

自律神経と女性のからだ

～脳機能から知る身体の症状～

Doctor of Chiropractic 大津加洗

～睡眠～

まだ多くのことが解明されていない睡眠ですが健康、成長・発達、記憶、脳機能、老廃物の除去にとっても重要な行為であると言われています。以下のような項目に該当しないか確認してください。

- 布団に入ってから眠るまでに時間がかかる（30分以上）
- 夜中に何度も目が覚める、またその後すぐ眠ることができない
- 朝早い時間に起きてしまう
- 眠る前に不安、恐怖心、心配事が増える
- 暗いと安心して眠れない
- 朝の倦怠感、身体の状態の悪さ
- 眠る直前まで携帯やテレビを見ている
- 眠る時間が常にイレギュラーになる（決まった時間に眠ることがない）

～消化器系～

便秘は脳機能と深く関わっています。消化器系は私が最も注意深く観察する場所です。以下のような項目に該当しないか確認してください。

- 慢性的な便秘がある
- 好き嫌いが激しい
- 食べ方が汚い
- 吐き気、嘔吐
- 疲れやすさ
- 食後に腹痛、お腹の張りなどがある
- おならをうまく出すことができない
- パン、パスタ、うどん、乳製品、加工肉、市販のお菓子、ジュースなどを好む
- 腹痛、下痢の回数が多い
- 嘔むこと・飲み込むことが難しく感じる
- 食感や食べ物の匂いの過敏性がある

～姿勢～

姿勢の悪さはとても重要なサインになります。多くのリサーチで姿勢と脳機能や健康との強い繋がりが指摘されています。以下のような項目に該当しないか確認してください。

- 顔の傾き（左右どちらかに傾いている）
- 顔の向き（左右どちらかを向いている）
- 眼の高さ、肩の高さ、骨盤の高さに左右差がある
- 背骨を後ろから見たときに、脊柱の湾曲や左右の筋肉にアンバランスがある
- 背骨の周りの筋肉を触った時に左右差がある
- 背骨の周りの皮膚を見たときに左右差がある
- 椅子にまっすぐ座れない
- 横から見たときに顔が前方にシフトし、背中が丸く見える
- 脚長差がある
- 臀部の筋肉に左右差がある
- 眼の位置が左右同じに見えない
- 頸部の筋肉のトーンに明らかな差がある

～運動機能～

動くことは脳の成長・発達に欠かせないものです。正しく動くためには視機能、前庭機能、固有感覚受容器からの情報が必要になります。以下のような項目に該当しないか確認してください。

- 腕と足の使い方に左右差がある
- 走るときに腕の振り方に左右差がある
- 靴底の減り方に左右差がある
- 書くことが難しい
- ペンを握るのが苦手（太いペンのほうが楽）
- 手先の不器用さ
- 手に何か持っていたい
- 読み書きに時間がかかり何度やっても改善が見られない
- 目と手の協調性の不具合
- つまづきやすい、転倒しやすい
- バランス感覚が悪い
- 文字を書くときに右下がりや左下がりになったり、文字が大きくなったり小さくなったりする