



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



## 健康な身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

腰に張りがある、足が冷えるといった症状がある患者さんの中には、睡眠の質にお悩みを持っていらっしゃる方が少なくありません。当院でも、来院される患者さんから、寝つきが悪い、すぐ目が覚めて困っているなどご相談を受けます。

そこで今回は、「**睡眠の質の向上、ストレス緩和について**」をテーマにお話しします。

### ◆ 睡眠の悩みとは

睡眠に関する悩みは次のようなものがあります。

- ① 寝つきが悪い「入眠障害」・すぐに目が覚める「中途覚醒」
- ② 早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」



### ◆ 寝つきが悪い・すぐに目が覚める

この症状によく見られるのが、次の二種類です。

#### 1 頭部への血液循環が良くない

東洋医学では、「心」（しん：血液ポンプとところ）の状態が良くないと表現されています。

#### 2 下腹部や足の冷えがある

東洋医学では「腎」（精力配送&水分調節役）の状態が良くないと表現されています。

これら二つの原因は多様で、元々東洋医学では「心」が悪いタイプの方に不眠が多く、精神の安定、陰陽のバランスが崩れると夜も動の状態が続いて不眠になります。一方で「腎」が悪いタイプも、水分バランスが崩れると体の潤い不足が心の潤い不足に繋がり熱が発生することで不眠が見られます。因みに、歳を取ると眠りが浅くなると言われるのは、加齢と共に誰でも「腎」が弱くなるのが主な原因です。

### ◆ 早朝に目が覚めてしまう

この症状では、東洋医学で「肝」（血液の貯蔵）の状態が良くないことがよく見られます。

現代医学では「肝臓」は血液の質をコントロールする臓器です。過労や過度のストレス、食生活の乱れなどによって肝臓への負担が大きくなると、ずっと肝臓が頑張っていることになり、夜になっても頑張りが続き、そのまま朝

方になって自然に体温が上がりだしたときに、目が覚めてしまう温度まで上がってしまい、目が覚めます。



### ◆ 不眠症と鍼灸治療

睡眠に関しても当院では鍼灸や酸素吸引によってサポートしています。

まず、体のどの臓腑や経絡に不調がありバランスを崩しているのかを診断して、鍼灸治療に当たります。例えば、「心」に不調がある場合は、首やお腹に鍼灸を施して「心」と他の臓腑のバランスを取ります。また、腎臓の状態を整える施術や、食事に関するアドバイスを提供しています。

睡眠の質が悪いと心身ともに不快な状況が続きますし、寝られていないことがストレスとなって、ますます睡眠の質に影響が出てしまうこともあります。

当院では、そうした状況の改善をサポートするために酸素吸引を通して体質改善をサポートしています。

今回ご紹介したような症状にお困りでしたら、早めに来院されて院長にご相談ください。適切な治療で早めに改善していきましょう。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「**睡眠の質の向上、ストレス緩和について**」のテーマでお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。  
まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。