

Vol.1

院長 関の

# Face to Face

2008年 7月 1日発行



現代人は疲れているとよく言われますが、体の疲労には休息を取れば回復するものとそうでないものと大きく分けて二種類あります。言い換えれば「筋肉の疲労」と「臓器の疲労」。前者は休息を取れば回復するものの、後者は休息をとってもなかなか元気になりません。いわゆる慢性疲労症候群といわれるものもこの「臓器」

## 疲れがとれない...ってどういうこと？



の疲労が慢性化したものといえるでしょう。臓器の疲労が何故起こるかと言えば、臓器が血流不良を起こすからだと考えられます。血流が悪くなる主な原因としては、ストレス、生活リズムの乱れ、運動不足、暴飲暴食 などです。

疲れがとれないときに元気になるうと精の付く食事を摂ることがよくありますが、これでは内臓をますます疲れさせて疲労を増幅させ、それを繰り返すことで悪循環に陥ることになります。

次回はこの悪循環を断ち切り、慢性疲労を回復させる方法をお話させていただきます。

関 修一（せきしゅういち）  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す

タイトルの「face to face」は「患者さん自身と向き合っ  
て患者さんの症状と戦う」  
ことを願ってつけた

\* 毎月1日の発行です