

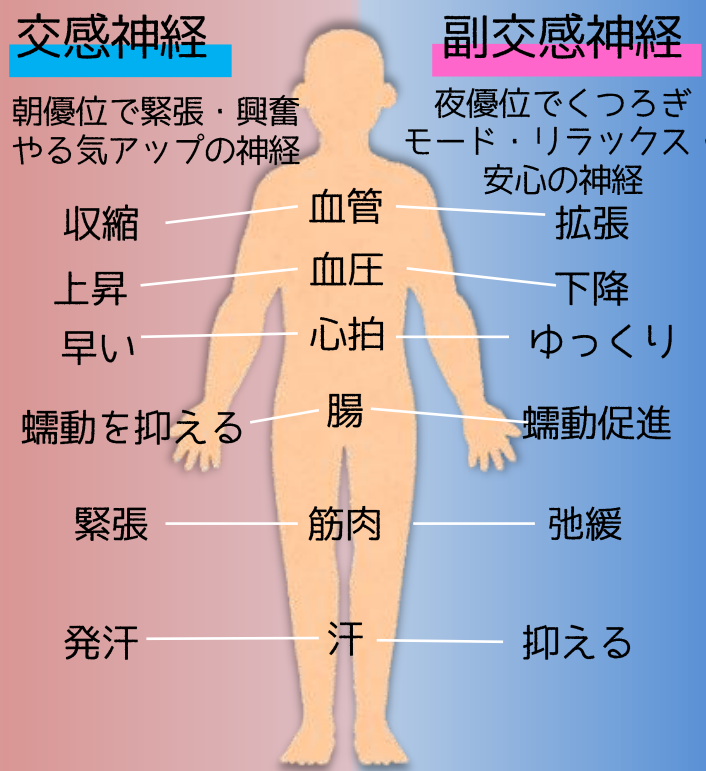
ようやく夏の暑さから解放されつつありますね。涼しさも感じられるようになってきました。季節の変わり目で体調はいかがでしょう？患者さんより、コロナに罹患したという話をちらほらと聞く機会も多くなりました。何事もなかった方・味覚が感じにくくなった方・体力が落ちた方。人により状態は色々なようです。罹患しないように日々の体調をコントロールしないといけませんね！体の中で無意識ではたらいっている〇〇神経・・・秋になると弱くなってしまふ場合があります。〇〇神経って何なの？興味を持っていただけると幸いです。ぜひご覧ください☆



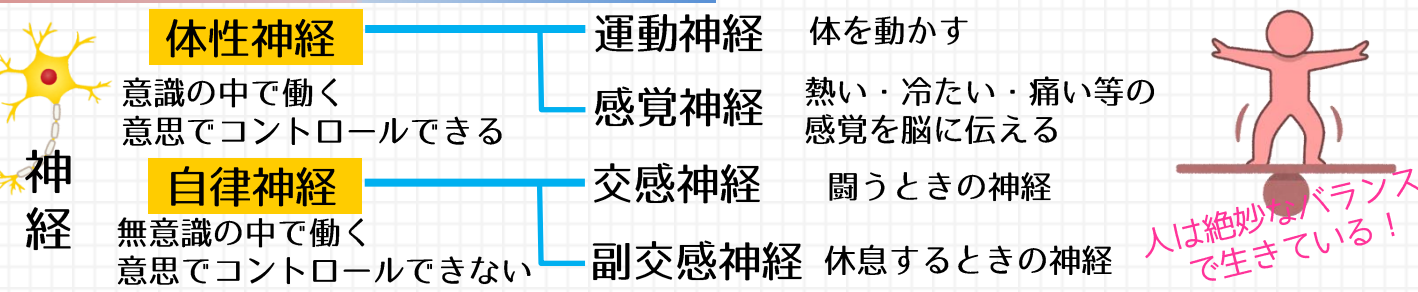
# 秋は腰痛の季節

今年の夏は暑かったですね！！暑さとコロナで外出控えをしたりでなかなか思うように行動できなかった方も多いのではないのでしょうか！？生活習慣が乱れると自律神経も乱れやすくなります。また、この夏の猛暑で、クーラーガンガン、外に出ると汗だく・・・体温調整で自律神経も疲れが出てきてしまつてませんか？最近、体に不調を感じる人が多い！？自律神経は腰痛と大きな関わりがあることもわかっています。もしかしたら自律神経の影響もあるかもしれませんよ！

## 『心と体をつなぐ体内LAN』自律神経！



自律神経は網目のように全身に広がっています。肉眼では観察するのが難しい神経です。交感神経は脊椎のほぼ中央部、胸椎と上部腰椎から始まります。副交感神経には有名な迷走神経という神経がありこの神経は脳から出て、心臓に枝を出し、それから胃腸など全身に張めぐらされています。（まさに体内LAN！？）  
 交感神経・副交感神経は**お互いにコントロール**するような働きをもっています。また、感情や気持ちから体に変化が起こるのはこの自律神経からです。「びっくりして心臓がドキドキする」「緊張して手足に汗をかく」「心配でいが胃が痛くなる」などがいい例です。  
 自律神経は感覚神経や運動神経とも複雑に連絡しているため、血流を減少させたり**感覚神経を過敏**にしたり痛みを複雑な厄介なモノに変化させてしまうのです。  
 「痛み」自体は目に見えないためなかなか他人には理解してもらえないことも多く、このことがさらにストレスになることもあります。



# 自律神経がなぜ痛みに関係するの？



腰痛などの『痛み』は感覚神経によって脳に伝えられます。どこが障害されるかで痛みは大きく3つに分類されます。

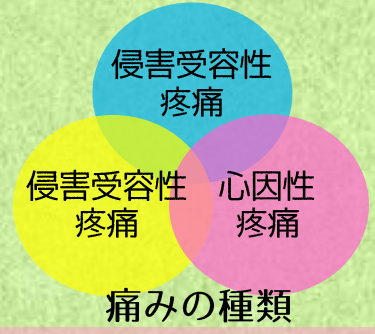
①**侵害受容性疼痛**：腰の骨や筋肉をいためた場合で、これは腰そのものが原因となります。切り傷や打撲による痛みもこの仲間です。

②**神経障害性疼痛**：痛みを伝える感覚神経が何らかの原因で故障を起こす痛みです。腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症で生じる坐骨神経痛の他に糖尿病による手足の神経痛はこの仲間です。

③**心因性疼痛**：痛みを感じる心に問題が起きた場合の痛みです。

この3つの痛みは、厳密に分けられるものではなく2つ以上の要素が同時に存在することもあります。これらの中で、特に神経障害性疼痛には自律神経が関係してきます。(ジンジン、ビリビリといったしびれや重だるさを伴った『嫌な感じ』が患者さんを苦しめます。)

自律神経は感覚神経や運動神経とも複雑に連絡しているため、血流を減少させたり**感覚神経を過敏**にしたり痛みを複雑な厄介なモノに変化させてしまうのです。



## 顔色から語るもの



『顔をうかがう』という言葉もあります。顔の血色なども体の状態を表すサインになります。『**顔色が悪い**』と表現される場合は、顔が青白い時です。

これは血流が低下しているサイン！また睡眠不足が合ったりすると、夜間に副交感神経がうまく働かず、胃腸の蠕動運動が悪くなり消化不良・栄養の吸収低下が起きてしまい、便秘・肌荒れが起きててしまいます。

また、東洋医学的に顔の診察をすることを『**望診**』と言いますが、顔の状態から**内臓の状態**を判断するような方法もあります。

女性ホルモン  
分泌不足

男性ホルモン  
分泌異常

女性ホルモン  
分泌異常

糖代謝  
胃腸の不調  
暴飲暴食

自律神経の乱れ

スキントラブル好発部位

女性ホルモン  
分泌不足

ストレス

水分代謝  
の滞り

冷え  
ストレス

婦人科系  
冷え性

## 美容鍼・鍼灸・整体・整骨も好評受付中！！



ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

**☎072-628-0689**

検索してみてください **ませ鍼灸整骨院**



LINEからも予約できます。 2台分あり

