

《不眠についてのお話》

今回は不眠についてのお話をしようと思います。

睡眠時間は人によって様々ですが、その長短にかかわらず眠れない、寝ても疲れが取れないなど日常生活に支障をきたすようになると不眠といわれる状態です。

旅行中など環境が変わった時に一過性になる場合がありますが、それが1カ月以上続くときちんとした対応が必要とされる長期不眠に分類されます。

不眠症はもう少し専門的に言うと睡眠障害といいますが、これは4つのタイプに分かれます。

- ・入眠障害 いわゆる寝つきが悪い状態。床に就いてから2～3時間眠れなかつたりします。
- ・中途覚醒 眠っている途中で何度も目が覚めてしまい、ぐっすり眠れない状態。
- ・早朝覚醒 たいいてい朝3、4時ごろ目が覚めてしまい、その後なかなか寝付けない状態。
- ・熟眠障害 睡眠時間は足りているはずなのに、ぐっすり眠った感がなく翌日も眠い状態。

《首こりは不眠と密接に関連》

さて、不眠の原因としては身体的、生理学的、心理的、精神医学的、薬理学的と大別されますが、ここでは身体的な面に注目してお話します。

院長に首を施術してもらった方の中では、「貴方眠れないでしょう」と言われたことが多いかと思えます。

何故それがわかるのかといいますと、そういう方はたいいてい首がカチカチにこってしまっているからです。

もともとストレスがかかって緊張状態になっているところに、不眠の方は「また眠れなかったらどうしよう」という不安があったり、「どうにかして早く眠らなくちゃ」とプレッシャーをかけてしまったりして余計にストレスになるという悪循環に陥っている方がほとんどです。

そうすると身体力がうまく抜けず、力んで固まり呼吸が浅くなってしまいます。

そんな状態では自律神経がうまく働けません。

交感神経が鎮まり、副交感神経が働かざないと身体が眠る準備ができないのです。

特にストレスを強く受けている方は、一度交感神経が高ぶるとなかなか元に戻りづらい傾向にありますので注意が必要です。

《正體をうけて歪みをと、自律神経のバランスを取り戻しましょう》

背骨や首の周辺の筋肉をきちんと緩めることによって、自律神経のバランスがとれてきます。

また正體治療を受けることで身体の歪みが取れ、力が抜けてリラックス出来るため普段よく眠れない方でも正體を受けた後はぐっすり眠れることが多いです。

他にもよく紹介される対処法としては、以下のようなものがあります。

- ・刺激物を避ける⇒ カフェインを含む物(コーヒー、緑茶、コーラ、ココア、チョコレートなど)や辛い物を刺激するテレビやパソコン、他には喫煙や熱い風呂など
- ・寝る前の準備は3時間前くらいからする⇒ 部屋を薄暗くし、温めた牛乳等を飲みながらゆったり過ごす
- ・眠たくなってから眠る⇒ 眠くないのに無理やり寝床にとどまっているとストレスで不眠が悪化します

快食・快眠・快便は健康の基本です。

ぜひ正體治療を皆様の健康にお役立て下さい。