



「なんとなく不調」…その原因、自律神経の乱れかもしれません。



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



こんにちは！ 三重県松阪市の「まつさか整骨院」院長の濱口です。

暖かい日も少しずつ増えてきて、春の訪れが感じられるようになってきましたね。

ただ、季節の変わり目は、身体にとってはストレスのかかる時期。

「なんとなく不調」…その原因、自律神経の乱れかもしれません。

そこで、今月のニュースレターでは自律神経の乱れについて取り上げたいと思います。



最近、こんなお悩みを感じていませんか？

- 寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める
- 朝早くに目が覚めてしまい、そのあと眠れない
- 日中なんとなく身体がだるくてやる気が出ない
- 頭がぼんやりして集中できない
- イライラしたり気持ちが落ち込んだりしやすい



「病気というほどじゃないけど、いつもと違う感じがする…」

そんな“なんとなくの不調”の裏には、自律神経の乱れが潜んでいることがよくあります。

自律神経って、そもそも何？

自律神経とは、私たちの意志とは関係なく、身体のさまざまな働きを調整してくれている大切な神経です。

たとえば「呼吸」「血压」「体温」「内臓の働き」など、私たちが普段意識しなくても勝手に動いてくれているのは、この自律神経のおかげ。

この自律神経は「交感神経（興奮・活動モード）」と「副交感神経（リラックス・休息モード）」の2つから成り立っています。

この2つがうまく切り替わることで、昼はシャキッと元気に活動し、夜はぐっすり眠れる…という健康的なサイクルが保たれています。

しかし、季節の変化・気圧・生活リズムの乱れ・ストレス・スマホの見すぎ・冷えなどが重なると、この切り替えがうまくいかず、「交感神経ばかりが優位」な状態になりがちです。

これが続くと、身体も心もずっと“緊張モード”のまま。結果的に、さまざまな体調不良につながってしまうのです。

まつさか整骨院ができること

そんな「自律神経の乱れ」に対して、整骨院でサポートできるの？と驚かれるかもしれませんが、実はとても相性が良いんです！

骨格のバランスを整える

背骨や骨盤のゆがみをやさしく調整し、神経の通り道を整えます。特に首・背中・腰周りのバランスを整えることで、脳と身体の神経伝達がスムーズになり、自律神経の働きが本来のリズムに戻りやすくなります。

筋肉の緊張をほぐす

慢性的な肩こりや腰の張り、背中のかばりなど、筋肉の緊張が強くなると神経や血流を圧迫し、自律神経にも悪影響が出てしまいます。

当院では、力まかせではないソフトな手技で、筋肉の深層までしっかりアプローチ。リラックスしながら身体のカミが抜けていきます。

呼吸を深く、整える

ストレスや自律神経の乱れがあると、呼吸は自然と浅くなってしまいます。

肋骨や肩周りの調整を通して呼吸を深くし、「吸う」と「吐く」のリズムが整うことで副交感神経が優位になり、リラックスしやすい状態に。睡眠の質の向上にもつながります。

日常生活でも気をつけたいこと

施術とあわせて、日常のちょっとした心がけで自律神経を整えやすくなります。

- 寝る前1時間はスマホを見ないようにする
- 深呼吸を意識して行う
- 朝起きたら日光を浴びる（体内時計が整います）
- 無理に頑張りすぎず、「疲れたら休む」を意識する
- 温かい飲み物やお風呂で身体をゆるめる

こうした積み重ねが、自律神経にとってはとても大切です。

「なんとなく不調」は我慢せずご相談を

「病院に行っても異常なしと言われた」

「でも自分ではつらい…」

そんなときこそ、まつさか整骨院にお任せください！

症状の根本からやさしく向き合い、無理なく自然な形で改善へと導いていきます。

自律神経の乱れが整うと、眠りも深くなり、日中の集中力や気分の安定にもつながります。

心も体もスッキリとした毎日を一緒に目指しましょう！

今月も皆さまの健康を全力でサポートさせていただきます。

どうぞお気軽にご来院・ご相談ください！