

シリーズ 鍼灸って 何に効くの？

鍼灸で改善してみませんか？ 不眠症

不眠症とは

睡眠障害の国際分類によると、不眠症とは「個人にとって必要な睡眠量の不足」、「日常、習慣的にとる睡眠後の朝に睡眠充足感がない」のいずれかと定義されています。

そのため、「〇時間寝ていれば十分」というものではなく、4時間しか寝ていなくても、その人



が身体的、精神的、社会生活に支障がなければ問題ないし、8時間寝ていても、それらに支障があれば不眠症とされます。

お笑い怪獣のあの人も、昔は「3時間寝れば十分」だったそうです。



不眠症の原因

不眠症の原因は『5つのP』としてまとめられます。

不眠症の原因(5つのP)

- ① Physical:疼痛、咳などの身体的要因
- ② Physiological:騒音、光など環境要因
- ③ Pharmacological:薬物の副作用など
- ④ Psychological:ストレスなど心理的要因
- ⑤ Psychiatric:うつ病などの精神障害



そのほかにも夜勤などの勤務状況によるもの、睡眠時無呼吸症候群などの要素も原因となりえます。まずは原因となっている要因が改善できるかどうか重要です。

東洋医学的にも、怒りやストレスで精神不安定になること、過食で身体にドロドロ成分が溜まること、働きすぎ・悩みすぎで消耗してしまうことなどが原因とされています。

(裏面もごらんください)

不眠症の鍼灸治療

鍼灸治療で不眠を主体に来院される方は少ないですが、腰痛や肩こりで来院される方の中で、不眠を訴えられる方は少なくありません。

鍼灸治療では、痛みなどの身体的要因で不眠になっている場合は痛みへアプローチ、ストレスなどの心理的要因による不眠に対しては、精神を安定させるツボなどを用います。今回ご紹介するツボは、精神を安定させるツボです。不眠以外にも、イライラや不安感などにも効果的です。

【内関】 ないかん

手首のシワから指3本分肘側で、腱と腱の間



【神門】 しんもん

手首のシワ上を、小指側に指を滑らいて、指のとまとところ



【耳の神門】 しんもん

耳の上部にある軟骨上で、U字型にくぼんでいるところ

耳をつまんで、斜め上に軽く引っ張ってあげるのも◎



鍼灸で改善しませんか

十分な睡眠時間には個人差が大きいので、眠れないからと言って無理に寝ようとする必要はありません。しかし、日中の活動に支障が出るほど眠気が強かったり、心身の不調へつながるようであれば、何かしらの対処が必要です。

しおさき鍼灸施術所では、患者さんの生活習慣など様々な観点から改善の糸口を一緒に考えます。お気軽にご相談ください。

しおさき鍼灸施術所

TEL 079-262-6007

姫路市大塩町汐咲1丁目16番地

<http://www.inohos.com/>