

あなたの自律神経が 整わない本当の理由

自律神経整体院 舟木 進
TEL075-954-0036
<http://www.jiritsuseitai.jp/>

目次

1.人の体のことを簡単に説明するのは難しい.....	4
1.整体に興味をもった理由.....	4
2.〇〇すれば健康になれる？サプリメントで体を壊す事もあります。.....	4
3.体にいいかどうかは自分で判断する.....	5
4.運動は汗をかく程度でよい.....	6
5.丈夫な体とはどういうものか？.....	6
6.風邪をひかない人の体はボロボロ？.....	7
7.治癒反応について.....	8
8.私はなんにも悪くないけれど体が悪いということはない.....	9
9.体はすべて自律神経の働きで動いています。.....	10
10.自律神経の乱れはあらゆる不調の原因になる.....	11
11.人間の治癒力はどんな病気や怪我也治してしまう.....	11
2.体を整える上で大切な事.....	12
1.食べる.....	12
1.食べ過ぎの体の見方.....	12
2.食欲と体質の関係.....	13
3.異常な食欲.....	13
4.適切な食事量.....	14
5.食事は1日2食にする.....	15
2.睡眠.....	15
1.眠れていない体の状態は？.....	15
2.適切な睡眠時間は？.....	17
3.眠りが浅い時の改善方法.....	17
3.冷え.....	18
1.冷えは自律神経のバランスを乱します.....	18
2.冷えた体の状態とは？.....	19
3.体の冷えた方が真っ先にやること.....	19
a)靴下を24時間はくこと.....	20
b)首周りを冷えから守ること.....	20
4.冷え解消の方法.....	20
a)足湯.....	20
b)後頭部を温める.....	21
3.自律神経とはいったいなんですか？.....	22
1.自律神経とはいったいなんですか？.....	22
2.交感神経と副交感神経.....	22
1.交感神経.....	22
2.副交感神経.....	23
3.理想的な体の状態とは？.....	23
4.骨盤は動く、そして体が悪くなる本当の原因は？.....	23
5.人の体と右と左の違いについて.....	24

6.ちょっと難しい体癖の話.....	25
7.体癖によって悪くなる場所が違う.....	26
8.はねかえしについて.....	26
9.体がよくなる経過について.....	27
10.薬を飲んでると体が悪くなってくる.....	27
4.自律神経の整体について.....	29
1.耳鳴りの整体.....	29
1.耳鳴りの原因.....	29
2.病院の検査で異常が見つからない理由.....	29
3.キーンという耳鳴りの音がずっとしているのですが.....	30
4.耳鳴りを止めるのが難しい理由.....	31
5.耳鳴りの整体について.....	31
2.パニック不安症の整体.....	32
1.パニック、不安症について.....	32
2.まずは動悸と息切れについて.....	33
3.どうして不安や恐怖を感じるのか？不安、パニックの原因.....	33
4.心のケアが必要か？.....	34
5.パニック、不安症を解消したいときに注意すること.....	35
a)状態の変化に自分では気がつけない傾向が強いということ.....	35
b)パニック、不安症を解消するとき一時的に不安が強くなります.....	35
6.パニック、不安症の整体.....	36
3.うつ of 整体.....	37
1.うつの原因.....	37
2.うつの整体.....	38
4.不眠の整体.....	38
1.不眠の原因と整体の考え方.....	38
2.薬での睡眠は体を壊します。.....	39
3.眠れなくて亡くなりましたという人は一人もいません.....	40
4.不眠解消の整体について.....	40
5.花粉症の整体.....	40
1.花粉症の原因.....	40
2.花粉症の整体.....	41
6.癌の整体.....	41
1.癌の原因.....	41
2.癌の整体.....	42
5.整体事例.....	43
1.耳なりが2ヶ月で気にならない程度にまで小さくなった.....	43
2.1年かけて耳鳴りとめまいを解消.....	44
3.夜になると不安で泣き叫んでしまう.....	45
4.8年間かわらなかったのが2ヶ月でよくなった.....	46
5.20年の不調が1.5ヶ月でよくなりました.....	47
6.体が重い、動かない.....	48

7.不眠とうつの整体事例.....	49
8.アトピーの整体.....	50
9.腕のしびれ.....	51
10.腰痛の整体.....	51
6.メールマガジンで配信した整体事例.....	52
1.無気力の整体事例.....	52
1.体にどうい問題が起こっているかわかりますでしょうか？.....	52
2.私はこの時、癌の気配をひしひしと感じました。.....	53
3.お腹がへった時に食べる事が大事.....	53
4.3年以上おかしかったものでも1ヶ月で変わる事もあります。.....	54
5.意欲がでないのは交感神経の働きがわるいからです。.....	54
2.ちょっと変わった事が原因の耳鳴りの事例.....	55
1.4年以上カイロにかよっていたのだけど？.....	55
2.体を見たときの最初の印象はとにかく冷えている.....	55
3.冷えて汗をかけなくなっているのが問題.....	56
4.ところが冷えの原因となるさらなる問題が見つかりました。.....	56
5.打ち身や打撲の後遺症で耳鳴りがすることも.....	57
6.体がかわつたと自覚できるまでは1.5ヶ月ぐらい.....	58
3.不眠の整体事例.....	58
1.薬の副作用やデメリット.....	59
2.睡眠導入剤には非常に大きな副作用があります。.....	59
3.薬を使い続けていると、新たな体の問題を生んでしまう.....	60
4.食べ過ぎは意志ではなく食べ過ぎる体の状態だからです。.....	61
5.薬をやめなければ眠れるようにならない。.....	62
6.不眠の解消の一番の壁は、「薬を辞める。」ということ.....	63
4.うまくいかない事もある.....	64
1.突発性難聴は治ったのだけど・・・.....	64
2.耳鳴りは1.5ヶ月ほどで気にならなくなったが？.....	65
3.耳鳴りと、足のしびれの原因は？.....	66
4.しかし、生活習慣の改善を受け入れなかった結果.....	67
5.「耳鳴りだけをとめてくれ！」というのは不可能.....	67
6.うまくいかない人の8割は薬を辞めない人.....	68
5.薬をやめることが大切になってくる.....	69
1.体は3ヶ月あれば変わります。.....	70
2.本当のめまいの原因は・・・？.....	71
3.食べ過ぎる体の状態だから食べ過ぎる.....	73
4.食事が変われば3ヶ月で体は変わります。.....	74
7.参考文献.....	75

1. 人の体のことを簡単に説明するのは難しい

1. 整体に興味をもった理由

「〇〇を食べると体にいい。」

「誰にでも簡単にできる健康法。」

そんな情報は世の中にあふれています。しかし、それを実践した全ての人が健康になるわけではありません。

医療は進歩したといえます。確かに高度な検査、様々な医療品が毎月、毎年のように開発されてきています。しかし、現実には病人が増えています。

これはいったいどういうことでしょうか。病人が減ったときにはじめて医学が進歩したといえるのではないのでしょうか？研究が進んでいるのに病人がふえているのです。

「医とは医なきをもってよしとする。」

という言葉があります。

お医者さんや、薬に頼らなくても健康を保てるようにするのがほんとの医療だという意味です。しかし、現実にはまったく逆です。毎日のように通院して、薬をたくさん飲んで、それで健康になったといえるのでしょうか。

実際に、私も腰を痛めたことがあります。

整体の仕事をはじめる前の事です。病院にいったら、検査をして、薬をもらって、何ヶ月もリハビリにかよってもちっともよくなりませんでした。腰の痛みには耐えられなくなった私は、人づてに東洋医学の療法を紹介してもらいました。すると、何ヶ月もよくならなかったものが、1週間程度ですっかり治ってしまいました。いままでの何ヶ月はいったいなんだったのか？そう思ったものです。

そんな自分自身の経験が、整体という仕事に興味をもたせたきっかけでした。

2. 〇〇すれば健康になれる？サプリメントで体を壊す事もあります。

「〇〇すれば、誰でも簡単に1億円稼げる。」

そんな情報を耳にしたら、どうするのでしょうか？それはすごいと早速実践してみるなんていう人は、ほとんどいないでしょう。

ところが、

「〇〇すれば、腰痛がよくなる。」

「〇〇を毎日食べれば、健康になれる。」

なんていう情報はあっさり信じこんでしまう人がいます。残念ながら、この手の健康情報は、1億円稼げるという情報と大差がありません。

実際にあった例を1つ紹介しておきましょう。

整体をつづけてもなかなか体がよくなる方がいました。ただ、原因ははっきりとしていました。体を冷やしているために、交感神経の緊張がたかまりすぎているのです。整体をして、体を整えると一時的には楽になるのですが、すぐに悪くなってくるのです。おかしいということで、細かくどんな生活をしているかヒヤリングすると、その原因がわかりました。

その原因とは、にんにくのサプリメントを毎日食べていたせいでした。

にんにくのサプリメントのCMはたいていの方がみたことがあるでしょう。そのCMでは、いかに体によいかと丁寧に解説しています。だから、体にいいと思い込んで食べ続けていたのです。

実は、にんにくという食べ物は体を冷やす食べ物です。

焼き肉などのときに、一緒に食べるのは、お肉が体を温める食べ物であるのに対して、にんにくが体を冷やすからです。

にんにくが体にいいという事に嘘はありません。

しかし、体にいいからといって考え無しで食べ続けていれば体を壊すことだってあるのです。

3. 体にいいかどうかは自分で判断する

今の日本人の大半は、交感神経の働きが悪くなっています。

そのため、にんにくのサプリメントを食べると、交感神経の働きが高まって体調がよくなってくるといえるでしょう。しかし、それが自分にもあてはまるか？とういことは、きちんと判断しなくてははいけません。

「そんなのどうやって判断すればいいかわからない。」

そう思うかもしれません。しかし、良いか悪いかなんていうのは誰にでもすぐにわかるのです。どうするかというと、実際に、にんにくを食べてみればよいのです。

人間は体に必要なものをおいしいと感じる能力をもっています。交感神経の働きが悪くなっているなら、にんにくを食べたときに、おいしいと感じるのです。逆に、体が冷えて交感神経が強くなりすぎていたら、おいしいとは感じません。人間の味覚はそういう風にできているのです。

ほかでも、運動して汗をかいたあとにスポーツドリンクを飲むととても甘く感じます。これは、汗をかいて塩分が不足しているためです。ところが、ドリンクを飲み続けていると甘さを感じなくなります。これは、塩分の不足を補えたということです。ですから、甘さを感じなくなったところで、飲むのを辞めるのが丁度よいということがいえます。

体が疲れると甘いものが欲しくなるのは糖分が不足するためです。ビールを飲んだあとにラーメンが食べたくなるのはビールで冷えた体を温めたいからです。

体はいまの自分に必要な物を必ず知っています。
ところが、多くの方がそういう体の感覚を無視して、体にいいと言われている物を選んで食べてしまっています。これでは体を壊してしまうのも無理はありません。

4. 運動は汗をかく程度でよい

実は、運動でも食事とまったく同じ事が言えます。
運動が体にいいのは間違いありません。かといって闇雲に運動すればいいということではありません。

「1日2時間運動してますが、腰痛が治りません」

と、相談されたことがあります。この方が運動のやり方を間違えているのは、素人の方でもすぐにわかることでしょう。整体にこられる方の体をみていると、間違えた運動のやり方で体を壊している方が多いのです。

あと、知っておいた方がいいのは、筋肉をつけても腰痛は治らないということです。膝痛等でも同じです。

腰痛の大半は、軟骨がすり減った事が原因と考えられているようですが、軟骨がすり減って傷むことなどほとんどありません。痛みの大半は骨盤か腰椎の動きが悪くなっているせいです。ですから、レントゲンやMRIの検査で、軟骨がないからもう一生治りませんという宣告をされたような方でも整体をうけて2~3週間で痛みがなくなったということが珍しくありません。

また、筋肉の量が増えると怪我のリスクが増えます。

鍛えていけば怪我をしにくいと思うかもしれませんが、実際は反対です。スポーツ選手と会社員とでは、どちらの方が怪我をする確率が高いか？と考えてみればすぐに分かっていただけるのではないのでしょうか。運動はやったほうがよいのですが、運動で体の状態をかえるというのはかなり難しいのです。

たいていの方は、汗をかく程度の運動で十二分に成果があがります。ハードにやるとかえって体を壊す可能性が高いのです。

5. 丈夫な体とはどういうものか？

衛生的な食事をしていれば体は丈夫になる。

そう考えるのが一般的でしょう。

しかし、本当はまったく逆です。単純にどういう体の状態であれば丈夫か？ということについて考えればこのことはすぐにわかります。

1. 泥水を飲んでも平気でいられる
2. ミネラルウォーターしか飲めない

どちらが丈夫な体といえるのでしょうか？

考えるまでもなく、1の方が丈夫な体です。ミネラルウォーターしか飲めない。そういう

体が丈夫なわけがありません。

アジア方面に旅行へいくとこんな話をきかされます。

- ・インドネシアではシャワーの水を口に含むと腹をこわす。
- ・中国では料理についている氷を食べると腹をこわす。
- ・生野菜は水道水であらってあるので食べると腹をこわす。

実際、私もインドネシアに1ヶ月ほど滞在したことがあります。同行した5人全員が腹をこわしてひどい下痢に苦しみました。

どうして下痢をしたか？

というと、体が弱かったからです。インドネシアの人は同じものを食べていますが、腹をこわしたりしません。体が丈夫だからです。

水を飲んで腹をこわす人、壊さない人、どちらが丈夫か？こんな事は考えるまでもありません。衛生状態のよい日本という国で暮らしていると体が弱くなるのです。

6. 風邪をひかない人の体はボロボロ？

風邪をひかない人の体はボロボロです。

体がおかしいと相談にこられる方の大半は風邪なんかここ何年もひいていないということがほとんどです。

「風邪を一切ひかないから丈夫だ。」

「風邪をひくなんて自己管理がなっていない。」

そんな事をいう人がいますが、ほんとうはまったく逆です。なぜなら、風邪というのは、究極の自然治癒だからです。どういうことかという、

体に問題が発生したとき、体内にウイルスや菌がはいった時に、体は痛みや熱をだします。

たとえば、刃物の扱いにミスがあつて、手を切ったとします。すると、血が出てきて痛みを感じます。もし、そんな状態で、痛みがない、血がでない、ということであれば、生物として重大な問題があるということがいえるでしょう。

多くの人は、痛みや発熱を早くなくそうと、痛み止めの薬を使ったり、熱を下げる薬を飲んだりします。しかし、これは大きな間違いです。なぜなら、痛みや発熱は治癒力を高めるためにでるものだからです。

痛みや発熱は治癒力を高めるためにでるものです。

人間の体は怪我や故障をしたときには、

①血管を開く

- ②痛みを出す
- ③発熱する

という3つのプロセスで体を治します。こうやって傷んだ部分の血流をふやして壊れた組織を修復してゆくのです。

風邪による発熱についても同様です。

体内に菌やウイルスがはいったときには、免疫によってこれらを退治するのですが、この免疫は体温があがったときにもっとも強力になります。つまり、体温をあげて、免疫力をあげることによって菌やウイルスを退治するのです。これは多くの人が恐れるインフルエンザでも同じ事がいえます。高熱がでるといことは、それだけ免疫が強力に働いているということなのです。

痛みや発熱は体の調子を整えるために必要であるということです。

腰に痛みがでたということは、治癒力が働いて壊れた腰の組織を修復しようとしているということです。

風邪で熱がでたということは、免疫が働いて菌やウイルスを退治しているということです。

それなのに、痛みや熱を薬でおさえてしまったら、治癒力がうまく働かなくなってしまう。いつまでたっても、風邪や痛みがおさまらない。それは薬を飲んで治癒力が働かなくなっているせいです。

7. 治癒反応について

実は、薬は体を治しません。

怪我をして血がでたら血止め、頭が痛くなったら鎮痛剤、熱がでたら解熱剤といった具合に薬を利用している人が多いと思います。しかし、薬は病気や怪我を治りにくくします。

人間の体には治癒力というものがあります。

怪我や病気を治しているのはこの治癒力です。怪我をして、皮膚が傷ついて血が流れ出したとき、血をとめて、傷ついた部分を修復します。すりむいた膝の傷が消えてなくなるのはそのためです。膝や腰を痛めた場合も同じです。

これは、風邪をひいたときも同様です。

体の中にウイルスがはいったときには、免疫が働いてウイルスを退治します。薬をのめば薬が退治してくれていると思うかもしれませんがそれは勘違いです。

薬がやっているのは、

- ・血を止める
- ・痛みを止める
- ・熱を下げる

そういう働きしかしません。怪我や病気を治しているわけではなく、体に起こっている現象をとめているだけです。これを対処療法といいます。

そして、この対処療法には大きな落とし穴があります。

多くの方が、痛みを感じたり、熱がでたりすると、それを悪者扱いして痛みをとろう、熱をさげようとしてしまいますが、人間の治癒力がもっとも高まる時は、

- ・痛みがでているとき
- ・熱がでたとき

です。

薬を使って痛みをとったり、熱を下げてしまうと治癒力が弱まってしまうのです。

本当は、人間は体の調子を崩したときに痛みや熱をだして治癒力を高めているのです。それなのに、その痛みや熱を下げてしまったら、治りが遅くなったり、場合によってはずっと治らない、そんな事が起こります。

薬を使って目先の痛みや熱をごまかしていると、体はよくなるらないのです。

整体で体を整えると、治癒力が高まります。

すると人によっては39度の高熱がでたり、腰に強い痛みがでることがあります。これは治癒力が高まり体を治すためにでているものです。

ちょっと変わったところでは、ひどい下痢をする、血尿がでるなんていうこともあります。驚くかもしれませんが、治癒力が高まると体の中の悪いものを外にだそうとするからです。

これを**治癒反応**といいます。

治癒反応は体を修復するために必要な過程です。あらかじめ説明してあっても、実際に痛みや熱がでると驚いてしまう人の方が多いようです。しかし、治癒反応がでたときは、薬に頼らずに経過させてあげることで、治癒力が飛躍的に高まります。そうやって自分の治癒力で体を治したときには、体の調子を崩す前より、丈夫な体にかわっています。

8. 私はなんにも悪くないけれど体が悪いということはない

体を整える上でとても大事なことがあります。

それは、

体が勝手に壊れる事はない

ということです。

「私は何にも悪くないけど、体がわるいんです。」

そういう事はありえないのです。

ですから、体のどこかが痛い、調子が悪いということは、体に悪いことを何かしている

のです。

よくあるのは、

- ・間食、油物の食べ過ぎ
- ・薄着
- ・ヒールなどかかとの高い靴

などですが、中には体によかれと思ってやっていることが原因で、体を壊しているケースもあります。わかりにくいと思いますので、過去に実際にあった事例を紹介しておきましょう。

「毎日たくさん水を飲むのが体にいいときいて実践していたが、水の飲み過ぎで膀胱炎を起こしていた。」

「腰痛改善のために毎日1時間トレーニングをしていたが、オーバーワークで体を壊していた。」

「運動をはじめたが、クールダウンをちゃんとしていなかった。」

「着付け教室に週1回通っていたが、そのエアコンが強すぎていつも凍えていた。」

「体にいいときいてサプリメントを飲んでいたがそのせいで体を壊していた。」

これらは、整体してもなかなか体がよくならなかったのも、なにか原因があるはずだとヒアリングしたときにわかった不調の原因です。ですから、対策すればすぐに体はよくなりました。こんな馬鹿なことで何年も不調が続いてしまうことだってめずらしくないのです。

体が壊れる、調子が悪くなるのには必ず原因があります。

体を整えるときには、その原因を解消しなければいけません。それは体にいいことをすればいい、そんな単純なことではないこともあるのです。

9. 体はすべて自律神経の働きで動いています。

私たちが日々人間として、生物として生きているのは自律神経の働きによるものです。

血液の循環、呼吸、食事の消化吸収、汗をかく、体温調整をする、生殖能力など、すべて自律神経の働きによるものです。

自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれます。

交感神経は、循環、生殖、大脳、排泄に深く関わっており、副交感神経は、消化器、呼吸、副腎に深く関わっています。

ちがった言い方をすると、交感神経の働きが悪いと、やる気、元気、集中力がでない、朝起きれない、という状態になりますし、副交感神経の働きが悪いと、気持ちが落ち着かない、食欲がなくなる、眠れない、といった状態になります。

そしてなにより自律神経にはとても大切な役割があります。

それは治癒力です。

体に問題が起ったときにそれを修復するのは自律神経の働きです。
代表的なところだと、

- ・ウイルスが体にはいったときには、免疫を働かせてウイルスを退治する。
- ・腰や膝を痛めたときに壊れた組織を修復する。

などは、すべて自律神経の働きによるものです。

ところが、自律神経のバランスが乱れてうまく働かなくなると、ありとあらゆる異常が体におこりはじめてしまいます。

10. 自律神経の乱れはあらゆる不調の原因になる

自律神経の乱れについて、わかりやすいものをいくつか紹介しましょう。

うつ病の原因は交感神経の働きが悪くなるのが原因です。

交感神経の働きが悪くなると、バランスとして副交感神経の働きが強くなりすぎてしまうために、リラックスしすぎた状態になります。そのため、やる気がでない、体が重い、そんな状態になります。

動悸、息切れは交感神経の緊張が強くなりすぎるのが原因です。心臓の動きをコントロールする交感神経の異常です。

不眠は、交感神経、副交感神経のいずれかの働きが悪くなったときに脳の血行が悪くなるのが原因です。

異常の起こり方は、体質、生活習慣によって個人差がでますが、自律神経の乱れはあらゆる不調の原因になるのです。

11. 人間の治癒力はどんな病気や怪我也も治してしまう

治癒力がきちんと働けばどんな病気だって治ってしまいます。

膠原病、癌、繊維筋痛症、クローン病、椎間板ヘルニア、アルツハイマー、メニエール病、花粉症、耳なり、リウマチ、大腸性潰瘍炎、うつ、パニック、更年期障害、などなど、原因不明、治療法がわからない病気だって治ります。多くの方が薬や治療がなければ治らないと考えていますが、そうではありません。

病気になるのは、治癒力がうまく働いていないだけなのです。逆のいい方をすると、治癒力がうまく働かなくなるので体の調子がおかしくなるのです。

元気になるのはとっても簡単です。

薬に頼るのをやめて、自律神経の働きのバランスを整えればよいのです。

続きが気になったあなたは下記リンクかへ

<http://www.jiritsuseitai.jp/page.html>

お読みくださりありがとうございました。

「あなたの自律神経が整わない本当の理由」は、自律神経整体院にて販売中です。

自律神経整体院のホームページ

<http://www.jiritsuseitai.jp/>

『自律神経整体院』で検索してください。