

# 『不眠症』と『自律神経』の整え方

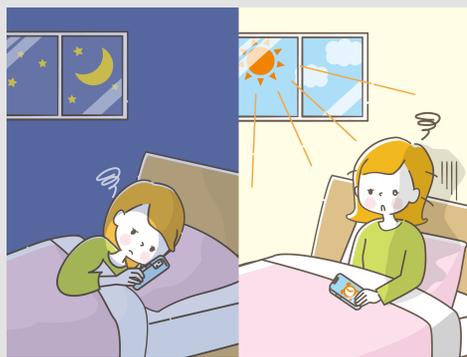


1. 不眠症とはどんな状態か
2. 自律神経と睡眠の深い関係
3. 春先に不眠が増えやすい理由
4. 放置すると起こりやすい不調
5. 早めに整えることの重要性

3月は気温や日照時間の変化に加え、進学・就職・異動などで生活環境が大きく動く季節です。期待と同時に無意識の緊張が続き、その影響は睡眠に最も表れやすくなります。寝つきが悪い、夜中に目が覚める、早朝に起きてしまうといった状態が続く場合、単なる疲れではなく不眠症や自律神経の乱れが関係している可能性があります。睡眠は心身を回復させる重要な時間であり、乱れると集中力低下や気分の落ち込み、体調不良へとつながります。新生活を健やかに迎えるためにも、今の時期に睡眠の質を見直すことが大切です。

詳細は裏面に

## 不眠症とはどんな状態?



不眠症とは、「眠りたいのに眠れない状態」が一定期間続き、日中の生活に支障をきたしている状態を指します。一時的な寝不足とは異なり、本人の努力だけでは改善しにくいのが特徴です。

代表的な症状には、

- ・寝つきが悪い
  - ・夜中に何度も目が覚める
  - ・朝早く目が覚めてしまう
  - ・十分寝ても疲れが取れない
- などがあります。

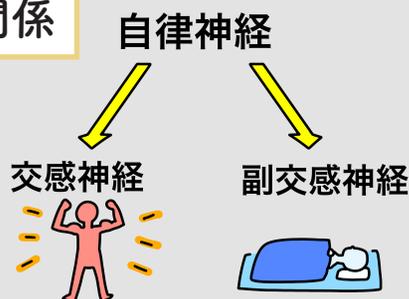


これらが続くと、「また眠れないのでは」という不安が強まり、布団に入ること自体がストレスになってしまう悪循環に陥ります。

## 自律神経と睡眠の深い関係

睡眠をコントロールしているのが自律神経です。

日中に活動するための「交感神経」と、休息・回復を担う「副交感神経」がバランスよく切り替わることで、自然な眠気が生まれます。



しかし、緊張やストレスが続くと交感神経が優位なまとなり、体は休みたくても“戦闘モード”が解除されません。その結果、脳が興奮状態のままとなり、眠りが浅くなったり、途中で目が覚めたりします。



## 春先に不眠が増えやすい理由



春は寒暖差が大きく、気圧や気候の変動も激しい季節です。これらの変化は自律神経にとって大きな負担となります。



さらに、生活リズムの変化や人間関係の緊張が重なることで、無自覚のストレスが蓄積しやすくなります。

「自分では大丈夫」と思っている、体は正直です。眠りの質が落ちるのは、自律神経からのサインとも言えます。

初回限定

お試し施術  
あります!

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

