

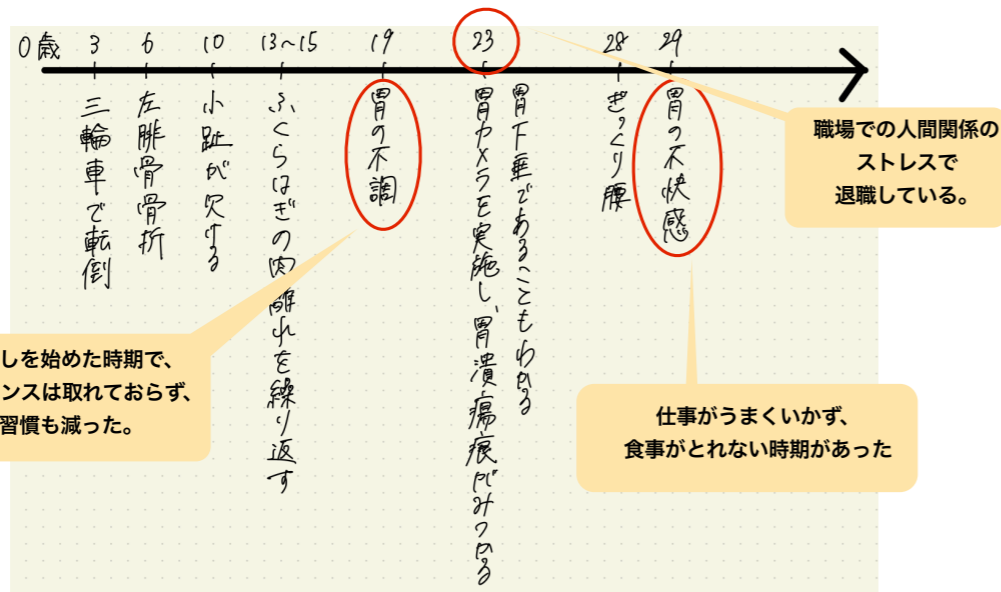
不調や痛みに関する 「身体」・「脳」・「心」の繋がり ～症例を通して学んだこと～

野本 健太

基本情報

- ・年齢：30歳代
- ・性別：女性
- ・仕事内容：営業
- ・主訴：胃の不快感、全身倦怠感、肩・首のコリ、腰の痛み

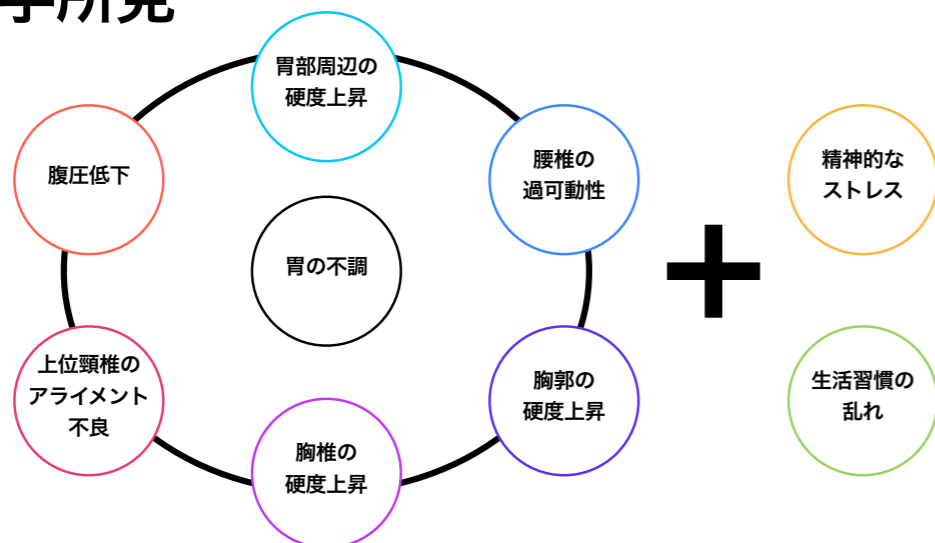
問診



生活習慣との関連性

- ・運動習慣
13~15歳：陸上、16~18歳：テニス、19歳以降は運動習慣はゼロ。
- ・仕事
営業：接待が多い。業績を上げなければというプレッシャーが大きい。
- ・食事
おかずが中心で、炭水化物の量が少ない。
- ・睡眠
浅く、途中で目が覚めてしまうことが多い。
- ・その他
便秘、生理周期の乱れ

理学所見



PLANNING

自律神経系の異常と仮説を立てて・・・

生活習慣の見直しも必要であったため、6ヶ月を目標に計画を立てた。

徒手的な介入は月に1回、その都度、食事習慣やストレス度のチェックを行った。

①硬度上昇部位への介入

- ・上位頸椎アライメントの是正
- ・環椎後頭関節の硬度軽減
- ・胃部周辺、胸椎、胸郭の硬度軽減

※介入中の反応としては胃部周辺の硬度は、直接介入するより、環椎後頭関節の硬度軽減を図った方が反応が得られやすかった。

②リラックスできる時間を設ける

③食事習慣の見直し

②リラックスする時間を設ける

○本症例のマインド

- ・プライベートでも仕事のことを考える時間が多い。
- ・人に気を遣いやすい。
- ・プレッシャーを感じやすい。
→仕事では常に営業成績を上げなければと思っている。

○対策（実際にセルフケアとして実施してもらい、ポジティブな気持ちになれたもの）

- ・うつ伏せゆらゆら
- ・うつ伏せになり、目を閉じて自身の呼吸に意識を向ける
- ・移動時間に好きな音楽を聴く

③食事習慣の見直し

○本症例の食事習慣

- ・1人暮らしを始めてから1日3食とることは少なくなり（朝食は食べない）、仕事上、食事時間も不規則。
- ・炭水化物が少なく、脂質が多いおかず中心となっている。
- ・糖質制限ダイエットを実施していた時期があった。

○糖質不足が与える影響

- ・ブドウ糖を多く含む炭水化物が減ることで、エネルギー源が不足するため、**全身倦怠感**が続くことがある。
 - ・脳はブドウ糖をエネルギー源としている為、不足することで脳の活動が低下し、集中力低下や判断力低下に繋がる。
- この状態が慢性的になると、不安感や気分の落ち込み、焦りなどが激しくなり、鬱のような症状に繋がること可能性もある。

- ・**睡眠のリズムが乱れる。**

など

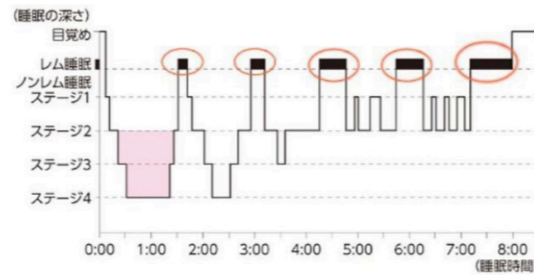
③食事習慣の見直し

○なぜ、糖質不足が睡眠のリズムと関係しているのか？

- 睡眠中でも脳は活発に働いている
- 脳のエネルギー源は糖質

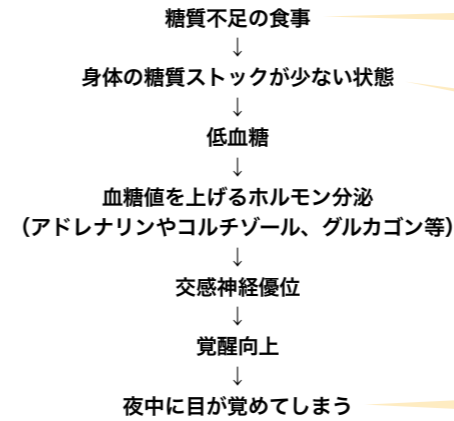
・睡眠にはレム睡眠（脳も体も眠っている深い眠り）とノンレム睡眠（脳は起きているが体は眠っている浅い眠り）がある。レム睡眠時の脳波は覚醒時の脳波に近く、活発に活動していると言われている。レム睡眠は睡眠の後半ほど長くなり、覚醒に向けて準備している。（日中より活動量が高いという報告もある）

→睡眠時にも糖質の消費をしていることになる。



③食事習慣の見直し

○一連の流れと対策（半年間継続）



食事内容は、炭水化物50～60%
たんぱく質13～20%、脂質20～25%
を目安にし、3食とることを勧める。

筋量があった方が貯蔵量が増えるため
定期的な運動を勧める。
→自宅から最寄りの駅まで歩く

低血糖の可能性として、目を覚ました時に、
異常な空腹感や脈拍の上昇、血圧の上昇を指標とする。
覚醒してしまった際は蜂蜜や消化しやすい果物をとる。

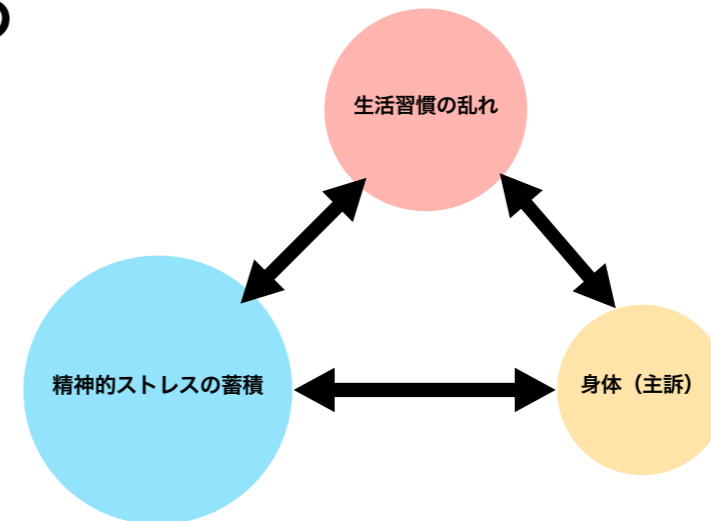
本症例の解釈

- ・中学生になり部活動を始めてから人に気を遣いやすくなり、試合や試験などでプレッシャーを感じやすくなった。(精神的負荷)
- ・1人暮らしを始めた時期や入職した時期で胃の不調が出ている。(食事習慣の乱れや運動習慣が減った背景と重なる)
- ・仕事でも常に結果を出さなければいけないと考えており、日常生活で仕事のことを考えている時間が多い。(自身の身体・精神状態の変化に気づけず、生活習慣を見直せなかった)
- 新しい環境への変化や何かにチャレンジするときにストレスを感じやすく不調を起こしやすいか。

精神的なストレスから食事習慣の乱れ、睡眠不足に繋がり、交感神経が優位となりやすく、胃の動きが低下していたのではないかと？交感神経が優位になると、身体のバランスを保つために、自律神経は副交感神経の働きも強める。結果、胃酸・胃粘液の分泌が活発になり、この状態が続くことで、胃酸の動きが胃粘液の防御力を超えて、胃粘膜にダメージを与える可能性がある。また中途覚醒しやすい睡眠状態となり、不眠による全身倦怠感を引き起こしていたのではないかと考えた。

胸椎や胸郭、胃部周辺の硬度上昇に繋がり、腰椎の過剰運動部位や腹圧低下を招き、肩・首のコリ、ぎっくり腰に繋がったのではないかと。

まとめ



食事習慣・運動習慣・睡眠のリズムのサイクルや自分に合ったストレスとの向き合い方が大事