

Vol.86

院長 関の

Face to Face

2015年 8月 1日発行



前回、眠りの質を落とすものについていくつかご説明いたしました。今回はその中から「周期性運動障害」と「むずむず脚症候群」を取り上げてみます。「周期性運動障害」とは、眠っているときに自分の意思とは関係なく、手脚が不随意運動をしたり、筋肉が痙攣する病気です。加齢とともに発症しやすく、60歳以上の約3割の人に認められるそうです。

質の良い眠りを妨げるもの (2)



就寝中に20〜30秒周期で動きを繰り返し、悪化すると1時間に10回以上繰り返します。そのため眠りの質が低下し、手脚がだるく、疲労感があり、日中眠たくなります。原因はよくわかっていませんが、脳の神経伝達物質であるドパミンの機能低下が影響しているという説があります。対策としては、ストレッチや運動、マ

ッサージ、整体、鍼灸などで血流をよくする。ストレスを減らす。カフェインの摂取量を減らす。などです。「むずむず脚症候群」は脚がむずむずしてじっとしていらなくなるとなる病気です。こちらもやはりドパミン異常と関係があると言われています。私の患者さんには、生理前、中、後にこのむずむず脚になる方がいらつしゃいます。骨盤を中心とした整体により下肢の血流をよくしてあげると症状が治まります。やはりここでも血液やリンパの流れを整えることが重要であることがわかります。

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」患者さん自身と向き合っ

毎月一日の発行です