

# 内野山治療院便り No. 27



## テーマ 「振り幅」

「あの役者は演技の振り幅がすごいなあ。」とか「あの作品の展開はとても振り幅が広い。」などと、よく耳にする言葉があると思いますが、今回は、私たちの身体についての「振り幅」について考えてみたいと思います。いろいろな条件で、体調を整える範囲の幅と考えてみて下さい。

まずは、感情について、喜怒哀楽が豊かであることはとても良いことですが、それがゆえにコントロールするのに脳がフル稼働し、心拍、血圧が高くなり、自律神経も乱れます。そして、ある一定の範囲「振り幅」を超えると過呼吸やけいれんを起こしたりします。長く続けばそれが強いストレスとなって、身体の不調となって表れます。そして、東洋医学では感情と内臓には関連性があり、例えばいつもイライラしてしまう、怒りっぽい、のぼせるという時は、肝臓の振り幅が狭くなって制御できなくなっているのかもしれませんが。また、哀しく辛いことが続くと、肺の振り幅が狭くなり、呼吸が乱れ、咳が止まらなくなったり、皮膚や粘膜の潤いがなくなり、肌荒れや便秘が起こりやすくなります。

次に、環境について考えてみましょう。人は、自然の中で気温-50度から+50度までは衣類・食べ物・水分・塩分が確保されていれば生きていけるといわれています。さすがに普通の生活では、そこまではならないですが、住む場所や仕事の環境次第では過酷な環境になることもあるでしょう。また、最近ではエアコンなどの空調で快適に過ごせることが増え、かえって環境に対応できる振り幅を狭くしているかもしれません。それによって、熱中症や脱水、冷え症などになりやすくなっています。また、これからの季節、寒暖差が大きくなり、対応できる振り幅を超え、自律神経が乱れカラダの不調が起こりやすくなります。さらに、年齢を重ねていくことで、免疫力や適応力が低下し、どんどんと振り幅が狭くなってきます。

みなさんそれぞれ、薬やサプリメントで補ったり、カラダに良いものを食べたり、運動をしたりと工夫はされていると思います。最近では、それぞれに対応した漢方薬などを服用されている方も増えています。それでも、なかなか不調は改善してくれないようです。一旦、狭くなった振り幅はなかなか改善してくれません。そこで、ぜひ、はり灸で自律神経を整え、本来の対応力を備えた振り幅の広い身体づくりをしましょう。

