脳への血流が減少していることを知らせてくれている。

②

- 目の奥が痛い・とてもまぶしさを感じるなど眼球への血流不足。

③

- 耳鳴り・突発性難聴・メニエル病など耳周辺への血流障害により起こる。

④睡眠障害

- 活動中(起きている時)は交感神経が優位に働く
⇒エネルギー消費中
- 就寝前～起床は副交感神経が優位に働き体が癒される
⇒エネルギーの蓄積
- 疲れて眠りについたとしても起床時にだるさが残る。また日中眠いなど。
⇒就寝中も交感神経が働いている。休まらない状況。

⑤背中の痛み[注意！]

- 心臓周辺の硬直から起こることが多い。⇒不整脈も引き起こす。
- 心臓周辺は大切な部位が多いのでストレスを感じたくない、感じさせないために自然と力が入ってしまう(硬直)。

⇒**血流が悪くなり**その周辺に老廃物がたまってくる。

⇒それを放置しておくとかリとなって背中に痛みが起こる。

力を入れるとストレスの感じ方は弱くなるが
その代償として背中の痛みを引き起こす

⑥腕の痛み・手先のしびれ ⑦疲れ

⑥

- **首周辺の血流不足**により老廃物がたまることにより起こる。
⇒首のコリ(硬直)をとって血流を上げてあげれば、手先の冷えも解消。

⑦

- **全身への血流障害**であり、各細胞の新陳代謝が悪くなっているために老廃物が蓄積。さらにはエネルギーが行きわたらない。

⑧呼吸の違和感 ⑨吐き気

⑧

- 呼吸が苦しい原因の一つに内臓の不調がある。特に横隔膜は肺の動きと連動しているため、密接な関係がある。極度の緊張から逃れるために副交感神経を優位にしてリラックス感を得たいときは深呼吸などして呼吸を整える。「腹式呼吸法」

⑨

- 胃の周辺が硬直しているため呼吸が浅い。**腹部・背中の血流不足。**

まとめ

- 人間の体はストレスを感じた時に、筋肉を硬直させてストレスを強く感じないようにする。それが慢性的になるとコリとなり血流を悪くさせる。

◎首から上の部位に現れる症状は首・肩の血流障害

◎腕・手に現れる症状は首の血流障害

◎気管・肺・心臓・背中に現れる症状は内臓周辺と背中での血流障害

血管・筋肉の改善で血流を上げて元に戻し、全身巡る体にするのです！

ご来店の皆様へ

- 自律神経失調症で悩まれている方も多数いらっしゃいます。温どこに来るようになってから、頭痛・首の痛み・肩こり・腕のしびれ・冷え性・背中や腰の痛みなどが少しでも改善された方は温どこアンケートにお答えください。また、胃腸の痛み・便秘・尿の悩みについても改善があればお願いします。お気軽にスタッフにお声掛けいただければ、用紙をお渡しします。
- 感謝の気持ちとして【60分入浴券】を1枚差し上げます。