

自律神経失調症（2）

酷暑の長い夏がやっと終わり、急に涼しくなってきました。新型コロナに加えて熱中症、台風、水害、経済不安、子供の教育不安などで気の休まる間もない日々を過ごされてこられたことと思います。心身ともに疲れている時には、自律神経の異常が起りやすくなっています。体のあちこちに、痛みやだるさ、不調和があり、様々な医学的検査を行っても異常が見当たらず、自律神経失調症とされます。ORT 検査では、自律神経のツボを調べますと、異常がわかります。以前にもこのコラムで申し上げましたように、異常を起こす原因が必ず存在します。まずは、原因を取り除くことが、一番大事です。サイトメガロウイルスが、自律神経のツボに増殖していた高校生は、土生姜ミニトマト大を毎食、食べていただいたところ、1週間ほどで、朝、起床できるようになった、と報告してくれました。

季節が急が変わったこの頃は花粉症の症状として出ている方もいます。9月に入って、イネ科の花粉症が強くなり、しばらくすると、スギ花粉症がでてきました。スギ花粉症は6月下旬に一度ありましたが、木の中で雄花が作られるときでした。今回は雌花が作られはじめたのです。例年より早いのですが、2~3週間は続くでしょう。9月末からはヒノキ花粉症も原因に加わりました。消毒薬の影響は塩素系をはじめ、として収まる気配はありません。当診療所に限って言えば、新型コロナウイルスよりも消毒薬の被害の方が、圧倒的に多く、仕事を辞めざるを得ない、学校に行くと消毒薬でしんどくなる、湿疹、吐き気、などの症状がでています。保育園では塩素系消毒薬により血便が出続けている赤ちゃんもいました。

自律神経の異常にある方は、三叉神経や内耳の障害も起こしている事が多いことに気づきます。めまいや体のふらつき、頭痛も多くなります。アレルゲン、ウイルス、細菌、真菌、金属、化学物質、メンタルも調べていきますが、除去は、どうにもできない場合があるのも事実です。対症療法を行いながら、過食を避け、特に、油脂、動物性蛋白、砂糖を少な目に、よく噛んで、寝る前四~五時間はものを食べないで、睡眠不足にならないように注意してください。

ご自分で自律神経のコントロールが出来るように、トレーニングすることは、特に大切に思います。専門家のご意見を聞かれるのも良いと思います。私は、元来運動が苦手なのですが、それでも出来ることの一つは、逆腹式呼吸です。息を吸う時に、お腹をへこませます。吐くときは二倍以上の時間をかけてゆっくり吐きますが、この時、お腹をふくらませます。寝る前にストレッチの後に二〇回ほど行ってみて下さい。インナーマッスルが鍛えられて自律神経にも良い影響が出ます。息を吐くときに、私は祈りの想いをのせます。心の安定にも良い効果があります。

それから、歩くことも大事です。ステイホームで歩けなくなっている方もいます。ゆっくり、少しずつ距離を伸ばして歩いてください。毎日の積み重ねが、大きな力になります。