



miyabityouin.com

# みやび

会報

2010年 初夏号 No.19

自律神経研究所

発行/みやび治療院  
前橋市下沖町342-1  
受付) 10時~6時  
休診) 日曜祝日・臨時  
027-289-0480

なかなか抜け切らない冬が通り過ぎ、やっと春本番となりましたが、みなさんはいかがお過ごしですか？急に暖かくなったので、急に動いてしまった人はキッとお疲れ気味でしょう。

今年は、近年にない天候不順です。体調まで近年にない不調となるおそれがありますので、今までの「まだ大丈夫精神」は通用しなくなると思います。

「まだ大丈夫」と言っているうちに、「もう～限界」となることは見えています。「気になったらすぐ行動！」今年はこれでいきましょう。

おかげさまで当院は、下沖町に移転し一年が過ぎました。

自律神経の疾患が今後増えると考え、移転をきっかけに院名を「自律神経研究所みやび」としましたが、思惑通りに自律神経の疾患は増えています。当院でも来院患者の約半数が自律神経の疾患であり、この流れは当分続くと考えています。

それは来年の健康診断で、うつや精神疾患までも検診する方針から分かると思います。増え続けるうつや精神疾患の患者さんは、自律神経の症状を多数訴えます。つまり、うつや精神疾患もつらいが、自律神経の症状もつらいのです。自律神経に効く薬がない現状では、自律神経の治療を得意としている鍼治療に、期待を寄せるからです。



サンセベリアの花です。  
見たことありますか？

さて、今回の特集は「健康」です。健康で居続けるために一番大切なこと。これ抜きではいかなる健康法も意味を成さない。治療が効く人と効かない人の違い。これ抜きに「健康」は語れない！

## Q&A 「保険診療と自由診療」

最近「保険使っていますか？」という問い合わせがよくあります。

保険診療は、どこへ行っても同じ治療が同じ金額で受けられ安心ですが、保険診療には「**保険が利く範囲**」があります。

保険診療は、治療方法や治療内容等がすでに決まっており、より良い治療、より良い治療効果を望む場合は、保険診療の範囲を超えてしまうのです。

つまり「保険が利かない治療」ということです。

当院は、保険が利かない治療になりますので、保険を使いたくても使えないのが現状なのです。

また、病気でなければ保険が利かないということは、保険診療で疲れを取る治療は無いということになります。あなたの体調不良の原因が、筋肉や神経の疲れだとしたら、保険診療で治療していても治る可能性はとても低いと言えるでしょう。

このように保険診療には「**保険が利く範囲**」がありますので、保険診療でより良い治療・より良い治療効果を望むことは不可能となります。

**特別なあなたには、特別な治療が必要なのは・・・**

# ～ 健康 ～

健康とは？どんな状態なのでしょう？ WHO（世界保健機関）では「**健康とは、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、たんに病気ではない、あるいは虚弱ではないことではない**」と定義していますが、これは究極の健康であり、一般的には馴染みにくいです。

一般的には、病気・体調不良になりにくいこと、また病気・体調不良になったとしても、速やかにもとの状態に戻ることを、健康としているのではないのでしょうか。

では、健康にとって一番大切なことは、何だと思いませんか？

それは「質のいい睡眠（熟睡）」を得ることです。

なぜなら、睡眠にはとても大切な役割があり、それは人が寝ているとき、体の中で起きている働きに関係しているのです。



## ・・・【睡眠の役割】・・・

### ① 心(脳)と体(筋肉や神経)の疲労回復

脳は、睡眠が唯一の休養です。1ヶ月以上グッスリ(熟睡)眠れていないと、脳に少しずつ疲労が蓄積し、ヤル気がなくなったり、集中力が続かなくなったり、全身の疲労感を感じたり、寝ても寝ても眠い状態が続くようになります。

また生きている以上、疲れることは当たり前なのですが、熟睡できていないと、毎日の疲れが少しずつ蓄積し、筋肉で言えば肩こり、神経で言えば自律神経失調症を招いてしまいます。

### ② 免疫力が活発になり、自然治癒力が高まる

人間の脳は、自前の睡眠薬として「メラトニン」という睡眠ホルモンを分泌しています。熟睡できていれば、深夜12時から4時ごろに最も盛んに分泌されます。

メラトニンは、ガン抑制作用を持ち、直接免疫機能に関連してくる物質です。熟睡できていないとメラトニンの分泌量が減り、リンパ球活性が低下してしまい免疫力が落ち、感染症にかかやすく、治りにくくなってしまいます。

またメラトニンは、老化や生活習慣病の原因である活性酸素を除去する役割がありますので、分泌量が低下すると病気の進行や老化を早め、肌の「シミ・シワ・荒れ」が年齢以上に目立つこととなります。

### ③ 成長ホルモンが集中的に分泌され、細胞の修復・再生する働きが高まる

成長ホルモンは、大人になっても分泌されます。熟睡できていれば、夜10時から2時ごろに最も盛んに分泌され、細胞の修復する働きを活発にします。しかし、熟睡できていないと成長ホルモンの分泌量が減り、細胞の修復が弱くなり、ケガや病気が治りにくくなるのです。

また成長ホルモンは、細胞を再生する役割がありますから、老化を遅らせいつまでも若々しくいるためには、必要不可欠なホルモンなのです。睡眠不足で肌が荒れたり、朝起きたとき体が痛いのは、そんな理由からなのです。



このような「睡眠の役割」から、いかに「熟睡」が健康にとって大切なのか理解できたと思います。また熟睡できている人とできていない人では、治療効果にも差が出ることを知ってください。ひと言でいうと、熟睡できている人は治療が効きやすいということです。「私には効かない」「なに(治療)をやっても良くならない」と決め付けている人、実は睡眠の質が良くなってくると治療が効いてくるのです。治療だけではありません。サプリメントや健康食品・各種健康法・ダイエット・美容・・・すべてにおいて、熟睡できている人のほうが断然効果的なのです。熟睡できていない人がどんなことを始めても、熟睡できている人以上の効果は期待できないということです。なぜなら、すべてにおいて「**睡眠の役割を代用できるものではない**」からであり、健康とは、まず熟睡できていることが前提となり、熟睡抜きには効果のほども何も語れないということです。

## .....【熟睡対策】.....

熟睡するための一番の対策は、毎日同じ時間に起き、朝日を浴びることです。休日・平日に係わらず、同じ時間に起きることです。これは、体内時計を乱さないということと、朝起きて日の光を浴びることが必要だからです。人は自前の睡眠薬メラトニンを作っていますが、このメラトニンの材料となるセロトニンは、朝日を浴びることで最も盛んに分泌されるのです。つまり、朝日を浴びてセロトニンをたくさん分泌させると、夜メラトニンがたくさん作られるというわけです。薬に頼らなくても、自前の睡眠薬があります。まずはメラトニンを増やすことから始めてください。

当面の景気好転も見込めない厳しい情勢の中、肉体的・精神的ストレスは増える一方です。仕事を失ったらまた探すことは出来ますが、健康を失ったらあなたはどうするつもり？早速、同封した「睡眠チェックシート」で、あなたの睡眠状態を確認してください。

**あなたのことを考えてあげられるのは・・・あなただけ！**

## 「眠れてる？」うつ病防止キャンペーンにご協力を！

うつ病の兆候「睡眠不足」、身近なあなたが気付いてあげて！

睡眠が幅広く健康問題に絡んでくることは、お分かりいただけと思いますが、睡眠不足は心にも影響を与え、うつ病や精神疾患の兆候だということを知ってください。

当院では、来院患者の約半数が熟睡できないことを訴えており、ストレス社会の現代において、睡眠は心身ともに健康でいるためには、一番大切なことなのです。

睡眠不足が、2週間以上続くようでしたら要注意です。それは、1ヶ月程度の睡眠不足で来院する患者でも、動悸や不安感・気力低下を訴えており、睡眠不足の影響が心と体に現れるのはとても早いのです。「まだ～」とか「我慢できるから～」なんて言っている余裕はないのです。

家族の一人がうつ病になったケースでは、いつも顔を合わせている家族でさえ、うつ病になったことに気付かない場合があり、睡眠不足の段階で対応することが唯一のチャンスなのです。

家族においても、職場においてもコミュニケーション不足になっている時代です。身近で「最近元気がないな～」「体調がわるいのかな～」と、気になる人がいたら「**眠れてる？**」と、ひと声かけてください。まずは、あなたの大切な家族から・・・。

## 「眠れていない人」には、「頭指圧」がお勧めです。

「頭がサッパリしない・重だるい・モヤモヤしている」など、頭の諸症状にも速効スッキリ！ととてもいい気分転換になります。ストレス解消にも持って来いです。