

# 痛みや不調が起こるメカニズム

なぜ痛みが繰り返されるのか？

なぜ痛み発生するのか？

# 痛みや不調が起こる5つの要素

1. 肉体的な疲労によるもの
2. 脳疲労によるもの
3. 栄養状態によるもの
4. 自律神経によるもの
5. 精神的な疲労によるもの

# 肉体疲労について

筋肉が硬くて血液の循環が悪くなる。

筋肉が伸びたり、縮んだりできない。

ストレスにより筋肉が緊張状態になり硬くなる。

筋肉の緊張状態が続いて血流が悪くなる。



筋肉の細胞に酸素や栄養が十分に届かなくなる



筋肉の働きが低下。



「疲労物質」や、痛みを生む「発痛物質」などが筋肉内に溜まって筋肉の神経を刺激、「凝り」や「痛み」を感じるようになる。

筋肉を鍛える前に柔軟性を高めること、筋肉を鍛える前に骨を鍛えること

# 脳疲労について

脳疲労とは  
考えすぎによるもの  
情報過多やマルチタスクなどによる脳のインプットが多い  
脳の情報処理が追い付かない状態  
ストレスによるもの

現代人が1日に触れる情報量は

平安時代の一生分  
江戸時代の一年分、  
とも言われています。

1日に考えるのは60,000回といわれています。  
1日の決断回数は35,000回といわれています。

# 栄養状態について

1. タンパク質：筋肉や内臓、血管などをつくる最も重要な栄養素
2. 糖質：筋肉や内臓、脳などを動かす重要な栄養素。
3. ミネラル：基礎代謝や新陳代謝、エネルギー代謝を促し、心身のバランスを正常に保つ。
4. ビタミン：糖質・脂質・タンパク質の代謝に必要。免疫力にも関与
5. 脂質：細胞膜やホルモンの構成成分、ビタミンA・D・E・K) の吸収を助ける、脳や神経系の機能を保つ

※脳は水分を除くと約60~65%が脂質でできているので脂質は大事。

食べたものが吸収されて体内で使われているか？がポイント

身体が緊張している時は胃腸の働きが低下し、栄養が吸収されにくくなる

# 自律神経について

自律神経は自分の意志とは関係なく自動的に24時間365日働く神経  
呼吸・循環・消化・生殖・排泄など生命維持に必要な機能を調節

## 自律神経が乱れる要因

精神精神的・身体的なストレスや、不規則な生活、ホルモンバランス  
の変化、気温の変化などが原因で起こります

# 精神的疲労について

精神的疲労とは、人間関係や家庭・仕事の悩み、仕事で頭を使いすぎるといったことによるストレスによって生じる疲労。

## 精神的疲労の要因

喜怒哀楽などの感情、日常生活の中で感じる気持ちを抑えてしまう。  
本当に言いたいことが言えない、言いたいことややりたいことを我慢してしまう。

# 痛みや不調が起こる要因～まとめ～

筋肉が硬くなるのは「防御反応」

「防御反応」が起こるのは  
日常生活での緊張が続いて神経が張り詰めている状態。  
交感神経のスイッチが入りっぱなしでリラックスできない状態。  
恐怖や不安、焦り、怒りなどの感情を感じている時。

ストレスを感じていると、栄養素がストレスを軽減するホルモンに  
大量に消費されて、体の回復に使われなくなってしまう。

# 痛みや不調を根本的に解消するために

1分でいいから大の字になってボーっとする。

情報を集めすぎるのをやめてみる。

自分ひとりで頑張り過ぎず、周りに助けてもらう（協力してもらう）。

恐怖や不安、焦りが湧いてきたら何が怖いのか？不安なのか？何を焦っているのか？を言語化する。

自分の気持ちに素直になって受け止めてあげる。

（他人に言うという意味ではない）

自分ひとりの時間を作る