

Vol.87

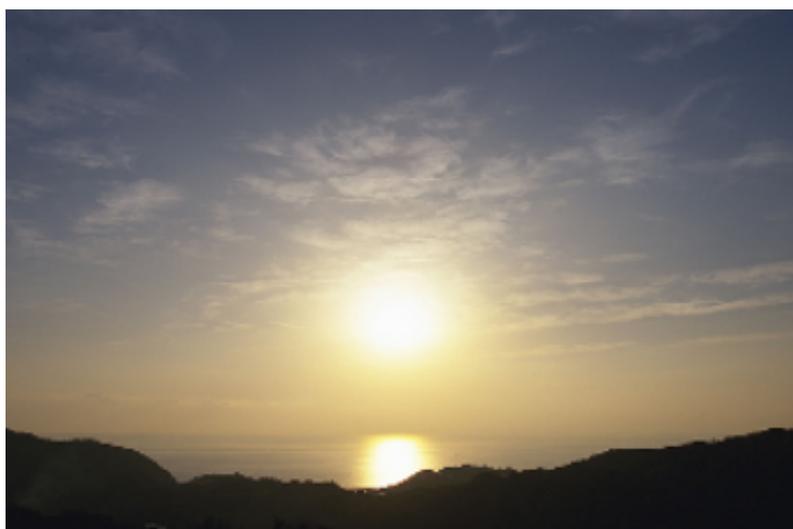
院長 関の
Face to Face

2015年 9月 1日発行



質の良し悪し以前に、眠れない…と悩んでいる方も多くみられます。不眠症を起こす病気の中で最もよくみられるのが「精神生理性不眠症」です。精神的なストレスが高まることで、一時的に不眠になることは多くの方が経験することです。特に夕方から夜にかけてのストレスが最も不眠に陥りやすいとされています。普通はストレスがやわらぐと

質の良い眠りを妨げるもの (3)



不眠も解消されるのですが、神経質で完ぺき主義の傾向が強い人は眠れないことがストレスになるといって「不眠恐怖症」になってしまいます。そもそも原因となったストレスが和らいでも「また今日も昨日のように眠れなかったらどうしよう」という強迫観念を持ってしまい、新たなストレスが加わります。眠ろうと努

力すればするほど緊張して眠れなくなり、そして日中、眠らなくても良い状況下ではうたた寝をしてしまったりすることも多くあります。これはまさに自律神経が乱れていて夜に交感神経優位になってしまいう状態です。乱れた体内時計を治し、夜は副交感神経を優位にするためには朝陽を浴びたりぬるま湯につかったりリラックスすることが大切です。上手くいかなければ是非マッサージや整体、鍼灸などで副交感神経を優位にする治療を試してみてください

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は患者さん自身と向き合っ

毎月一日の発行です