

健康な暮らしを送ろう

カラダの調子を整える

今月は、「自律神経の乱れ」について神戸すまいるカイロ整体院の中瀬古先生に、「アレルギー」について漢方瑞雲 高槻薬店の藤本先生にお話を伺いました。

意外と知らない「自律神経の乱れ」とは?

自律神経とは、自分の意思とは関係なく内臓の機能を調節して、心臓・呼吸・血流など体内の生命維持を行うための神経です。交感神経(アクセル)と副交感神経(ブレーキ)に分かれ、どちらか一方に大きく偏ってしまった状態が続くと、心身の状態も不安定になり「自律神経の乱れ」に繋がります。自律神経が乱れると頭痛・めまい・肩こり・免疫低下・不眠など様々な症状が出てきます。原因としてはストレス・食生活・運動や睡眠不足・疲労です。意外と多いのが気温や気圧の変化、長期の首・肩こりによる自律神経の乱れです。また新型コロナウイルス感染症による生活環境の変化等により、不安、恐怖、怒り、イライラなど、心や体に変化が起こるので気を付けましょう。

首は自律神経や血管が集中する箇所。違和感があれば早めに専門家に相談して適切な施術を受け改善しましょう!



神戸すまいるカイロ整体院 院長 中瀬古 みちるさん

全国的にも希少な上部頸椎と骨盤調整のスペシャリストで、多くの人に支持されている。自身も、上部頸椎カイロで頭痛・腰痛・アレルギーなどの症状が改善。延べ3万人以上の施術を行い、インストラクターの資格を持つ実力者。

自律神経を整えるために、次の4つのことを心がけましょう

1. 朝起きたら必ず太陽の光を浴びる。
2. 朝、コップ1杯の常温の水または白湯を飲む。
3. ウォーキングなどの運動を心がける。
4. ゆっくりとぬるめ(38~40℃)の湯船につかる。



Q. アレルギーはどうして起こるのですか?

A. 皮膚とアレルギー、そして腸内環境と免疫細胞が関係しています。

最近の研究でアレルギーのきっかけは「皮膚」にあることが分かってきました。引っ掻き傷や乾燥、かぶれなどを通して異物(アレルギー)が体内に入るとアレルギー反応が起こることが解明されています。又、腸内環境と免疫細胞(Th1・Th2)もアレルギーに関係することも分かっています。すなわち、個々のアレルギーに注意をし、又、アレルギー体質を改善することも大切です。漢方では瞑眩(めいげん)を繰り返して体質が改善されることもあります。

生活習慣と食生活(高タンパク・砂糖・小麦・乳製品類等)を見直し、そして皮膚のバリアを守るスキンケアも大切です。又、小児や軽症者の方の場合「低刺激保湿スキンケア」のみで高改善したテスト結果が提示されている商品も有るので、体質改善の漢方薬などと一緒に漢方の専門家に一度相談されることをお勧めいたします。

身体に優しい漢方で、体質改善することをすすめています。

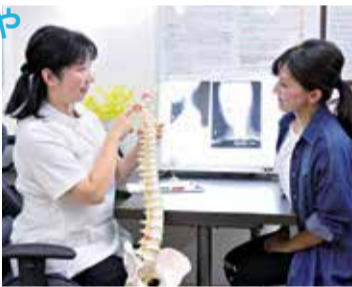


漢方瑞雲 高槻薬店 藤本先生

頭痛・首痛・肩こり・腰痛・ひざ痛・眼精疲労・めまい・耳鳴り・不眠・便秘・冷え症・アレルギー・しびれ など

首と骨盤の高度な施術で様々な痛みやコリ・しびれなどの不調を根本改善 初回で95%以上の人が効果を実感

全国でも希少な上部頸椎(首)への高度な施術で、様々な症状の改善実績を数多く上げている中瀬古先生。痛みや不調の原因である首と骨盤を、ボキボキせず安全・正確に調整、初めての人も安心な優しい施術に定評がある。姿勢や猫背・筋肉のコリや関節の不調などを改善し、脳からの神経伝達を良好にするので、血流・自律神経・ホルモンバランスやリンパの流れも整えてくれる。免疫力アップにも効果的。頑固な首痛・肩こり・背中・長年の腰痛や膝痛・股関節痛、しつこい頭痛・めまい・しびれ・狭窄症など、あらゆる症状に対応でき、自律神経不調やストレートネックにも有効。男女問わず人気で、現役の医師・看護師も訪れる。遠方からの来院やリピーターも多く、生活アドバイスやストレッチ等も好評。「もっと早く知りたかった」「一瞬の施術でこんなにラクになるなんて」という声が続々。どこに行っても改善しない人はぜひ試してみてください。



わかりやすい説明と丁寧なカウンセリングが人気。触診・姿勢分析器・レントゲン分析などで正確に検査する(希望者は提携クリニックでレントゲン撮影可)。

利用者の声

- ※下記以外にもHPに様々な症状が改善された「お客様の声」を100件以上掲載。ぜひチェックしてみてください!
- たった1回の施術で手足の先までポカポカして血流が良くなったと実感しました。目がスッキリして体が軽くなりました。長年の肩こりや腰痛がこんなに楽になるとは。これからも通わせていただきます。(50代 女性)
- 首・肩こり歴20年以上。ひどくなると頭痛やめまいまでありました。初めての施術で視界が広がり、頭の締め付けが緩み、ずいぶん楽になりました。今では薬の使用もなく、とても感謝しています。(50代 女性)
- 院内は貸切でリラックスでき、先生と何でもお話しすることで気持ちもスッキリ軽くなります。首・肩・背中から腰までのコリや痛みが取れ、冷え症も解消し嬉しいです。(40代 女性)

「上部頸椎には重要な血管や神経が集中し、自律神経やリンパ節も含まれ、ホルモンバランスにも影響しています。首の歪みが血管や神経を圧迫しコリを生じます。骨格バランスも崩す事になるので、首へのアプローチが症状改善と再発防止へとつながります。」と語る院長の中瀬古みちる先生。



専用ベッドを用い、身体に負担をかけず安全で正確に首と骨盤の歪みを調整。全身の筋肉や関節が一瞬で緩み、肩甲骨周りがほぐれ骨盤バランスが整う。肩こり・腰痛や呼吸もラク! 女性ならではの悩みにも親身に対応してくれ、延べ3万人以上の施術実績を持つ、上部頸椎と骨盤調整のスペシャリスト。

神戸すまいるカイロ整体院
(旧すまいるカイロプラクティク)
神戸市灘区森後町2-3-10 伊達ビル1F
営/10時~14時
16時半~19時(土曜10時~17時)
火・日曜・祝日定休
要予約 HPより24時間予約可
☎078-843-3318
神戸すまいるカイロ整体 灘区 で検索



特典

「シティライフを見た」で初掲載特別料金

- 7月・8月予約で大人初回8,500円→2,000円(77%OFF)
- 9月から来年の5月まで予約で3,000円(65%OFF)(初検料3,000円 + 施術料5,500円)
- 初検料・カウンセリング料 無料
- ホームページのキーワードを言うと、さらに500円引き! 初回は約45分(検査・カウンセリング込)(要予約・新規の方のみ)

不妊漢方アドバイザー・体調不良、免疫(性細胞) など

子どもアトピー、慢性じんましん、アレルギー、皮膚炎・湿疹は漢方で体質改善を

アトピー性皮膚炎・脂漏性湿疹・乾癬・ニキビなどの皮膚疾患は根本治療の体質改善が大切。「新薬での対処療法で一時的に赤味や痒みを抑さえても体質が改善されなければ再発を繰り返し、却って免疫低下や皮膚の黒シミ・角質化に繋がります。副作用やリバウンドそして慢性化に悩む方も少なくありません」と藤本先生。漢方は一時抑さえでは無く免疫力を整え赤味や痒みの出ない健康的な肌質へと導くという。肌のトラブルだけでなく子宝相談、自律神経、血圧、癌・ウイルス免疫食養生、腰痛・関節痛、寝たきり予防、健康長寿など諦めないで一度相談してみれば。



高槻薬店は大阪で唯一「あくあなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1(JR高槻徒歩3分)
水曜・講習会日休 相談/10時~18時
☎072-686-0090

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35(平和堂1F)
無休 相談/10時~18時
☎072-638-9939
※各店予約制の為相談前に一度連絡を

更年期障害、PMS、うつ・パニック、リウマチ、緑内障など

不妊症、めまい、胃腸の弱り、不安症 暑さ・梅雨による不調から疾患まで

煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。7月は高温多湿による不調が出やすい時期。この時期起こりやすい倦怠感、蕁麻疹、胃腸病や、自粛生活の運動不足からくる血行不良、頭痛、肩こり、腰痛などにまで対応。原因を見つけ出し生活を見直しコントロールする方法まで教えてくれる。「ここに来て本当に調子が良い」との声が多いのは、患者と向き合い本当に適したものを選んでくれるからこそ。完全予約制で消毒などのコロナ対策も万全。



薬剤師、国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。予約制のため落ち着いて相談できる。

喜びの声 [吹田市30代女性]
AMHが低く何度か採卵してやっと取れた卵もグレードが低く、家族の勧めで柚花さんへ。漢方を飲みながら採卵するとグレードAの胚盤胞が3つも取れ、すぐの移植で妊娠。体作り、採卵、移植と体に合った処方を受けてもらったのがよかったです。

喜びの声 [豊中市60代女性]
介護が落ち着いた頃から倦怠感、息切れがひどく食欲もなく、日中も寝て過ごす日が多くなりました。血液検査、胃カメラなど病院では問題なし。困って相談したところ原因を説明され合う漢方を処方してもらった。今はすっかり元気になり感謝しています。

【吹田】漢方薬局 柚花香房
吹田市山田西3丁目57-20 ビアハルス王子101
営/平日9時~19時
水曜9時~13時
土曜9時~17時
日・祝日休 駐車場2台あり
※完全予約制
☎06-6816-9677
http://wu-xiang-dou.co.jp
漢方相談は電話でご予約を



子宝相談は評判で同店の得意分野。クチコミで遠方から通う方も多く、妊娠した4人に1人が40代。井上先生は不妊治療の勉強会で講師もされています。詳しくはホームページで
☎06-6816-9677
漢方相談は電話でご予約を



ココロ・トンカツ
洋食のいろは
木屋青果店
樺子・乾物
八百伊食品
くだもの
ひらい果実店

樺本鮮魚店
肉づつみ屋
北岡園
ライブキッチン

おたふく
ジュエリーアンリ
新野野菜
鍛冶青果店
衣いき専科

安心・新鮮・便利 センター街中央
☎072-685-1755
営/あさ10時~よる7時まで 毎水曜は定休

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い!

高槻店 高槻市大蔵町3-14-4 ☎072-698-4130
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
蛍池店 豊中市螢池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
山下店 川西市見野2-24-11 ☎072-795-1552
石橋店 池田市豊島北2-4-6 ☎072-761-7777
片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405

編集後記

本紙が発行できないなか、ニュースサイトで給付金や地元店の取り組み、飲食店のテイクアウトなどの情報を掲載しました。慣れないウェブでの情報発信で、反響点が浮き彫りになりました。今後はウェブを強化し、紙頭張っておられました。我々も前向きに、今まで以上に「街」と暮らしのトキメキをお伝えしていければと考えています。(鉄)

緊急事態宣言を受けての取材活動自粛が終わり、2ヶ月ぶりに街をまわりました。取材協力いただいたお店・事業所の方々の多くは、厳しいながらも前向きに頑張っておられました。我々も前向きに、今まで以上に「街」と暮らしのトキメキをお伝えしていければと考えています。(鉄)

韓国ドラマというものに気が進まず今まで避けてきたのですが、「愛の不時着」は面白いですね。日本のドラマとの違い、文化の違いを学ぶこともでき毎日新しい発見があります。何事も一度は挑戦する価値があります。ニューノーマルな時代に向けて小さなことから挑戦したいですね。(たろう)

今月号の表紙はレモンスイーツ。グリーンとイエローのコントラストが爽やかさを演出。夏にぴったりの表紙になりました。久しぶりの撮影だったので上手にできるか心配でしたが、キレイに仕上がりました。2号ぶりのシティライフをお楽しみください。(まえて)