

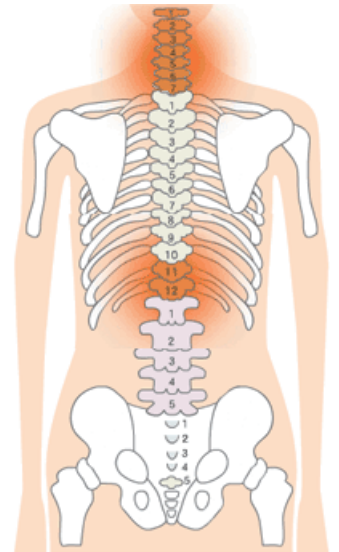
## 自律神経失調症

### 症状

肩こり、頭痛、めまい、さらに腰痛、胃腸の不調、動悸など身体の様々な症状が出て、病院に行って検査を受けたが、異常はない。このように、とらえどころの無い全身不調のある方は「自律神経失調症」の可能性があります。

私たちの身体は、気温の変化や精神的ストレスなど外からの刺激に対し、体内の状態を一定に保とうとする恒常性という働きがあります。この働きを担うのが「自律神経」で、内臓や血管の収縮・拡張、ホルモン分泌など、すべての器官を調整しています。

自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」という相反する働きをする2つの神経があり、上手に切り替わることで特に辛い症状も無く身体を維持させることができます。ところが、自律神経系のバランスが崩れると、様々な症状に悩まされることがあります。



### 原因と治療法

自律神経失調症はストレスが原因と言われていますが、皆さんが真っ先に思い浮かべる仕事や人間関係の悩みや恐怖心など精神的なものだけではありません。暑さや寒さ、痛さ、病気、けが、睡眠不足、騒音、空気汚染など、外からの刺激のほとんどがストレスです。これらのストレスに対して自律神経が身体を守ろうとする防御反応が過剰になって発症する病気が自律神経失調症と考えられます。

頸椎1番～7番の歪みに関係し、その症状によって歪み方が異なるため、丁寧に頸椎の歪みを矯正します。また、ストレスが加わると、副腎皮質ホルモンを分泌して全身の抵抗力を高めようとするため、副腎に関係のある胸椎11、12番の歪みがないかもチェックが必要です。頸部、頭部へプラナーを送り、頸部及び全身の諸筋肉の硬さを弛めます。

### セルフケア

症状をやわらげる食事としては、神経の働きを正常に保つ働きがあるビタミンB群、抵抗力を高める副腎皮質ホルモンの合成に欠かせないビタミンCを摂ると有効です。また、イライラや不眠の症状がある方は、カルシウムも効果があります。また、心身の緊張が高まると、呼吸が浅くなり、脈拍も早くなりますから、腹式呼吸で呼吸を調整し、緊張をほぐすことも効果があります。

当院へ治療にいしらした患者さんには頸部、頭部にプラナー療法を施しますが、ご家庭でもご家族などにプラナーを送って頂けると快方に向かうのが早くなります。ご主人が自律神経系統が弱く、奥様にプラナーの送り方をお教えした熱心実践して頂いてとても効果のあった方がいらっしゃいます。

首の中央の太い筋肉の両側で髪の毛の生え際に「天柱」、その指1本分外側に「風池」というツボがありますから、一般の方はその辺りを狙うと良いでしょう。左手の手のひらをあて、その上に右手を重ね、患者さんが「治ってほしい」と意識を集中して3分ほど念じて下さい。プラナーの送り手と受け手の波長が合うと不思議な効果があります。

