

様々な身体の不調の改善に貢献します！まつさか整骨院 院長 濱口です。



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



今月は「**内臓の疲労解消**」についてご案内したいと思います。

早いもので年末が迫ってきましたね。忘年会のシーズンですね。普段より外食が増えるなど、飲食の機会が多くなると、知らず知らずのうちに肝臓を始めとする内臓が疲れてきていることがあります。そこで今日は、内臓疲労についてご紹介したいと思います。



肝臓が疲れてくるとどのような症状が出ると思いますか？
代表的なものをいくつかご紹介させていただきます。

① 易疲労性（疲れやすい）

身体の血液量の3分の2を担っている、肝臓が疲れると倦怠感や疲れやすくなり、顔色が悪くなります。肝臓が疲れている方は顔色が土色になっていることが多いです。

② 肩・首コリや頭痛なども引き起こす

肝臓は身体の右側の肋骨（右腹部の上の方）に位置しています。肝臓が疲れると内臓体性反射により周辺の筋肉が固くなってしまい、その中でも肋間筋（肋骨と肋骨の間の筋肉）が固くなると右腕が上がりにくくなります。また疲労によって起こる内臓下垂（位置を保てず下に落ちる）は骨盤に負担がかかり身体の歪みを引き起こします。

その結果、支えるために肩～腰など背中中の筋肉が固くなりコリに繋がってしまうのです。



③ 解毒力の弱化

二日酔いが強くなったり、強めの薬でも効果が薄くなってしまいます。



④ ホルモン調節（バランス）の低下

下垂体という所からのホルモン調節が上手くいかなくなり代謝が下がり、太りやすくなってしまったり、身体が冷えやすくなってしまいます。そうすることによって自律神経がみだれ不眠や頭痛が起きやすくなってしまいます。

このように、あまり知られていないようで、実は体調が良くない原因の1つに内臓疲労と症状が関係することがあります。

当院では自律神経を整える上で内臓調整も行っております。

少しでも体調に違和感を感じたら、ぜひ当院の院長へご相談ください。親切かつ親身に対応させていただきます。



少しでもみなさんの健やかで豊かな日々にお役にたきたい。
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。