

## はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

## 自律神経と星状神経節刺鍼

自律神経とは、交感神経と副交感神経の2つからなる神経系で、内臓や血管、腺などの働きを無意識に調整する役割を担っています。

交感神経は、「闘争・逃走反応」に関与し、心拍数や血圧の上昇、呼吸の速化、瞳孔の散大、筋肉の緊張などを促します。副交感神経は、「休息・消化」に関与し、心拍数や血圧の低下、呼吸の緩慢化、瞳孔の縮小、筋肉の弛緩などを促します。この2つの神経がバランスよく働くことで、心身の恒常性が維持されます。しかし、私たちの生活は、交感神経に傾きがちで、交感神経が緊張による様々な症状が起ります。

・頭痛・めまい・肩こり・不眠症・冷え性・更年期障害・うつ病・パニック障害・アトピー性皮膚炎・気管支喘息・膠原病など。

交感神経の重要な中枢である「星状神経節」は、首の前部にある神経の集まりで、刺激することで、交感神経の緊張を緩和し、

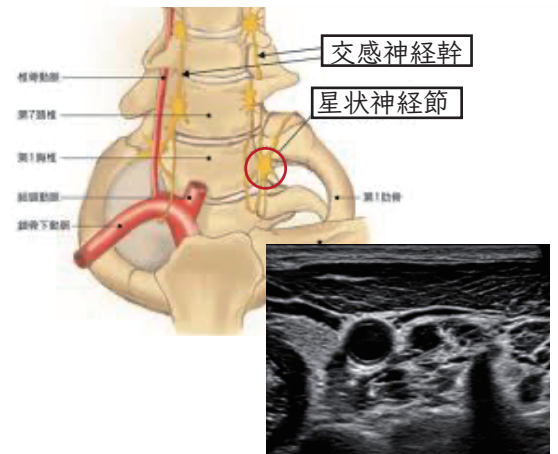
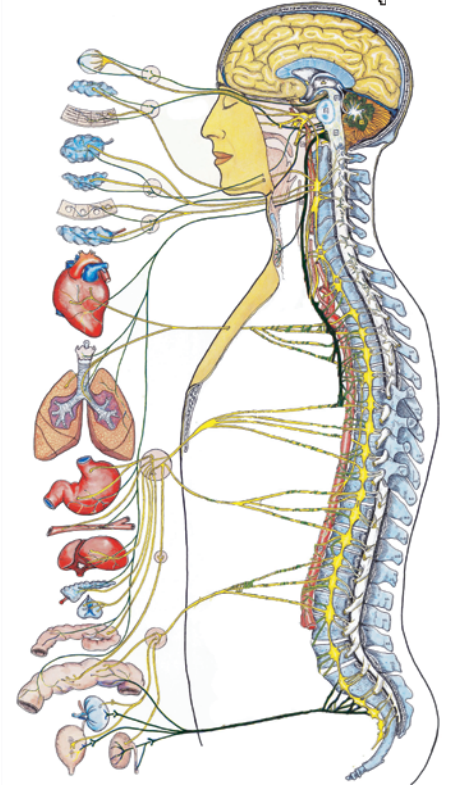
刺激することで、交感神経の緊張を緩和し、以下の効果が期待できます。

・血行促進・筋肉の緊張緩和・痛み緩和・免疫力向上・ストレス軽減・ホルモンバランス調整など、

交感神経の緊張が緩和することで、自律神経の働きが回復し、症状緩和に繋がります。

一般的に星状神経節刺激は、・星状神経節ブロック(局所麻酔薬を注射して星状神経節をブロック)・星状神経節レーザー照射・電気星状神経節刺激療法(微弱な電流を流す)などがありますが、当院では、鍼で刺激を行います。星状神経節近辺には、肺や頸動脈などの刺鍼危険臓器がありますが、エコーを使って安全に刺激を行なっています。

自律神経を整える生活習慣や、セルフケアなどと共に、鍼治療もお試しく下さい。



## 院内改装 DIY

来院される皆様は、お気づきだと思いますが、常に改装を重ねている院内です。最近、更衣室を新設し、更衣室だった場所にトイレを作りました。これは、更衣室の天井が低く、大きな方や、手足が不自由な方には狭いこと。トイレが遠くてそして冬は寒かった事などで改装する事となりました。少しでも快適に過ごせる院内になればと思っています。

次は、鍼灸室の壁を撤去し、部屋を拡げるのと、外壁に格子を立て、看板を新設します。今年中には完了予定です。さらに、来年には、2階への階段をつけ、2階もご利用いただけるよう、改装計画もあります。

楽しみにしててください。



トイレ



更衣室 &amp; ロッカー



外装予想図