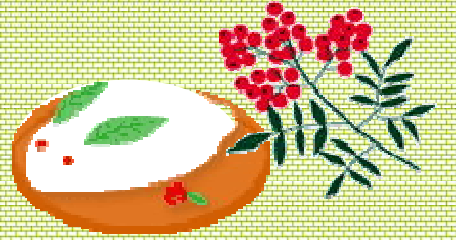


ローリング療法



睡眠のはなごころ

不眠のタイプは、大きく4パターンに分けることが出来ます。

不眠とは、睡眠時間の長さによって判断されるのではなく、覚醒時に不快感(だるさ、眠気)があったり、日常生活において支障をきたす程度によって、判断されています。

睡眠時間というものは個人差があり、五〜六時間眠れば充分という人もいれば、十時間くらい眠らないと満足できない人もいます。

つまり睡眠の質は、時間の長さではかられるのではなく、眠りに対して満足度が得られるかという点が重要になります。

「不眠症」には、個人差があるということですが、

「眠らなくても死ぬことはない」などと言っている人がいますが、そんなことはありません。不眠は健康に大きな影響を及ぼすのです。

1つは、脳・精神機能への影響。この点は古くから言われてきました。さらに、それだけではなく、身体機能へも大きく影響を及ぼします。

良い睡眠を得るためには、まず睡眠に対する正しい知識を持つことが大切です。

不眠のタイプは、大きく4パターンに分けることが出来ます。

入眠障害：床についても眠りにつけない
中途覚醒：夜中に何度も目が覚める
早朝覚醒：朝、異常に早く目が覚めてしまつ
熟眠障害：ぐっすり眠った満足感が無い

不眠の4つのタイプ



現代人が抱える不眠の問題とは?

また、不眠の状態がどのくらい継続しているかによって、以下のように分類されます。

一過性不眠：緊張や夜更かしなどで一時的に数日眠れない
短期不眠：肉体的・精神的ストレスが原因で一週間から三週間の間、眠れない
長期不眠：強い不安、緊張感、その他病気などのために一ヶ月以上眠れない

心配事やストレスが原因で起こる不眠を「精神生理不眠」と呼びます。大抵は一過性のもので、さほど心配はいりません。ただし、原因が解決した後も「また眠れないのでは」という不安にかられ、思うように眠れない状態が一ヶ月以上続く場合は、身体的な他の要因も考えられます。

前号でもお話ししましたが、良い睡眠を得るためには、生活習慣を見直し、生活の中でオンとオフのメリハリをつけることが大切です。

そして、少しでも良い眠りを得るためのコツとして、下記のようなことを見直してみてください。

- 1、「8時間睡眠」にこだわらない
- 2、就寝4時間前以降カフェインの摂取を控え、一時間前からはタバコもやめる
- 3、軽い読書、音楽、アロマテラピー等自分に合った方法でリラクセス
- 4、寝室の照明は明るすぎないものに、朝目覚めたらカーテンを開け日光を室内に入れるようにする
- 5、運動の習慣をつける
- 6、夜食は摂らない
- 7、昼寝をするなら二十分前後
- 8、寝酒は睡眠を浅くし中途覚醒の原因になるので控える

帯状疱疹

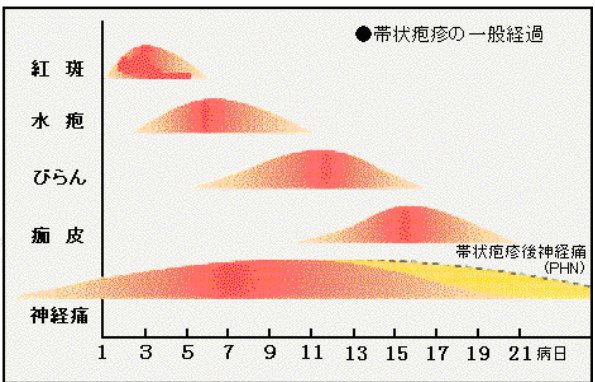
今回は、成人の約10〜20%が発症するといわれている比較的ポピュラーな病気『帯状疱疹』についてです。

帯状疱疹が起る原因とは?

帯状疱疹は、水疱瘡(水痘)と同じ、水痘・帯状疱疹ウイルスが原因になります。大部分の人は、子供の頃に水疱瘡に感染したり、水痘ワクチンの接種を受けた経験があると思います。帯状疱疹とは、そのような水疱瘡の感染・接種を受けた人に発症する病気です。

水疱瘡が治った後も、ウイルスは知覚神経節に居座り続けます。やがて数十年経って過労や加齢によって免疫力が低下した時に、再活動を始め、神経節から神経を伝って皮膚上に現れます。この状態を「帯状疱疹」と呼びます。

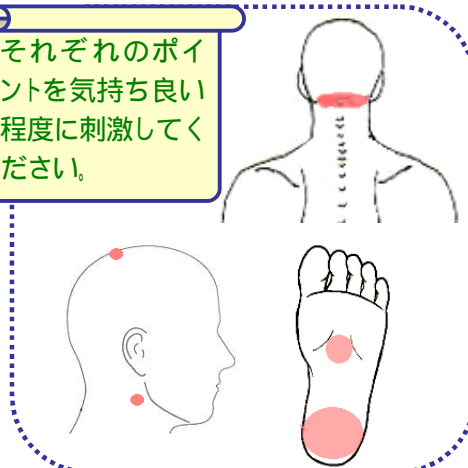
最初の症状としては、片側に神経痛様のチクチクとした痛みが数日から一週間ほど続きます。



適度な運動と適度な食事、それに健やかな精神状態が揃ってこそ、良い眠りにつけるといえます。でも一番大切なのは、考えすぎないこと。「眠れないかもしれない」という不安は、さらなる不眠を誘います。何事も義務になれば苦痛です。睡眠ですら「寝なければならぬ」となればやはり苦痛でしょう。と言っても、不安を取り除くのは簡単ではありません。

ローリング療法でも左図のように、ポイントとなるツボがありますので、ぜひ試してみてください。ローリングを受けて血行が良くなれば、自然と眠くなるかもしれません。

それぞれのポイントを気持ち良い程度に刺激してください。



それでは、今夜も良い睡眠をおやすみなさい。(養原 誠)

その後、一定の神経の分布領域に沿って、浮腫性の赤い腫れ(紅斑)が現れ、やがて水ぶくれ(水疱)が多発します。水疱は十日程度でびらん(ただれる)になり、かさぶた(痂皮)になって、一〜三週間ほど治ります。

部位によっては特に注意が必要ですが、頭部、特に顔面に発症した場合は注意が必要です。目の周囲に及ぶと、ひどい場合には失明する危険性もあります。耳の周囲に出来た場合は、顔面神経麻痺などを起こす恐れもあります。

このように帯状疱疹は、発症から治療開始までに時間が掛かってしまつたり、症状の出る部位によっては、放置しているとんでもない後遺症を残す可能性がありますので、前記の初期症状を感じた場合は、出来るだけ早期に病院への受診をおすすめします。

皮膚症状が現れてから5日目くらいまでに抗ウイルス薬(ソビラックス、バルトレックス等)による治療を開始すれば、後遺症は残りなくと考えられています。

このようにことから、帯状疱疹では、早期に症状を発見し治療を開始することが、症状を悪化させず、後遺症を残さないためにも最善の方法だということになります。

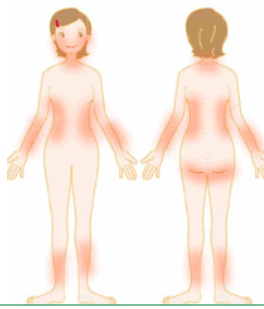
また、帯状疱疹が人につくことは殆どありませんが、水疱瘡になつていない人と接触すると、その相手が水疱瘡に感染する場合があります。水疱が治るまでは、水疱瘡の罹患経験の無い子供や赤ちゃんには、接触しない方がいいでしょう。

日常生活での注意(予防のために) 帯状疱疹を発症しやすいのは、疲労やストレス、病気、ステロイド使用などによって、身体の抵抗力が落ちている状態の時です。予防のためには、日頃から、栄養や睡眠を充分にとることが大切です。

ローリング療法では基本的に帯状疱疹の皮膚病変が発症してから治るまでは、施術はお休みして頂くようお願いしています。(水疱が破れて広がる恐れがあるため) 皮膚病変が治れば施術可能になりますので、抵抗力を高めるためにも、ローリングを受けて頂くことをおすすめします。

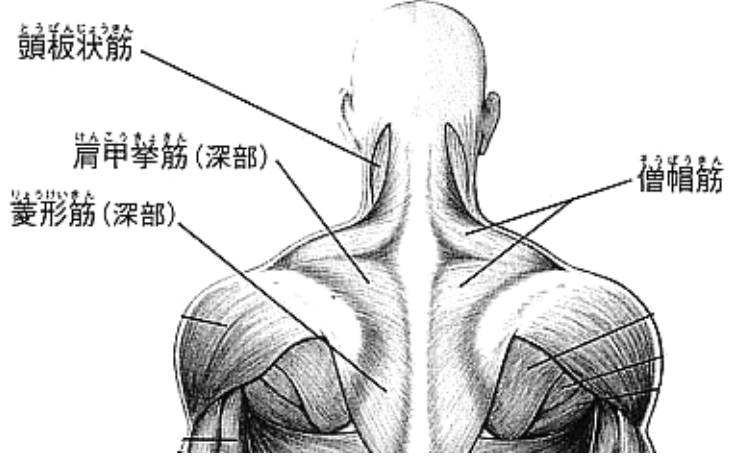
帯状疱疹が出来るということは体の抵抗力が落ちている状態ですので、早く治すためにも、まずは安静を心掛けるようにしてください。(石川 光)

痛む箇所



「頸こり・肩こり」

当センターの患者さんの訴えで、腰痛と並んで最も多い「肩こり」。現代では、小学生でも肩こりの症状があるようです。この様に、幅広い年代の人達に認められる肩こりは、軽度の症状から、頭痛や吐き気を合併する重度のものまで様々です。



その他、二次性のものとして、変形性頸椎症、胸郭出口症候群、高血圧、低血圧、自律神経失調症、更年期障害、などの疾患に伴って起こる場合もあります。

肩こりの発症のメカニズムについては、解明されていませんが、次のようなことが考えられます。
 神経の過剰刺激、筋の疲労、自律神経失調症などが引き金となり、交感神経系の過緊張が起こり、その結果として、末梢血管が収縮、筋肉の血行不良、うつ血、浮腫の状態となり、不快な肩こり症状を引き起こすのではないかと推定されています。

肩周辺の筋肉は、重い頭と、両腕を長時間も支えているのですから、それだけでも筋肉にとっては大変な労働です。ローリング療法で血液循環を良くしてあげることが、肩こり解消への一番の近道です。

しかし、原因として当てはまることがあるようならば、まずは、悪化する前に少しでも予防・改善することも必要です。硬くなった筋肉を大きく動かすことで、血行が良くなりますので、下図のようなタオルを利用したストレッチを、ぜひ1日1回、実行してみてください。

頸や肩などに痛みがあるような場合は、無理をせず、担当の先生の指示に従ってください。

肩こりは、五十肩などの肩周辺の障害や、頸椎椎間板ヘルニア、高血圧などを引き起こす原因にもなりますので、ローリング療法で、うつ血やしこりをなくして、普段から関節や筋肉を柔らかくしてあげましょう。

注) 肩こりの自覚がない人でも、パソコンに筋肉が張っている人がたくさんいます。肩こりは脳疾患や心臓疾患にも繋がりますので、「自分の筋肉がどのような状態なのかを、ローリング療法を受ける中で知っておきましょう。」

(水野 謙治)

肩こり解消のストレッチング

上下に動かす

両手で、肩幅よりやや広めに握り、頭の上へ上げたあと、ゆっくりと首の後ろに下げる。



左右に動かす

両手で、肩幅よりやや広めに握る。頭の上で腕を伸ばし、ゆっくりと左右に肩から曲げる。



後ろで左右に動かす

体の後ろで肩幅よりやや広めに握る。腕を伸ばしたまま左右にゆっくりと動かす。



後ろで上下に動かす

体の後ろで肩幅よりやや広めに握り、腕を伸ばしてから、背筋に沿ってゆっくりと上げる。痛みの出ない範囲で行なう。



「血液の不思議」 第2回

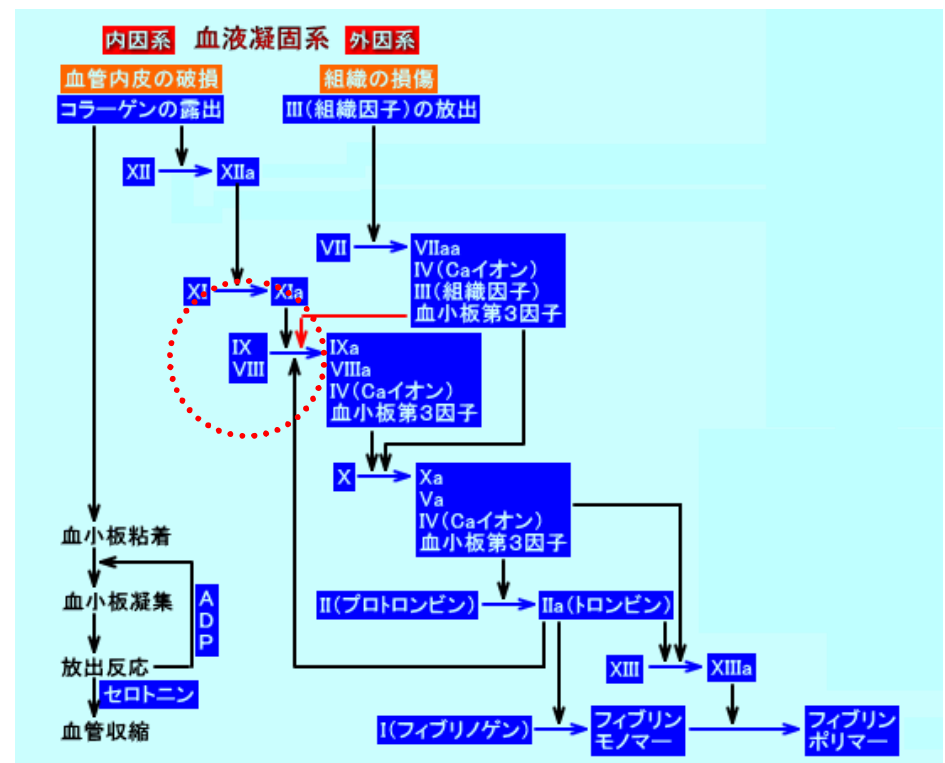
血液サラサラとは？

血液サラサラフォームで巻くのは、サラサラにする健康食品や、食べ物話題で結構患者さんからも普段質問を受けます。この血液サラサラと言いつイメージには少々誤解も多いようです。

例えば、私はコレステロール値が高いから血液がどろどろで」と言われます。しかし、一般的にコレステロールと血液の流れには関係がありません。血液サラサラと言いつ言葉はあくまでも、イメージに過ぎないと思います。

画像や写真などで、血液(特に赤血球)の状態を見せられて「この流れがいいとか悪いとか、この薬(おそらく健康食品)を飲むとこんなに改善されます」といった良く分からない説明を受けて、高価なものを買って飲まれている方も見受けられます。ただ、今のところ画像診断だけで血液がサラサラかどうかを判断するのは難しいと思います。

また、血液は出血したときは機敏に固まらなくてはなりません。かといって血管内で固まったらこれは大変、心筋梗塞や脳梗塞になってしまいます。血液が血管内を、血栓を作らないでスムーズに流れる、この状態を血液サラサラと言いつのだろつと思つています。心筋梗塞や脳梗塞になつた方や、その危険がある方は血栓を作りにくい薬を飲むことになりつます。しかし血栓を作りにくいと言つ事は、逆を言つと血が固まりにくいことになりつます。その為、こつ言つた薬を飲んでる方は手術や抜歯など出血の恐れのある時は、一時服用を止めることがあります。また、ちよつとぶつただけでひどい内出血をすることもあります。



このように人間の血液は血管内では固まらないように、いざという時は固まり、又、役目が終われば溶けて血流を再開してスムーズに流れると言つた、相反する事を常に行つているわけです。

血液の凝固は非常に複雑なメカニズムで行われています。大きく分けて外因性と内因性に分かれます。図式化すると右図のようになりますが、あまりに複雑なため、理解するのは難しいと思つています。あくまでも参考までに載せました。因みに右図の、第8因子と第9因子は点線、部分のどちらかが欠けていると血友病になり血が固まりにくくなります。一般人にとっては血が固まりにくいことより、固まりやすいことの方が問題でしょう。血液は通常誰でも、血管内ではサラサラに流れています。しかし、さまざまな原因により、本来固まらなければいけないはずの血管内で血液が固まり、血栓を作つて心筋梗塞や脳梗塞を発生してしまいます。

その最大の原因は、ストレスだと言つても過言ではありません。事実心筋梗塞を起こした方の約半数は、コレステロール値が正常だと言われています。事前の検査でも異常のない方が半分はいます。かえつて健康診断に異常の有る方のほうが、色々注意をする為、重篤な状態になるのを防いでいるような気がします。

嫌なことや、悲しいこと、怒りは特に血を固まりやすくします。普段の生活で楽しいこと見つけたり、極力怒らないようにする事が一番、血液をサラサラの状態に保つことになると思つています。

次号に続く (養原 弘豊)