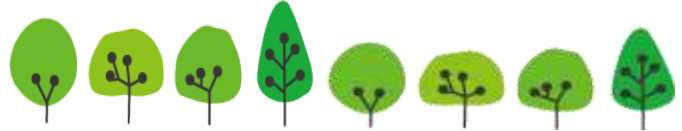


不安神経症による不眠



【症例報告】

港区 C様 80歳 女性 脳出血後遺症・不安神経症 週2回治療

Cさんは脳出血後遺症で右半身麻痺となりました。もともと慎重で几帳面な性格でしたが、病気を経てなお一層この傾向が強くなり、あれやこれやと先走って心配をすることは眠れなくなり、身体が悲鳴をあげています。

その1 血液を、お腹に取り戻す

このような患者様は、血液が頭に偏在し、いつもカッカッとしています。

頭や額、胸から汗をにじませ、お腹や下半身は冷え切っています。「寒い」と言ったり「暑い」と言ったり温度感覚がバラバラで、便秘は日常茶飯事。人によってはイライラを周囲にぶちまけたり、かと思えば、急に不安感や孤独感が募って人間関係もままなりません。

このような場合、血液をお腹に取り戻すことが大切です。手のひらをお腹にあて、ゆっくりと深く呼吸をする…すると、手をあてた部分に血液が誘導され、これだけで症状は改善してきます。

その2 「気持ちいい」という感覚を味わう

このような患者様は「気持ちいい」という感覚から遠ざかっています。イライラは時として自分自身に向かい、絶えず自分を追い詰めてしまうのです。

そこでマッサージを受けて、「ああ、気持ちいい」という感覚を味わって頂きます。こうすることで、「私も、安らげるひと時を受け取っていいんだわ。」という自己肯定感を得ることができるのです。

その3 十分な睡眠こそ、癒やしの源

そこまですでたら、もう大丈夫。少しずつ少しずつ睡眠は長く、より深くなっていきます。これこそが、自己治癒の源になります。安心して、ゆっくり、ゆったり、くつろいで下さい。 (F・K)

