

<ストレスが神経細胞にダメージを与える>

1 物理的ストレス



- 暑い、寒い、冷たい、騒音、放射線、
- ケガ、手術など

2 生物学的ストレス



- 細菌、ウイルスなどの病原菌

3 化学的ストレス



- 酸素の欠乏、栄養摂取の過不足、
- 農薬、薬物、食品添加物など

4 精神的ストレス



- 人間関係(恋愛・離婚・会社)、仕事、
- 経済的不安、受験、社会不安など

現代病の8割はストレスが原因といわれています。ストレスの多い生活の中で多大なダメージを受けてしまうのが「脳」。脳内には非常に繊細な神経細胞が張り巡らされていますが、ストレスなどでその細胞の一つ一つに正しく栄養が行き渡らなくなると、神経細胞は痩せ衰えて疲弊してしまいます。これが「脳」トラブルの原因へとつながっていくのです。

<主な「脳」トラブルとは…>

★うつ

(好きなことをやっても楽しくない。午前中の体調がいまいちで夕方から楽。寝つきが悪く、早起きの睡眠不足。食欲が減って、体重がおちる等)

★プチャうつ

(好きなことをやれば楽しい。夕方から夜にかけて体調が良くない。いくら寝ても寝足りない感じ。食べて気を紛らわすことがある等)

★不安神経症

(突然不安感に襲われ、動悸や冷や汗、呼吸困難が起こる症状)

★統合失調症

(ウツのひどい症状に加えて、幻覚や幻聴が起こる症状)

★認知症

(アルツハイマー病
・脳血管性痴呆症)

★パーキンソン病

★PTSD (心的外傷後ストレス症候群)

★ADHD (注意欠陥多動性障害)

★自律神経失調症

★膠原病・・・etc

※腰痛の80%はストレスが原因との報告もあり、ウツが原因の頭痛・肩こりも近年増加中です。