

ホ

ノ

ス

NO.16

HEALTHY FOCUS...13

「睡眠障害」改善は、 日中の生活の 見直しにあり

ザ・トライアル

股関節をゆるめて
快適な睡眠を取り戻す

療法アラカルト

療術とは…

今回の焦点は、「睡眠障害」です。

「睡眠障害」改善は、 日中の生活の 見直しにあり

「睡眠障害」という言葉の意味する範囲は随分広いのですが、一般的には次の4つを指しています。

- 『入眠障害』なかなか寝付けない
- 『中途覚醒』寝ていて途中で何回も目が覚める。
- 『熟睡障害』ボーッと目が覚め、睡眠に満足感がない。
- 『早朝覚醒』朝早く目覚めてしまう。

「睡眠障害」で悩んでいる人の大多数の人が『入眠障害』で悩んでいます。『入眠障害』が解決できれば他の障害も自ずと改善されますので、主に『入眠障害』の改善方法を考えてみましょう。



眠ろうとして寝つけないというのはとてもつらいものです。寝つけないという不安がさらに焦りを高め、翌日のことを考えると、さらに寝つけない。うとうととしたと思ったら、朝になっていた。このようなことを繰り返すと、ベッドに入るのが恐くなってしまふほどです。

ご夫婦で、パートナーがすぐにスヤスヤと寝息をたて始めると、余計につらさがつのります。それがイビキだったりすると最悪です。『入眠障害』と無縁の人には、そのつらさはまったく理解されません。そのため必要以上に自己嫌悪に陥ってしまい、精神的に不安定にもなり、状況は悪循環して行きます。

睡眠障害の根本原因

どうしたら『入眠障害』を改善できるのでしょうか。本や雑誌、テレビでも色々と解決法が紹介されているので、試した事があると思いますが、「基本」が理解出来ていないと、せっかくの良い情報が活きてきません。

「基本」とは、「日中の生活のあり方」と「睡眠」の関係です。日中の生活は「固まる」方向に進み、夜の睡眠はその固まったものを「ゆるめる」働きをします。つまり、日中活動をすることをします。そして、夜はそれを睡眠に

よってゆるめるのです。

日中は程よい緊張とともに、カラダを動かす必要があります。カラダを動かさず、精神的な覚醒もないと、当然夜になっても睡眠欲が湧きません。病気で静養が必要な場合は別ですが、そうでなければ日中は健全な活動が求められます。

もう一つの基本は、少しやっかいです。日中は活動をしているのに『入眠障害』に悩まされるケースです。こちらは「過度」な筋肉の疲労だったり、ストレスを生じさせる精神的な緊張が原因です。

「過度」な筋肉の疲労と言うのは、激しい肉体的疲労という場合もありますし、同じ姿勢をし続けるということも含まれます。例えば、肩に力が入っていることに気がつかないままパソコンに向かい続ける、座った姿勢のままで一日を過ごす、というようなことです。筋肉疲労が刺激となって寝付けない。あるいは血流や体液の流れが悪くなり不快感で眠れなくなるのです。

こうした状況の改善は療術の得意分野といえます。辛い時には、こまめに通院し施術を受け、アドバイスを受けることで徐々に問題が解決されていくはずです。施術者と会話をしたり、アドバイスを受けて、自分で出来る対策は自分で改善していきましょう。

一番厄介なのは、ストレスを生じさせる精神的な緊張、あるいは刺激とい

うことです。日中興奮し過ぎると身体が疲れているのに眠りにつけないという事が起きます。過度な心配事だったり、収まらない怒りということもあるでしょう。なれない自動車の運転で緊張し過ぎるということもあります。子供の頃を思い出してください。それがたとえ遠足とか運動会という楽しみのある刺激だったとしても、刺激は入眠を阻害します。あるいは早く目が覚めてしまいます。

私達の体は刺激に対して敏感にできています。刺激に対して反応できなければ「死」を意味しているからです。たとえそれが精神的刺激であっても脳にとっては刺激と判断されいづつでも目が覚める状況を維持しようとします。

あなたの入眠を妨げているのは？

以上の基本がわかっているならば、自分がどの改善方法を実行すればよいかに分かるとしています。日中運動もせず一日を過ごしているなら、軽い全身運動をすればよいのです。運動もしていないのにいくら半身浴だ、アロマだ、音楽だといつても快適な睡眠は得られません。

一方激しい肉体疲労を伴う仕事の人はその筋肉をゆるませ、休ませる方向に持っていけばすぐに睡眠につけます。一定姿勢のオフィスワークなら時々背筋を伸ばすなど、簡単にできる

ストレッチをこまめにしてください。トイレに立った時がチャンスです。それと一日中デスクに張り付いての仕事はよくありません。なるべく歩くチャンスを見つけてください。歩く時は下腹を意識し、お尻をキュッと引き締めて軽快に、颯爽と歩きます。

次は心の問題です。正しい心の使い方、これが最も重要なことです。『入眠障害』の問題は正しい心の使い方、ほとんどが解消するといつても過言ではありません。それは、ストレスを溜め込まないということです。これは口で言うほど簡単なことではありません。単純ではないから、ストレスを溜めて『入眠障害』を引き起こしている人が大勢いるのです。

ストレスを溶かす唯一の方法

確かに簡単ではないことです。しかし、簡単にストレスを解消する方法が一つだけあります。それは、「ありがとう」と言い続けることです。どんな不都合な事が起きても「ありがとう」と言い続けていると活動が自然とエネルギーあるものになり、ストレスは溶けて消えていきます。

「ありがとう」と声に出せるなら声を出し、出せないなら心の中で言い続けるのです。ありがとうと言っていないからストレスを高めることは出来ません。これは笑顔で人を怒れないのと同じ

じ原理です。

つまり、「感謝」の生活をつづけているとストレスから開放されるということなのです。どんな状況でも、これは自分にとって必要なことなのだろう、この事が自分を成長させてくれるんだらう。そのように状況を良い方向に受け取っていきます。最初はなかなか出来ないかもしれませんが、だから、最初は形だけでもいいです。笑顔で人を怒れないという例を出しましたが、「ありがとう」といっている内に本当にその心が作られていくのです。

以上の基本が分かると自分の対処法がわかってきますし、これまでテレビ・雑誌などで目にしてきた様々な快適な睡眠を得るための方法が使えるようになります。

『入眠障害』が改善されれば、『中途覚醒』『熟睡障害』『早朝覚醒』はその



れ程恐れることはありません。途中で目が覚めてもまた次の眠りに入っていきますし、『早朝覚醒』に関しては、そのまま起きて活動を開始してもよいのです。早寝早起きのサイクルに切り替えるタイミングだと思えます。

《入眠のコツ》

とにかく刺激になるものは入眠の敵。カフェインを含む飲み物や、刺激の強いテレビドラマなど、とにかく刺激になると思う物は入眠の四時間前には控えておくのが理想です。

手足の冷えも刺激といえます。ただし、ただ温めても不快感で眠れません。ストレッチなどで血流・体液の流れをよくしてあげる必要があります。「半身浴」で疲労を取るのも有効です。



療法 アラカルト

療 術

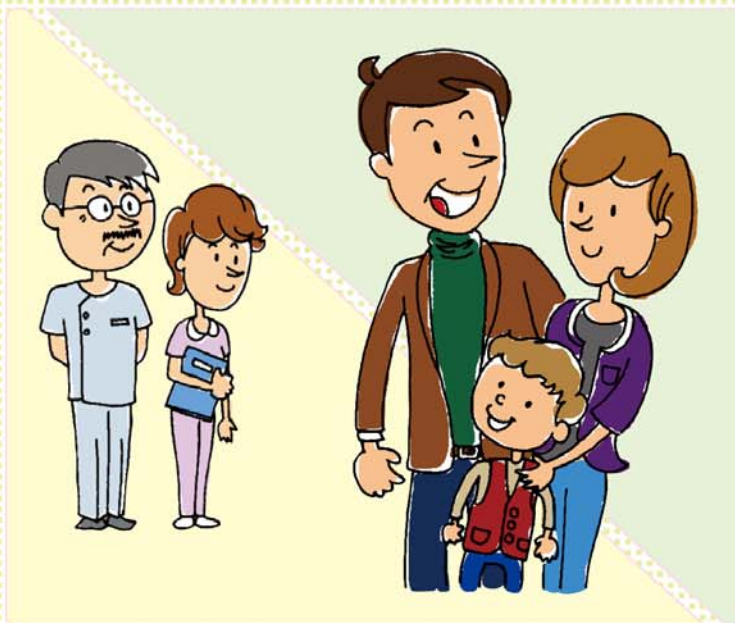
療術は人体の持つ自然治癒力（自分で回復する力）を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした治療法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることになります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱・刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱・刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法**、**光線療法**、**電気療法**、**温熱・刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人全国療術師協会や財団法人全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にはのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています（この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています）。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちが半健康人といえます。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となっている臓器をみつけ、原因を除去しようといえます。つまり、患者さんという「人間」ととらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が見つからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、つまり、原因は何であれ、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしたいというのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加していますが、療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

AQ 療術はどのような治療法があるのでしょうか。

療術には、大きく分ける法、光線療法、温熱・刺激療法の四種目があります。

手技療法は、主に手指を使って、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティックや整体術があります。カイロプラクティックとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることによって障害を修正しようとするものです。すなわち按摩、マッサージ、指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで治療効果をあげようとするものですが、カイロプラクティックなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによって神経系の機能

を正すもので、治療の体系が異なることとなります。

電気療法は、麻痺や疼痛などを治療するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。

光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱・刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙ったものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、治療効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱・刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える治療法と言えるでしょう。

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。

「病気は人間の体が不具合になったこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。

赤痢に罹った人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれない。しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりでは医者に行った方は、「トシですから（治療法はありません）」とお医者さんに言われてシヨックを受けたことでは

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西16丁目3-12 けいほくビル2階 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 063-0012 北海道札幌市西区福井8丁目5-10 会長 花田 永 011-663-6825

●東北ブロック

青森県療術師協会 039-1102 青森県八戸市一番町2-5-14 会長 北 久幸 0178-23-5700
岩手県療術師会 028-3309 岩手県紫波郡紫波町北日詰字八反田127-1 会長 丹野 忠次 019-676-6045
宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52 朝日プラザ花京院203 会長 熱海 哲也 022-713-1725
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5 (茂木方) 会長 齋藤 亮司 0234-22-2082
福島県療術師協会 963-8846 福島県郡山市久留米2-101-9 (鈴木方) 会長 黒田 亀雄 024-945-3412

●関東ブロック

(社)茨城県療術業協会 319-0315 茨城県水戸市内原町1430-5 会長 仲田 光郎 029-259-7930
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 (手塚方) 会長 天満屋 一郎 0286-78-0581
群馬県療術師会 379-2223 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 (大森方) 会長 江森 猛 0270-23-4793
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 289-2516 千葉県旭市口-198-1 会長 高野 紀八郎 0479-63-4442
(社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(社)神奈川県療術師会 228-0011 神奈川県座間市相武台1-82-5-102 会長 新田 親弘 046-253-3424
新潟県療術師協会 944-0045 新潟県妙高市中町6-6 会長 増村 実 0255-72-5215
山梨県療術師会 406-0021 山梨県笛吹市石和町松本1063-1 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山 寄 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(社)静岡県療術師協会 420-0841 静岡県静岡市葵区上足洗4-6-1 会長 吉田 邦夫 054-248-0828
愛知県療術師会 444-1221 愛知県安城市和泉町八斗時62-3 会長 石原 多見依 0566-92-1036

●近畿ブロック

全療協三重県本部 510-0032 三重県四日市市京町5-11 会長 仲野 弥和 0593-31-2600
京都府療術師会 520-0101 滋賀県大津市雄琴1-1-1 ヴィラ松屋101 会長 大音 豊子 077-579-6617
大阪府療術師会 540-0026 大阪府大阪市中央区内本町1-1-10 カザマビル902 会長 倉津 弘一 06-6942-1422
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 藤原 幸子 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8141 奈良県奈良市南京終町3-400-19 会長 松井 裕子 0742-61-1787
和歌山県療術師会 646-0031 和歌山県田辺市湊1301-2 会長 五味田 聖二 0739-25-5290
熊本イロフクティク業調給 531-0063 大阪府大阪市北区長柄東2-3-28-1211 会長 室井 須美子 06-6881-2082

●中国ブロック

岡山県療術師会 710-1315 岡山県倉敷市真備町上二万3091-140 会長 東 照應 050-7538-6413
広島県療術師会 720-0083 広島県福山市久松台2-31-3 会長 山澤 清之 084-921-0031
(社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 08853-3-3303
(社)香川県療術師協会 761-8012 香川県高松市香西本町98-10 会長 香西 弘 0878-81-0897
(社)愛媛県療術師協会 790-0832 愛媛県松山市南斎院町1086-2 会長 福岡 貞雄 089-973-6786
高知県療術師会 788-0003 高知県宿毛市幸町3-12岡崎カイロ内 会長 岡崎 初子 0880-63-5320

●九州ブロック

(社)福岡県療術師会 815-0082 福岡県福岡市南区大楠3-23-11 会長 西村 皓生 092-521-0752
佐賀県療術師会 859-9131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山 浩 0955-56-7803
(社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 865-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0883 大分県大分市永興4組の2 (首藤方) 会長 梶原 健次 097-543-7548
宮崎県療術師会 880-0917 宮崎県宮崎市城ヶ崎1-6-26 会長 清武 英二 0985-59-5902
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

子供のうちは寝相が悪いものです。これは日中の活動で起きた股関節の歪みを寝ながら修正しています。大人になるとだんだんと股関節の歪みを矯正する体力が無くなつていきます。そして、股関節が歪んだままだと、その不快感からなかなか寝付けない、あるいは、浅い眠りとなり、途中で目が覚めてしまいます。

そこで今回は、股関節の歪みを矯正する運動を提案します。睡眠前の体操というだけではなく、日中の時間のあるときに繰り返しておけば、カラダの凝りも解消し、快適な睡眠を得る事が出来ます。



①腰の回転
頭から下した軸を中心に大きく腰を回転させます。頭を固定して、ゆっくりと大きく腰を回転させることで股関節とその周辺の筋肉に刺激を与えます。



④肩甲骨をゆるめる
肩甲骨と腰の骨は連動した動きをします。腰の骨周りをゆるめると同時に肩甲骨をゆるめることで、体全体のバランスが修正されます。肩を回すのではなく、肩甲骨を回転させます。



③股関節をゆるめる2
足首をイラストの様に持ち上げ股関節を前方に開きます。(左右)



②股関節をゆるめる1
腿の付け根を押ししたり、イラストの様子に左右に動かし、股関節の周りの筋肉が「痛み持ち良い」所を探して刺激を与えます。(左右)



⑤首・手首・足首の回転
それぞれを「痛み持ち良い」という程度で回転させます。この刺激がカラダ全体の歪みを矯正してくれます。

『ポノス』とは
ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な治療法です。

所属団体名

施術所名