



祐介の目

大田ゆうすけ
(福山市議会議員)

No.45

毎月1日号に掲載

ランスを整える事が脳過敏症の治療である。

具体的には、太陽と協調した生活リズムを心がけ、眠るべき時間に眠り、起きるべき時間に起きる。ウォーキング・ジョギング等の運動が何よりの薬であるとい

早寝早起きは三文の得

父・大田浩右が「慢性愁訴の治療革命・脳過敏症」を出版した。医師50年の経験から、原因不明と他の医者からさじを投げられた頭痛、めまい、不眠、しびれ、痛みの治療方法を解説した内容である。医学書ではあるが専門的な部分を飛ばして読めば素人でも十分に理解できる。

脳過敏症には他にも耳鳴り、口渇、動悸、息苦しさ、食思不振、嘔気、手足のしびれ、冷え、痛み、発汗、無汗、頻尿、イライラ、疲労感等の多彩な症状があり、自律神経のバランスが崩れているので、明神館クリニック受診をお勧めする。

自律神経のバランスは、神経伝達物質である各種ホルモンにより保たれている。慢性ストレスによりこのホルモンのバランスの崩れた状態を、①生活のリズムの改善、②心のストレスを減らすために考え方の改善、③寝る前に少量の服薬「ナイト治療」という3本の矢でバ

い。特筆すべきはナイト治療であり、今まで山のように飲んでいた安定薬・鎮痛薬を中断させ、夜間に分泌される成長ホルモンやメラトニンが効果的に作用するよう20時に治療薬を少量服薬させ、22時に就寝する。心と体の修理は夜間に行われるのである。

子供の睡眠と学校の成績も同様であり、23時以降に就寝する集団と22時半までに就寝する集団の成績には有意に差があるそうだ。実は180年前に書かれた自己啓発書「自分を鍛えるジョン・トッド著、渡部昇一訳」にも「いやしくもこの世で何かを成し遂げたいと思つならば、早寝早起きの習慣を身に付けることが絶対必要」と述べてある。

そして早起きをして何をするか。倫理法人会の経営者モーニングセミナーに参加されてはいかがだろうか。

※脳過敏症相談ホットライン

☎084・959・2920
月～金9時～11時、14時～16時