

Vol.57

院長 関の

Face to Face

2013年 3月 1日発行



当院のような治療所には原因がわからない、検査結果に異常がないのに不調が続いている...方が多く来院されます。いわゆる「自律神経失調症」と言われるものです。自律神経とは生命維持に重要な機能を果たす神経で、自分の意思とは関係なく各器官の必要に応じて働いています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、両者は相反し、前者が促進的、後者は抑制的です。

自律神経のバランスを取り戻す



簡単に言えば、緊張とリラックス。この二つが日中と夜間の12時間交代で絶妙なバランスを取り、健康な生活が送れるのです。このバランスが何らかの原因で崩れてしまうと、様々な身体の不調が出てきます。自律神経失調症の治療は多々ありますが、効果的なアプローチの一つに我々の治療が挙げられます。交感神経優位になると、筋肉や内臓が

緊張するため、手技や鍼灸を用いてほぐしていきます。緊張が取れることで、副交感神経が正常に働き始め回復モードに切り替わります。逆にやる気がでない、引きこもりがちである...といった症状は副交感神経が優位になりすぎている可能性があります。鍼などの刺激で交感神経を正常に働かせてバランスを取り戻します。治療だけに頼らず、日中は積極的に活動し、夜間は思い切りリラックスする。めりはりのある生活を心がけたいものです。

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患者さんの症状と闘う」ことを願ってつけた

* 毎月1日の発行です