

ただ8年前くらいから腸内環境の改善に取り組んでいて

それが良かったのでは、と思っているのですが

4〜5年前からステロイドの目薬に頼ることもなく

毎日洗っていた目も洗わず

花粉用メガネもなしで

特に昨年は目が少しかゆくなる時もありましたが

ほぼ症状がないといっても良いくらい楽でした！

ただ鼻の症状はそれなりにありますので

今後、鼻の症状がどこまで

良くなるかと期待してます^^

今年は過去10年で最強と言いますから

今年も目が大丈夫でしたら

目の花粉の症状はもうOKと

言っているでしょう(^^)

寝ていると腰が痛い

10代〜90代まで幅広い世代で感じている症状の一つが

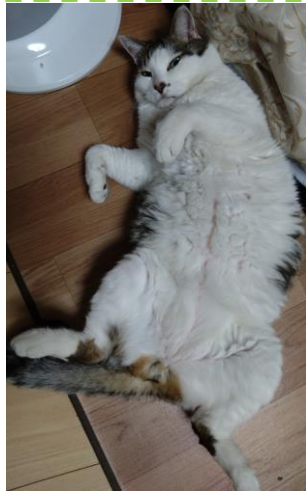
仰向けで寝ていると腰が痛いという症状

本来は寝れるはずなのですが

仰向けが痛いから、横向きで寝ているという方も多いです。

ちなみにうちの猫は

特に辛そうもなく、仰向けで寝ているようです(笑)



横向けで寝ているから

そのままにしている方も多いたが、仰向けに寝ていると腰が痛い

のなら、早めにケアをされた方がいいと思います。

大抵、少しずつ悪い状態になっていくからです。

ではなぜ仰向けで痛いのか

大まかには、反り腰か丸腰のどちらかです。

まず反り腰は、元々腰の背骨の湾曲

は前に反ってますが、その反りが強すぎるパターンです。

背骨は身体を曲げたり反ったりする動きでわずかに一個一個動きま

す。

仰向けで寝た時に

本来は背骨が動くことで楽な姿勢になれるのですが

反り腰はその背骨の動きが極端に少なくなるので、常に腰を浮かして

いるような状態になります。

腰を常に浮かしていたらリラックスして寝れないですよ。

横向きだとそれがなくなるので楽になれるんですね。

そして丸腰

反り腰の逆パターンです。

腰が丸まっている状態です。

イスに浅く座る方や丸まって座っている方に起こりやすいです。

腰が丸まっているので

丸まったまま仰向けで寝ている状態になるわけです。

腰は重たい部分ですので

重さが腰にかかることで丸まりがより強くなるわけです。

イメージしやすいのが

中腰で何か作業をしていると

長くなればなるほど腰がしんどくなりますよ。

そのような状態ですね。

仰向けで腰が痛い！という方は

私に仰って下さいね！