



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



## もしかしてそれ…自律神経の乱れ？

～不調のサインを見逃さないで！体と心のバランス、整えませんか？～

こんにちは。まつさか整骨院です。

梅雨から夏へのこの時期、心身の不調を感じていませんか？

それは、自律神経の乱れが関係しているかもしれません！

そこで今回のニュースレターでは、自律神経の乱れの早期発見／解消についてお話ししたいと思います。

### 自律神経、乱れていませんか？

さっそくですが、ご自身の現状をチェックしてみましょう。

以下のチェック項目に、いくつ当てはまりますか？

#### 【全身の不調】

- 慢性的な疲労感  
・やる気が出ない
- 体温調整がうまくいかない  
(ほてり・冷え)
- 午前中が特にづらい
- 日中の眠気／夜間の不眠

#### 【胃腸・筋肉・関節】

- 胃の不快感、便秘  
・下痢の繰り返し
- 肩こり・腰痛  
・関節の違和感
- 筋肉のこわばり  
・手足のしびれ

#### 【頭・顔まわり】

- 頭痛（緊張型・偏頭痛）
- めまい・ふらつき
- 耳鳴り・耳の閉塞感
- 顎の痛み・違和感

#### 【手足・性機能・精神面】

- 手足の冷え・のぼせ
- 月経不順・性欲減退  
・勃起障害
- イライラ、不安、  
気分の落ち込み
- 集中力・記憶力の低下

#### 【目・口・胸】

- ドライアイ、目の疲れ、  
口の渇き
- 動悸・息切れ・過呼吸気味
- 胸の圧迫感、血圧の変動

これらに当てはまる場合、自律神経が「乱れかけている」「乱れている」サインです。

このまま放っておくと……

- ・自律神経失調症
  - ・慢性疲労症候群
  - ・過敏性腸症候群
  - ・不眠症
  - ・頭痛・耳鳴り・めまい
  - ・花粉症・アレルギー体質の悪化
  - ・情緒不安定・うつ症状
- などを引き起こす可能性があります。

### まつさか整骨院での対策

～不調の原因を見つけて、根本から整えるケアを～

まつさか整骨院では、以下の5つの方法で自律神経の乱れを整えるサポートを行っています。

#### ① 自律神経チェックカウンセリング（初回無料）

患者さんの症状を整理し、生活習慣や体の使い方も含めた丁寧なカウンセリングを行います。

#### ② 自律神経バランス整体

筋肉や関節の緊張を緩めながら、背骨や骨盤を整えることで神経伝達を改善。

「自律神経の通り道」を整えていくのがポイントです。

#### ③ 横隔膜・腹部へのアプローチ

浅くなった呼吸は、自律神経をさらに乱します。

呼吸が深くなるよう横隔膜やお腹の緊張を整えることで、自然とリラックスモード（副交感神経優位）へ導きます。

#### ④ 内臓整体+腸活アドバイス

腸内環境の悪化は、免疫・メンタルにも大きな影響が。

手技による内臓の調整と、食事・栄養アドバイスで、内側からもアプローチします。

#### ⑤ 生活習慣とセルフケアサポート

睡眠・姿勢・呼吸・入浴・スマホ使用など、日常に潜む“自律神経ストレス”の原因を特定し、無理なく続けられる改善法をご提案します。

### 院長よりひとこと

「なんとなく不調」を放置すると、それが当たり前になってしまいます。

でも、体は“よくなる”とする力を本来持っています。

自律神経を整えることは、あなたの毎日をもっと快適にする第一歩。私たちがそのお手伝いをさせていただきます！

どうぞお気軽にまつさか整骨院 院長 濱口へご相談ください。