

身体の痛みの相談に乗るだけではなく、体調不良／自律神経の改善のサポートしています。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



4月に入り、環境が変化した方も多いと思います。
当院の患者さんにも体調を崩された方がたくさんいます。
この時期は自律神経の乱れに伴う症状が多くあります。

そこで今月のニュースレターは、「**自律神経の重要性**」についてご紹介したいと思います。

自律神経の種類と働きについて

自律神経は、消化器、循環器、呼吸器などの活動を24時間調整しています。

以下でご紹介する2つの神経のバランスが崩れることで身体にさまざまな症状が現れます。



① 交感神経

活動時、緊張時、ストレスを感じている時（プレッシャー、ノルマ、異動、転勤、通勤、長時間勤務、人間関係、気温差、添加物、花粉、騒音、不規則な食事、睡眠不足）、昼間に活発になります。

② 副交感神経

休息時、修復時、リラックスしている時（お風呂、睡眠時）に活発になります。

では、どのような症状が出るのでしょうか？そして、そもそも自律神経が乱れる原因は何でしょうか？

① 肉体的ストレス

睡眠不足、運動不足、栄養不足、ケガ、病気、暑さ、寒さ、騒音、パソコン、ゲーム、スマホ、長時間の通勤、空気汚染、多忙な仕事、不規則な生活など

② 精神的ストレス

将来の不安、ノルマ、業績不振、職責、異動、転校、転居、挫折、人間関係など

③ 病気

自律神経失調症、更年期障害、神経性胃炎、過敏性腸症候群、メニエール症候群、過呼吸症候群など

冬から春に変わる時期に、「なんだかやる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」といった経験はありませんか？
これは自律神経の乱れから来ている可能性があります。

当院では、

- ・内臓の働きから自律神経を整える
- ・全身のツボを刺激して自律神経を整える
- ・身体にほとんど負担がない電気をかけて自律神経を整える…など、様々な治療を提供しておりますので、お気軽にご相談ください！

お気軽に院長へご相談ください。

今後ともよろしくお祈りします。