

首の不調を知るチエックリスト

文 加藤 智雲

text by Chium Kato

Neck Care RACINE 院長
柔道整復師

首の不調を知るための30項目のチエックリストをまとめてみました。普段から体調不良が気になる方は首が原因かもしれません。ぜひ一度チエックしてみてください。

- 1 頭が痛い。頭が重い。
- 2 首が痛い。首が張る。
- 3 肩がこる。肩が重い。
- 4 風邪をひきやすい。風邪気味のことが多い。
- 5 めまいがある。天井・外界がまわった。
- 6 ふわふわ感。ふらふら感。なんとなく不安定。
- 7 吐き気がある。食欲不振。胃痛不快感。飲み込みにくい。
- 8 夜、寝つきが悪い。目覚めることが多い。
- 9 血圧が不安定である。血圧が200前後になる。
- 10 暖かいところ、寒いところに長くいられない。
- 11 汗が出やすい。汗が出にくい。
- 12 静かにしているのに心臓がドキドキする。急に脈が速くなる。
- 13 目が見えにくい。像がぼやける。
- 14 目が疲れやすい。目が痛い。
- 15 まぶしい。目を開けていられない。
- 16 目が乾燥する。涙が出すぎる。
- 17 口が乾く、つばが出ない。つばが多い。
- 18 微熱が出る。その原因が不明である。
- 19 下痢をしやすい。便秘・腹痛などの胃腸症状がある。
- 20 すぐ横になりたくなる。昼間から横になっっている。
- 21 疲れやすい(全身倦怠。全身がだるい)。
- 22 何もする気が起きない。意欲、気力がでない。
- 23 天候悪化の前日、症状が強くなる。
- 24 天気予報がよく当たる。
- 25 気分が落ち込む。気が滅入る。
- 26 ひとつのことに集中できない。
- 27 わけもなく不安だ。いつも不安感がある。
- 28 イライラしている。焦燥感がある。
- 29 根気がなく、仕事や勉強を続けられない。
- 30 頭がのぼせる。手足が冷たい。しびれる。
- 31 胸部が痛い。胸部圧迫感がある。胸がしびれる。

- ◎ 4項目以下の人 …… 特に問題なし
 ◎ 5～10項目の人 …… 軽症
 ◎ 11～17項目の人 …… 中症
 ◎ 18項目以上の人 …… 重症



Profile

1983年静岡県生まれ。幼少期に“心と体”のバランスを乱し脱毛症を経験。心と体のバランスの大切さを知り、『心身の重荷を軽くする場所』をつくり、誰もが笑顔で日常を送れるようにすることを使命とする。整骨院の院長経験、全国出張施術。現在は恵比寿の施術所にて施術家を育成しながら日々現場に立っている。

