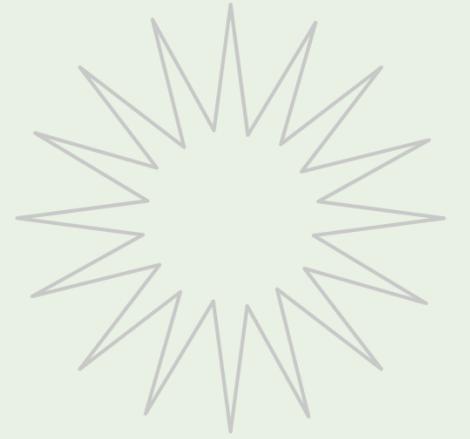
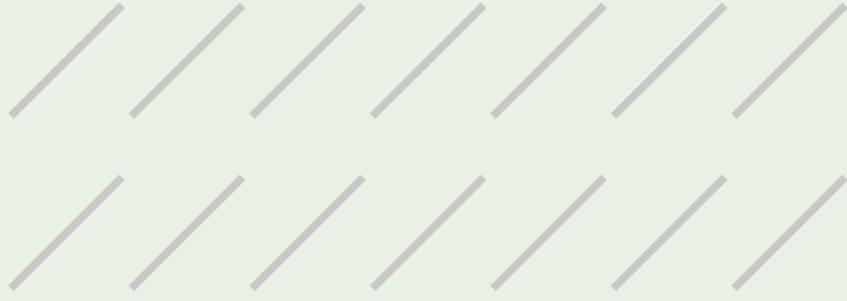


**考えるのは
酸欠、冷え、水不足**





酸欠



めまい、頭痛、動悸、息切れなど、

酸欠 ↓

なぜ呼吸が浅くなっている？仮説を立てる

- 姿勢が悪い



- 硬い（呼吸する部分動いてない）

横隔膜、脇下硬い、猫背



- プレシャー、焦り、恐怖、興奮、不安
(ボクサーのように体を守る)

仮説を立てるか



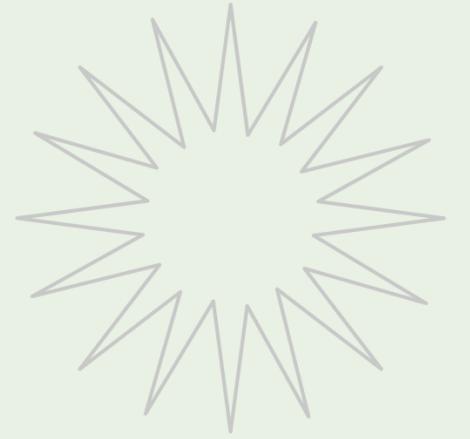
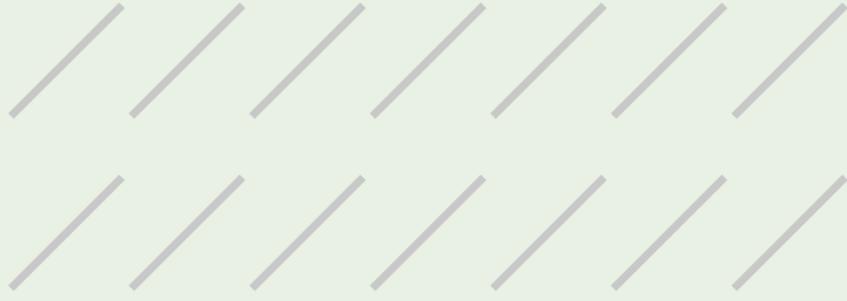
- 1 頭痛
- 2 めまい
- 3 不眠
- 4 動悸、頻脈、不整脈
- 5 息切れ
- 6 胃痛、吐き気
- 7 ホットフラッシュ
- 8 倦怠感
- 9 耳鳴り
- 10 下痢、便秘
- 11 手足の冷え
- 12 食欲低下
- 13 ぼーっとする
- 14 集中力低下
- 15 焦燥感
- 16 疲労感
- 17 高血圧
- 18 糖尿病
- 19 高脂肪症
- 20 生理不順
- 21 微熱
- 22 震え
- 23 味覚障害
- 24 視覚の問題
- 25 落ち込み
- 26 イライラ
- 27 気力
- 28 肩こり、腰痛、
- 29 膝痛、股関節痛、足首痛
- 30 頭痛、寝違い、
- 31 腱鞘炎
- 32 鬱症状
- 33 ぎっくり腰
- 34 怪我
- 35 アレルギー
- 36 頻尿

めまい、頭痛、動悸、息切れなど、

- セルフケアの量を増やす（酸欠を自然に取る）
- 姿勢を整える（自然と呼吸が入る様にする）
- 少し休む（息を整える）
- 寝る（回復させる）
- お風呂に浸かる（体を温めて緩める）
- **ストレスの元を絶つ**
- 発散してみる

こうするか





冷え



不眠、冷え性、微熱、無気力など、

冷え ↓

なぜ冷えているのか？仮説を立てる

仮説を立てるか、

- 冷たいの飲み過ぎ？



- 内臓硬い、体硬い（熱がない）

内臓の硬さ（胃下垂など）姿勢悪くなる、
回復できない体になる



- 生活習慣が悪い



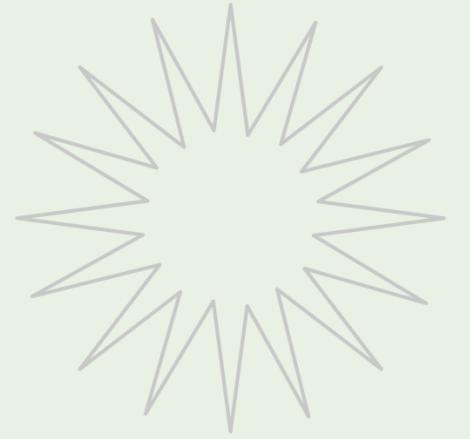
- 1 頭痛
- 2 めまい
- 3 不眠
- 4 動悸、頻脈、不整脈
- 5 息切れ
- 6 胃痛、吐き気
- 7 ホットフラッシュ
- 8 倦怠感
- 9 耳鳴り
- 10 下痢、便秘
- 11 手足の冷え
- 12 食欲低下
- 13 ぼーっとする
- 14 集中力低下
- 15 焦燥感
- 16 疲労感
- 17 高血圧
- 18 糖尿病
- 19 高脂肪症
- 20 生理不順
- 21 微熱
- 22 震え
- 23 味覚障害
- 24 視覚の問題
- 25 落ち込み
- 26 イライラ
- 27 気力
- 28 肩こり、腰痛、
- 29 膝痛、股関節痛、足首痛
- 30 頭痛、寝違い、
- 31 腱鞘炎
- 32 鬱症状
- 33 ぎっくり腰
- 34 怪我
- 35 アレルギー
- 36 頻尿

不眠、冷え性、微熱、無気力など、

- 冷たい飲み物、食べ物を治るまでやめる
- 常温を飲む（体を冷やささない）
- セルフケアする（体を緩めて温める）
- お風呂に入る（体を緩める）
- 靴下はく（足を冷やささない）
- 肌の露出を控える（体を温めて緩める）
- 常に気を配る（冷えないように）

こうするか





水不足



倦怠感、肩腰の痛み、病気がち、頭痛など、

水不足↓
水不足？仮説を立てる

仮説を立てるか、

- 水飲まなすぎ？2リットル以下？



- 筋肉硬くなる（つりやすい）血液ドロドロ、内臓シワシワ、肌もシワシワ



- 飲めばいい（常温以上）



- 1 頭痛
- 2 めまい
- 3 不眠
- 4 動悸、頻脈、不整脈
- 5 息切れ
- 6 胃痛、吐き気
- 7 ホットフラッシュ
- 8 倦怠感
- 9 耳鳴り
- 10 下痢、便秘
- 11 手足の冷え
- 12 食欲低下
- 13 ぼーっとする
- 14 集中力低下
- 15 焦燥感
- 16 疲労感
- 17 高血圧
- 18 糖尿病
- 19 高脂肪症
- 20 生理不順
- 21 微熱
- 22 震え
- 23 味覚障害
- 24 視覚の問題
- 25 落ち込み
- 26 イライラ
- 27 気力
- 28 肩こり、腰痛、
- 29 膝痛、股関節痛、足首痛
- 30 首痛、寝違い、
- 31 腱鞘炎
- 32 鬱症状
- 33 ぎっくり腰
- 34 怪我
- 35 アレルギー
- 36 頻尿