



はっぴー

トレイン通信

VOL.

4

, 2024

TOP

だれにでもおこる自律神経の乱れ

最近「自律神経」について書いてるような記事を見る機会が増えました。
もしかしたら、皆さんもいろんなサイトやチラシで見たことがあるのではないのでしょうか。

自律神経とは簡単にいうと身体の「アクセル」と「ブレーキ」の調節をしているところです。
皆さんが普段感じている体の不調のほとんどが自律神経の乱れと関係があるといっても過言ではありません。今回のトレイン通信ではそんな自律神経について詳しくお話していきます。

しくみ 身体のバランス 自律神経のはたらき

自律神経とは、身体の働きで意識的に動かすことのできない、内臓や血管、発汗などの調節をおこなっています。私たちの意思とは関係なく体の働きをコントロールしているため自律神経といいます。

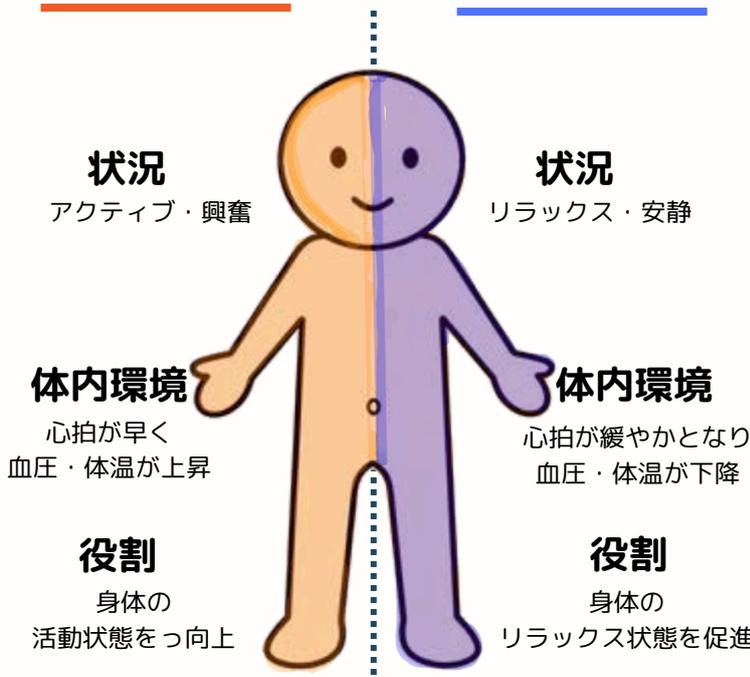
また冒頭で「アクセル」と「ブレーキ」とありましたが、「アクセル」＝「交感神経」「ブレーキ」＝「副交感神経」ということです。

それぞれを朝（活動時）夜（リラックス・睡眠時）で考えるとイメージが付きやすいかもしれませんね。

このバランスが乱れて「常に活動モード」「常にリラックスモード」と偏ると身体に不調をきたします。その状態を“自律神経失調症”といいます。

交感神経

副交感神経



収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	下降
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
ぜん動抑制	←	腸	→	ぜん動促進
促進	←	発汗	→	抑制

現れる身体の不調

身体症状としては、動悸、発汗、めまい、ほてり、頭痛、胃痛、腹痛、下痢、吐き気、ふるえ、筋肉痛、喉のつまり感、息切れ、食欲不振、全身倦怠感などの不調が現れ
精神症状としては、落ち込みやすい、イライラしやすいなど自分の感情のコントロールが難しくなります。

これらの症状は確かに感じて、病院を受診しても、「原因不明」または「自律神経失調症」と診断されるものの「頭が痛いから＝頭痛薬」、「眠れないから＝睡眠薬」という対症療法になり根本の治療方法はなかなかありません。そして、自律神経を整えるにはやっぱり生活習慣が大切になります。

といっても、家事の都合上、仕事の都合上という問題もあり、なかなか完璧な生活を送るのは難しいですね。じゃあ、ほっていたらいいのか…？ そしたら、悪循環をまねきさらに体調が悪化するばかりです。しっかりと自分に合った治療が必要になります。そこで活躍するのが鍼灸治療です。（うらへ）



東洋医学を取り入れよう

あなたも今日から東洋ピーポー



自律神経を整えるために大切なのは「「気」」

東洋医学では、よく「気」という言葉を使いますが、「気」っていえばオカルトちっくなイメージがありませんか？🤔なんで信じられないのかというと「気功」や「磁気」など目に見えないものだからだと思います。私たちが治療するうえで、「気」という概念は切り離せない存在です。また、自律神経には「気」のはたらきがとても大切になります。

「気」とは6つのはたらきがあります。

- 身体の成長や血液などの身体の中の生体物質を動かすはたらき（推动作用）
- 身体を温めるはたらき（温煦作用）
- ウイルスや菌から体をまもる免疫のはたらき（防御作用）
- 身体の外に血液や生体物質を漏らさないはたらき→出血を抑える（固摂作用）
- 物質（食べ物など）を活動のエネルギーなどに変えるはたらき（気化作用）
- 情報の伝達をするはたらき（酸素が必要だから呼吸して！！など）

このように考えると、自分の身体で当たり前のように起きていることだからイメージしやすいですよね^^

そこで自律神経のはたらきを思い出してみてください。自律神経は「体温調節」「血圧（血の流れ）の調節」「内臓の動きの調節」「呼吸の調節」などなど、まさに気のはたらきと自律神経のはたらきとマッチします。

鍼灸治療では、ツボを使ってからだに刺激を入れて、からだのはたらきの「抑制・促進」を促す目的でおこない全体のバランスを調整しています。

もちろん規則の正しい生活は必要ですが…

やっぱり、生活習慣はからだの調子を整えるのには必要不可欠ですが、先にも述べたように、完璧な生活を求めるのは負担になることもあります。

そこで、実践していただきたいのが、「気の作用のとおりのことを取り入れる」です。

身体全体を動かす（ラジオ体操やストレッチ程度でOK）、呼吸をおちついてする、身体を冷やしすぎない食物をバランスよくしっかり噛んでエネルギーにする過程で内臓に負担をかけない。などなど…慣れるまではこれも面倒ですが👉負担にはならないのでずぼらな私でも慣れれば続けられそうです^^

院長より

トレイン通信を最後まで読んでいただきありがとうございます。今回は自律神経について取り上げてもらいました。自律神経というものは常に乱れながらも、うまくバランスをとっている「やじろべえ」みたいなものです。私自身も習慣的に瞑想とお灸を日常的に取り入れ、自律神経を含めた内面のケアを実践しています。その効果を皆様にも知って頂きたく、現在お灸のキャンペーンを実施しております。瞑想とお灸を組み合わせたケアの方法は左のQRコードからご確認ください。

院長考案

瞑想お灸

自律神経にも



瞑想お灸