

生活習慣病のメカニズム

作成 向山寝具店
向山 平和

寝つきが悪い
仰向けで眠れない
寝返りが多い
眠りが浅い
いびき
夜中の目覚め
夢をよく見る
朝起きがづらい
無呼吸症候群
睡眠障害
免疫力の低下

高すぎる
合わない枕が
主な原因で
よく出てくる
症状です。

夜尿症
金縛り
過食・拒食症
多汗
夢中遊行症
不定愁訴
各種精神症

自律神経の
バランスの狂いが
主な原因で
よく出てくる
症状です。

乗り物に酔う
起立性調節障害
めまい・メニエル
吐き気
耳鳴り
突発性難聴
高血圧
動脈瘤
片頭痛
三神経痛マヒ
顎関節症
腱鞘炎
手の痺れ
五十肩
甲状腺橋本病

胸鎖乳突筋
のコリが
主な原因で
よく出てくる
症状です。

冷え症
腰痛・尻の痛み
ギックリ腰
膝の痛み
ムズムズ脚症候群
座骨神経症
むくみ
痛風
変型性関節症状
尿もれ

硬い敷布団や
ベッドが
主な原因で
よく出てくる
症状です。

ドライアイ
光が眩しい
飛蚊症
白内障
緑内障
首・肩の痛み
背中の痛み
緊張型頭痛
群発頭痛
閃輝暗点
頸椎症
動脈硬化

後頭部首・肩
のコリが
主な原因で
よく出てくる
症状です。

前立腺
失禁
骨粗鬆症
嚥下障害
肺気腫
脳出血
脳梗塞
心筋梗塞

何十年もかけて
悪いところが少しずつ
進行していきます。
どこかで断ち切る
努力が必要です。