

## 調整反応とは？→改善経過における一時的変化

調整反応とは、漢方やある種の健康食品・健康器具などを利用する際、初めに現れる現象です。これは、数々の新しい刺激に対して、身体が反応しているという現れで、身体が順応するまでの一時的な現象です。例えば、ひざまづいて座っていた人が急に立ち上がると、血行がよくなります。そのために足がしびれます。それらは、改善の現れであり、本来の状態に戻るために現れる変化です。このような現象を『調整反応』といいます。調整反応の現れ方は、優れて個人差があります。調整反応の個人差については、遺伝的要素、生活環境（食生活、精神的条件、建物条件、騒音、公害影響、その他）の条件によって千差万別であるため、現れ方も異なります。その他、過去の病歴、現在の病的状態（合併症等）など、複雑な条件・変化などにより、軽重は様々です。

### 調整反応の症状

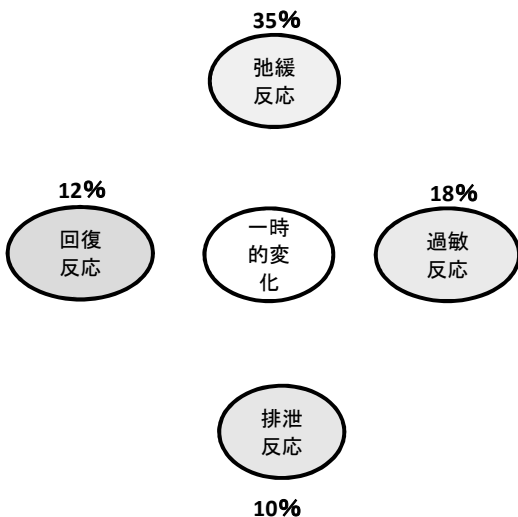
調整反応	原因
頭が重い	低血圧だったため
下痢をした	代謝障害・慢性疾患だったため
便秘になった	下痢がちな体質だったため
下痢をして身体が温まった	冷え性だったため
あくびをしたり、眼がショボつく	糖尿病体質だったため
あちこちシビれてきた	薬（化学合成）の飲みすぎだったため
体質がガタガタ変わってきた	自律神経失調症だったため
朝、目覚めが良くなってきた	調整機能障害だったため
眠くてしょうがない	睡眠薬を使用していたため
疹がではじめた	アレルギー体質だったため

※一時的な反応で、これらの症状は多々複雑に反応を表します。

### 調整反応の段階

段階	内容
第1段階	症状は身体がゆるみ、なんとなくのんびりムードになり、長湯の後のような倦怠感があります。しかし、気持ちは爽快で心地よく、この状態を過ぎると熟睡ができ昼夜の関係なく眠くなります。
第2段階 過敏反応	弛緩反応が過ぎると、冬眠状態だった全ての機能や知覚が覚醒し皮膚の下側を水が流れるような感じや寒いような感じがするようになります。これが過敏反応の表れで、発熱・下痢・発汗・または痛みを感じたり、急性病かと思われるような過敏な変化が起こります。
第3段階	過敏反応が過ぎると、排泄反応がやってきます。体内に宿った老廃物や悪いものが対外に排出される時期で、例えば神経系統に故障のあった人は、皮膚に変化が現れ、汗が多く出たり皮膚病のようになることが有り、発汗によって回復に向かう反応であることが自他ともに分かります。このように各段階を経過して健康に向かう状態を「瞑眩現象」と言い、この調整反応に必ずぶつかることが好ましいのです。症状には個人差があり、気がつかないうちにこの段階を経過する場合もありますが、アレルギー性の方、化学薬品の取りすぎの方が特に瞑眩現象が出やすいようです。

無反応 25%



### ■調整反応は大別して下記の4種類に分けられます。

<b>1. 弛緩（しかん）反応</b> （症状・・・だるい・ねむい・倦怠感など） 今までの病的状態でいたある臓器が、本来の機能を回復し始めると、他の臓器は、その病的症状に合わせて活動していたので、一時的に各器官同士のアンバランス状態が起きます。すこし経つと安定していきます。
<b>2. 過敏反応</b> （症状・・・便秘・下痢・痛み・はれ・発汗など） 急性の症状が慢性となって、慢性の状態安定しているとき、病気に対して強力な援助が加わると、慢性の前の急性状態に一時的に戻ります。また、数力所が悪いとき、胃、腸、肝臓と3つとも調子が悪い時は、一番悪い所の反応がはじめて、一番目のものが治りかけると、次に悪い所が体感してくるというふうに、順序良く出てきます。（特にリウマチ、神経痛、痛風など）時間をかけて根気よくする必要があります。
<b>3. 排泄反応</b> （症状・・・吹き出物・発疹・皮膚の変化・目ヤニ・尿の色の変化など） 体の解毒作用の現れで、体内の老廃物毒素、疲労素を分解排泄するときに出る反応です。汗、尿、便、皮膚に反応が現れます。
<b>4. 回復反応</b> （症状・・・発熱・痛み・吐き気・腹痛・だるいなど） 今まで、血行の悪かった所が改善され、うっ血していた汚れた血液が一時的に回り始めるときに現れます血液が浄化され、血行が良くなるにつれて調子よくなります。

（日本医学美健資料より）