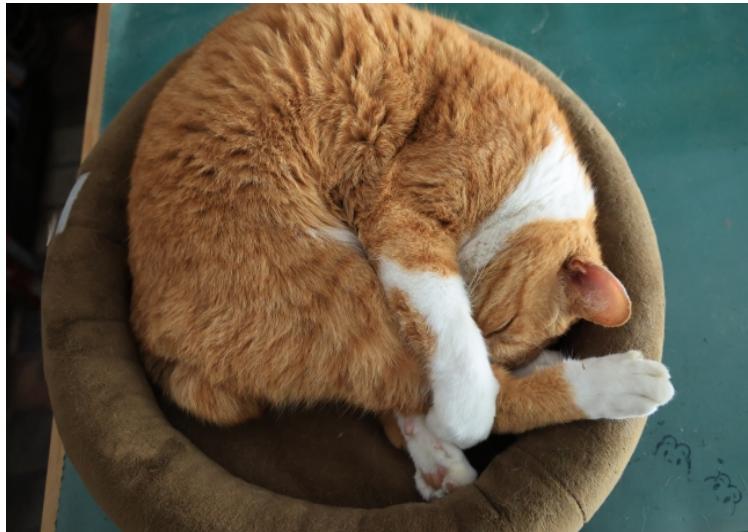


Vol.202



2025年4月1日発行

「睡眠障害」 診療科名に？



イライラすることがあります。また、恐い目にあつたり、翌日緊張することが控えていたり、疲れすぎたり、人は何からかしらストレスを抱えて生きています。こういった状況は、自律神経のバランスが崩れ、交感神経がとても優位になってしまいます。すると、眠ろうと思つても目が冴えて眠れず、ようやく眠つても夜中に目が覚めてしまふことになり、ちつとも身体が休まらず、ます

ます自律神経が乱れるとい
う負のループに入ります。
こういうとき、私は腹部や
頭をチクチクと鍼で刺激し
ます。すると不思議なことに、
いつのまにか眠っているの
です。何故なら表皮にある「感
覚神経」がチクチクする痛
みの情報を受け取り、自律
神経の中樞（脳や脊髄）へ伝
達し、自律神経を整え、優位
になりすぎた交感神経を沈
め、副交感神経を活発にし
てくれるからです。

今年の四月、日本睡眠学会は医療機関が掲げる診療科の名前に新たに「睡眠障害」を加えるよう国に要望書を出した。「睡眠障害内科」など、他の診療科名と組み合わせて掲げることを想定していく厚生労働省が検討を進めるそうです。受診すればおそらく投薬が始まります。睡眠導入剤などは依存性が高く、長期的に続けると様々な副作用が懸念されています。何とか眠れない、ぐつすり眠りたい、そんなお悩みをお持ちでしたらまずは鍼灸治療をお試しください。必ず効果を発揮します。

◇ 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・マッサージ院 院長
代替医療の総合治療院としての
確立を目指す。タイムルのface
to faceで「患者さんの自身と回れ
合つて患者さんの症状と闘ひ」こと
とを願つてつけた