

## 2 通目タイトル

【自律神経(2)】真の原因をご存知ですか？

## 2 通目本文

こんにちは。  
自律神経改善サポーター  
「無痛整体ながれ堂」の村地です。



---

1万人の実体験をもとにした  
自律神経セルフ回復法

無料メール講座

---

本日は【メール講座(2)】です。  
いよいよ本格的にはじまります。

本日のテーマは

「自律神経の不調になる原因とは何か？」

という全体像です。

一般的には説明されない内容をご紹介します。

というのも、自律神経の不調の原因は現代の西洋医学では解明されていません。

しかし当院では経験上

「これが原因！」

という見解があります。

「えー、ホンマかいな？」

と疑わしく思われるかもしれませんが、まずは半信半疑でいいので試しに一度ご覧になってみてください。

一度知っていただくと、

「あ、私も当てはまるかもしれない」

と、共感される人も多いようです。

さて、

今回のメール講座をご覧になることであなたは次のようなメリットがあります。

「何年もずっと分からなかった

自律神経不調の原因について  
初めての**気づき**があった！」

「これから何をどうしていけば  
回復するのか、**道筋**が見えてきた！」

「諦めかけていた今後の未来に  
**希望**が持てるようになった！」

こんな感じです。

今回ご紹介する内容で、  
あなたの世界が変わるかもしれません。

今回はこのメルマガ全体の軸となる  
大切な内容なので、正直長いです。

文章を読むのが苦手な方のために  
動画もご用意しています。

=====  
【正しい順番があります】  
=====

さて、本題に入る前に  
まず大切なことをお伝えします。

あなたがいま  
このメール講座を読んでいる  
ということは、

心身でお悩みのことがあり  
それをなんとかして良くしたいと  
思っているのだと思います。

できるならば、  
早いこと元気になりたいですね。

そりゃあもちろん、  
早い方が良いですね～。

ただ、どうかあせらないでください。

何事にも”正しい順番”  
というものがああります。

このメール講座では、

「自律神経を整えるために  
こうした方がいいよ～」

という具体的な手段や方法を  
最初からいきなりお伝えすることは

、、、しません。

経験上、それではきっと  
良くならないからです。

あなたがもし、、、

3ヶ月以上続く自律神経の不調を  
一時的な対処ではなく  
**根本的に解決**しようとするならば、

まずは第一歩として  
準備しておくことがあります。

それは、  
「知識」や「考え方」を身につける  
ということです。

知識や考え方というのは、、、

「自分の身体は一体何が原因で  
いまどんな状態になっていて  
今後どうしていけば元気になるのか」

という道筋のことです。

【過去】

何が原因？

【現在】

いまどんな状態？

【未来】

どうすれば元気になる？

それをまずはあなた自身が  
きちんと理解されていることが  
大切だと思っています。

ひよっとすると、、、

「えー、なんかまわりくどい」

「面倒くさい」

「いいから早く元気になる方法を教えてよ」

と、思われるかもしれません。

しかし、

遠回りなように思えて

実は1番の近道です。

そして、確実な道でもあります。

なぜなら、そのような知識や考え方は  
あなたにとって「地図」になるからです。

例えば道に迷ったとき、

むやみに動いてさまよっても、  
ゴールには辿りつけませんよね。

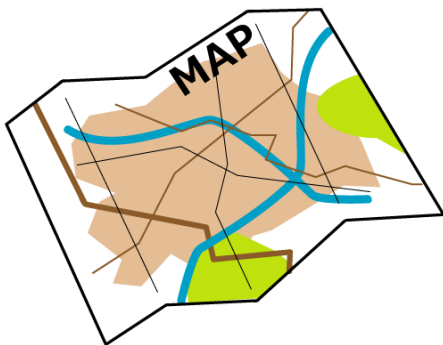
むしろ、  
余計に迷ってしまうかもしれません。

でも地図があれば  
あなたにとっての強い味方に  
なりますよね。

いま自分はどこにいて  
どの方角を目指せばいいのかが  
分かりますもんね。

このように、地図があれば  
スムーズにゴールに辿りつけます。

そのための  
「知識」や「考え方」なんです。



ということで今回は  
少々長いメールではありますが  
今後のあなたの為にも是非  
知っておりていただきたい内容です。

前置きは以上です。  
お待たせいたしました。

さあ、  
それではこれから私と一緒に  
詳しい内容を学んでいきましょう！

=====  
【原因と結果の全体像】  
=====

あらためまして今回のテーマは、  
「自律神経の不調になる原因とは何か？」  
という全体像をお伝えします。

ここから先は、動画も準備しています。

動画はコチラ

↓↓↓



【動画①】



【自律神経の原因と結果の全体像】

<https://youtu.be/xzc7Jci9qo0>

(再生時間：約 14 分)



【動画②】



【薬で治療しても治らない理由】

<https://youtu.be/C2eb6M7BChQ>

(再生時間：約 12 分)



※

動画は2つありますが、  
特に重要なのは①の方です。  
②については「興味あれば見る」  
という程度で大丈夫ですよ。

また、詳しい内容は

この先のメールでも解説しています。

動画でもメールでも  
お好きな方法でご覧になってください。

ちなみにオススメは、  
動画もメールもどちらも  
見ていただくことです。

なぜなら、どちらも  
だいたい同様の内容ですが、  
要所要所で、それぞれに違うことも  
伝えているからです。

=====

【要点のまとめ】

=====

さて、  
まず先に要点をまとめておきますね。

全部読むのが大変な方は、  
せめてこの要点だけご覧ください(^^)

その後でさらにご興味がある方は、  
その先もご覧くださいね。

今回の要点は次の通りです。

↓ ↓ ↓

~~~~~

- 自律神経の不調の原因は、一般的には**不明**
- 現代の”治療”は、**結果だけ**を変えていることが多い
- **根本解決**を目指すならば、”**原因**”に注目することが大切
- 自律神経不調の原因は**2段階**ある
- 第1の原因は、**筋肉の過緊張**
- 第2の原因は、**不自然な生活習慣**
- それぞれの原因に**対策の仕方**がある
- 2つの対策を同時にすることによって  
**相乗効果**で回復しやすくなる

~~~~~

以上です。

さらに詳しい内容を知りたい方は  
この続きもご覧くださいね(^ ^)

=====

【自律神経の原因は？】

=====

さて、自律神経の不調の  
原因についてですが・・・

残念ながら  
現代の西洋医学では解明されていません。

MRI、CT、血液検査など様々な検査をしても  
「原因不明」「異常なし」  
となることがほとんどです。  
(ちなみに私もそうでした)

検査をしても分からないので消去法で  
「精神的ストレスが原因では？」  
と診断されるケースも多いようです。  
(私もそうでした)

そんななかで、当院では経験上  
「これが原因！」  
という見解があります。

あくまで見解であり、説です。  
公的に証明されている事実ではありません。

ですが、私自身は確信している内容です。

なぜなら自分自身の実体験と  
これまでにお客様に対応してきた経験から  
強く実感しているからです。

また、福増一切照先生という  
心臓外科医のドクターが提唱する  
理論にも極めて類似しています。

その原因は何かというと、、、  
2段階に分かれます。

順番に見ていきましょう！

=====

【第1原因：過緊張】

=====

まず1つ目に

**「筋肉の過緊張」**です

「筋肉の過緊張」というのは、  
ひと言でいえば  
無意識にリキんでいる状態です。

筋肉の緊張が体にクセづいて  
ずっと続いている状態です。

言い換えると、  
うまくリラックスできない状態です。

自分では休んでいるつもりでも、  
体の奥底では実は力んでしまっている  
というイメージです。

寝ていようが、何していようが、  
24時間ずっと続いています。

※

私は「過緊張」と呼んでいますが  
人によって「筋肉の慢性疲労」とか  
「硬縮」と表現されることもあります。

この過緊張の具体例で分かりやすいのは、  
首コリや肩コリなどのコリです。

「え？肩コリと自律神経が関係あるの？」  
と思われるかもしれませんが、  
めちゃくちゃ関係あります。

それ以外にも  
猫背やストレートネックなどの  
姿勢も、過緊張の一周です。

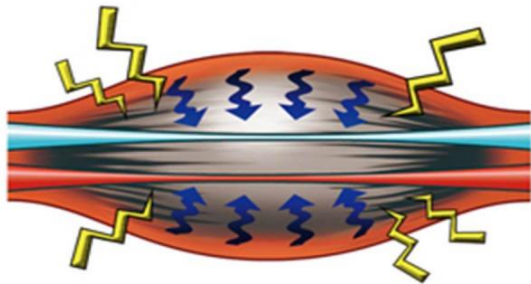
また、腕がパンパンに張っていたり  
お腹がカチカチに固まっていたり

寝ている間に歯を噛み締めていたり、  
人によって様々です。

どれも過緊張です。

では、なぜそのように  
体がガチガチに固まっていることが  
自律神経の不調に関係するかというと、、、

過剰に緊張している筋肉が、  
周りの血管や神経を圧迫し続けて  
しまうからです。



すると、血流が悪くなったり、  
神経が過敏になります。

例えば血管をストローに例えると、、、

ストローがグチャッと潰れていたら  
うまく飲めませんか？

それではストローの中を飲み物が  
スムーズに流れませんか。

血管が圧迫されているというのは  
そんなイメージです。

血がスムーズに流れなくて  
必要な栄養などがうまく  
運べなくなりそうですよね。

また同様に、神経を圧迫すると  
神経過敏になると考えられます。

その結果、普段は無意識的に  
カラダが当たり前調整している  
活動ができなくなります。

例えば、、

疲れているのに眠れなかったり、  
急に動機やめまいがしたり、  
呼吸が乱れたり、  
汗が過剰に出たり、



・・・など。

また、心と体は繋がっているので  
このように体が不安定な状況だと  
精神面も不安定になります。

例えば、、、

理由もなく落ち込んだり、  
何もやる気が出なかったり、  
急にソワソワしたり、  
漠然とした不安感を感じたり、  
ストレスをうまく流せなかったり、、、

などです。

・・・さて、  
ここまでを読まれて  
いかがでしょうか？

過緊張について  
あなたはイメージできましたか？

ちなみに当院のお客様に  
このような話をすると、、、

「無意識に力んでいる自覚あります！」  
という人もいれば

「いや～、全然わかりません」  
という人もいます。

ですが自覚がなくても実はガチガチに  
緊張しているということもよくあります。

その検査方法については次回  
ご紹介しますね！

あなたがどれくらい緊張しているのか  
10秒で分かる方法があります。

=====

【第1原因：過緊張をゆるめる対策】

=====

さて、話を進めます。

過緊張が原因ならば  
それを解消する対策が大切です。

過緊張の反対の良い状態とは、  
"ゆるむ"状態です。

ゆるんでいる状態とは、  
自由自在にカラダ本来の  
働きができる状態です。

単にダラーンと力が抜けている  
だけではありません。

**必要なときにはちゃんと体に力が入って  
休むべきときはちゃんと力が抜けている。**

そんなふうに、  
必要に応じて自由自在に変化できる  
状態です。

人間にとって本来はそれが普通ですよ。  
生まれたときから過緊張している  
わけではありませんものね。

これまでに生きてきたなかで、  
過緊張が体にクセづいてしまったわけです。

なので、  
クセづいてしまった状態を  
元に戻すことが大切です。

当院では、この過緊張をゆるめるために  
整体施術をしています。

単なるマッサージではなく  
特殊な整体です。

もしも目的が一時的にほぐすだけなら  
マッサージでよいかもしれません。

しかし目的は、  
自由自在に使える体に戻すことです。

そのために、  
特殊な整体で”ゆるめる”  
ことをしています。

また、セルフケア方法もお伝えして、  
ご自宅でも自分で過緊張をゆるめる  
ケアをしていただきます。

その方法はこのメール講座でも  
順番にお伝えしていきますね！

このように、  
自律神経の回復には  
過緊張をゆるめることが  
とっても大切です。

あなたご自身のケアをすることで  
過緊張がゆるんだとします。

パチパチパチパチ！！！！

しかし、、、

いくら過緊張がゆるんでも  
それで根本解決には、まだなりません。

なぜなら、なぜそもそも  
「過緊張になってしまったのか？」  
という、その原因があるからです。

そこが変わらなければ、  
せっかく過緊張がゆるんでも、  
また再発してしまいますよね。

=====  
【第2原因：不自然な生活】  
=====

では、なぜ私たちは  
過緊張になってしまうのでしょうか？

そのヒントは先ほどもご紹介したように  
生まれたときや子供の頃は  
これほど過剰に緊張したり  
ガチガチに固まっていたはいなかった、

ということです。

私たちは本来、  
ゆるんだ状態で生まれてきているのに、  
生きていくなかで過緊張を  
身につけてしまっているのですね。

つまり、過緊張になる原因は  
これまでの”生き方”にあります。

いきなり「生き方」というと、  
なんだか壮大すぎるかもしれません（笑）

言い換えると、  
”**日常の生活習慣**”です。

それに加えて  
日常の考え方や感じ方などです。

「じゃあどんな生活習慣が  
過緊張の原因になるの？」

というと、、、

それはもう、無数にあります。

例えば、

- 普段の姿勢
- 食事
- 休息や睡眠の取り方
- 運動
- 考え方
- 精神的ストレス
- 仕事の仕方
- 薬の服用
- 生活リズム
- スマホやパソコン

などなど。

朝起きてから寝るまで、  
さらには睡眠中も含めて  
24時間すべてのなかで関わっています。

その最大のヒントは  
”人間の体にとって自然かどうか”です。

人類が二足歩行をするように  
なってから600万年。

そして現在の身体に進化してから  
20万年と言われます。

それに対して、現代社会特有の食生活、  
仕事の仕方、生活リズムなどは、  
ほんの数十年～百年程度です。

それは、人類の長い歴史のなかの  
ほんの0.0005%程度です。

つまり、普通の何気ない生活が  
実は身体にとっては”不自然”  
であることも多いんですね。

すると、その不自然な習慣によって  
身体は防御反応と学習反応で固まります。

つまり、  
過剰に緊張した状態がクセづきます。

例えばデスクワークの人は  
ずっと前のめりの姿勢で作業されます。  
それを何時間も、毎日毎日繰り返されます。

また、楽器をされている方や  
美容師さん、ネイリストの方なども  
常に前のめりな姿勢です。

それは現代社会では、  
割と”ふつうなスタイル”ですよ。

しかし、20万年という  
人類の歴史を踏まえると、、、



人間の体にとって自然でしょうか？  
不自然でしょうか？

・・・不自然ですよ。

そんな視点がヒントになります。

ただ、そうはいつでも、、、

原始人のような生活に戻るのは  
無理ですよ（笑）

スマホや車を手放して狩りをする生活を、  
私はしたくありません（笑）

現代社会では、ある程度はどうしても  
不自然な生き方になるのは仕方ないし  
避けられません。

でも大事なのは、

**「不自然だということを  
自分で分かっておくこと」**

そして、

**「不自然な習慣で体に負担をかけている分、**

**意識的にケアをすること」**

なのだと思っています。

=====

【生活面の整え方】

=====

このような理由から、  
当院では生活アドバイスをしています。

食事、姿勢、睡眠など、  
これまでに述べ 10,000の方を  
対応させてもらってきた経験から  
お一人お一人に合わせた内容を  
伝えています。

このメール講座では  
一人一人に合わせたオリジナル内容は  
お伝えできませんが、  
基本的なことや多くの人に当てはまることを  
メインに配信していきます。

=====

【重要】相乗効果で身体は変わる

=====

さて、ここまでをご覧になって、  
全体的な原因から結果の流れが  
見えてきましたでしょうか？

最後に、**とーっても重要なこと**を  
お伝えしますね。

- ・過緊張をゆるめること
- ・生活面を整えること

この2つを同時に取り組むことが大切です。

**それが相乗効果となって**  
**あなたの回復がギューンと早くなります。**

よくある間違いとしてあるのが、  
どちらか一方のケアだけを頑張る  
ということです。

実はそれでは不十分ですし  
もったいないです。

例えば過緊張をゆるめるケアはせずに  
生活面だけを変えた場合。

じっくりと時間をかければ  
体の状態は変わっていくかもしれません。

でも、20年かけて身についた  
体のクセが変わるには  
また同じように20年が必要  
かもしれません。

それでは、さすがに長いですね…(汗)

反対に、生活面は変えずに  
過緊張をゆるめるケアだけを  
しようとしても、難しいです。

それでは、過緊張はなかなかゆるみません。  
たとえゆるんだとしても  
また再発してしまいます。

原因から結果の流れを考えると  
そうなりますよね？

しかし・・・

- ・過緊張をゆるめるケア
- ・生活面のケア

この両方を同時に進めることによって  
**相乗効果**があります。

過緊張がゆるみやすくなり

生活面も変えやすくなる

そんな相乗効果です。

1 + 1 が 2 ではなく  
100 にも 1000 にもなる  
というイメージです。

本来なら体の体質を変えるのに  
20年くらいかかるような状態が  
3ヶ月や半年で変わったら、、、

すごくないですか？

それが、  
両方の対策を同時にケアすることの  
相乗効果です。

※  
これについては  
**30代女性Aさんの事例を**  
ご覧いただくと分かりやすいです。

生活改善だけを頑張っても  
変わらなかったのが  
過緊張をゆるめるケアを  
取り入れたことで一気に変わりました！

その解説動画もあるのでよろしければ  
参考にしてみてください。

↓↓↓



【2つの対策をする相乗効果とは】

<https://youtu.be/to70iqge238>

(再生時間：約9分)



=====

◆まとめ◆

=====

最後にもう一度、要点をまとめますね。

↓ ↓ ↓

~~~~~

- ・自律神経の不調の原因は、一般的には不明
- ・現代の”治療”は、**結果だけ**を変えていることが多い

- **根本解決**を目指すならば、”**原因**”に注目することが大切
- 自律神経不調の原因は**2段階**ある
- 第1の原因は、**筋肉の過緊張**
- 第2の原因は、**日常の生活習慣**
- それぞれの原因に**対策の仕方**がある
- 2つの対策を同時にすることによって  
**相乗効果**で回復しやすくなる

~~~~~

今回はこのような内容でした。

改めて、動画版はコチラ

↓↓↓

【動画①】



【自律神経の原因と結果の全体像】

<https://youtu.be/xzc7Jci9qo0>

(再生時間：約 14分)



【動画②】



【薬で治療しても治らない理由】

<https://youtu.be/C2eb6M7BChQ>

(再生時間：約 12 分)



【動画③】



【2つの対策をする相乗効果とは】

<https://youtu.be/to70iqqe238>

(再生時間：約 9 分)



=====

◆次回予告◆

=====



次回は

### **過緊張をゆるめる為のセルフケア**

についてお伝えしていきます。

次回の内容は、以下の3ステップです。

#### **【1、自分の状態を知る】**

まずはあなた自身が  
どれくらい過緊張しているかを  
知りましょう。

**簡単に検査する方法があります。  
10秒でできます。**

#### **【2、過緊張をゆるめるポイントを知る】**

過緊張をゆるめるための方法には  
大切なポイントがあります。

また、  
**絶対にやってはいけない注意点**  
もあります。

ケアをはじめる前に  
知っておくべきことをお伝えします。

#### **【3、セルフケアをやってみよう!】**

自分で自分をゆるめる

ケアの方法をご紹介します。

セルフケアにはたくさんの種類が  
ありますが、、、

次回ご紹介するのは  
とっても簡単で効果抜群な  
**最強セルフケア**です。

以上の3ステップでお送りしますが  
どれもシンプルで簡単な内容ですよ。

次回をどうぞお楽しみに(^^)

それでは、本日もご覧いただき  
ありがとうございました。

あなたにとって何か少しでも  
お役に立っていることを願います。



～自律神経の悩みは自然治癒で根本解決～

【無痛整体ながれ堂】  
代表 村地友寛

〒615-0002

京都府京都市東今田町2-1

ダイヤモンド西院1階東

◆TEL : 075-326-6355

◆携帯 : 090-2261-4503

◆MAIL : info@nagaredou.com

◆公式サイト : <http://nagaredou.com>

<お気軽にフォローしてください>

◆Facebook→<https://www.facebook.com/nagaredou>

◆Instagram→<https://www.instagram.com/nagaredou/>

◆Twitter→<https://twitter.com/nagaredou>

◆ブログ→<http://nagaredou.com/qblog/>

