

～これからマッサージを始め始められる方へ～

◆好転反応について（好転反応＝快復のサイン）

好転反応とは、マッサージにおける体質改善過程において治癒力を回復させることによって一時的に現れる**不快な症状**のことです。

体のいわば、大掃除でありますから反応を経過した後は、スッキリとした体になります。

反応の現れ方や程度には個人差があります。強く出る方、軽くすむ方、全く気がつかないですむ方などさまざまです。

この好転反応は、体が本来の状態（快方）に向かっているサインですので心配はありませんが、好転反応が現れた時、ご不安な方はお気軽にご相談ください。個々のおお客様の体質や症状に合ったアドバイスをさせていただきます。

◆なぜ好転反応が出るのでしょうか？

施術を受けることにより健康体になる過程で、体が体内に蓄積された毒素や老廃物を短期間に体外へ排出しようとするからです。

体の中には外からの刺激（触圧覚、痛覚、温覚など）や身体内部の状態をキャッチするセンサー（受容器）あり、関節包、靭帯、筋、腱、皮膚などに存在します。

そのセンサーが施術に伴い目覚め、修復され、今まで十二分に届かなかった体の隅々の情報が、神経回路を伝わり脳に転送されます。

転送され始めた新たな情報を基に、脳は指令を出します。

洗浄せよ、修復せよ、維持せよ、放出せよ等、の指令を出します。それが症状として出現するのが好転反応なのです。

◆好転反応の期間は？

個人差によりますが、たいていの場合1～2日、長くて7～10日くらい続きます。また一度ですんでしまう方や、二度三度繰り返しながら快方に向かう方などさまざまです。

◆好転反応の症状は？（現れ方や程度には個人差があります）

①弛緩反応	だるい、眠いなどの倦怠感
②過敏反応	少し寒い感じがするようになる。 体に水が流れるような感じがするようになる。 便秘、下痢、吐き気、発汗、腫れ、体の痛み（もみ返し）
③排泄反応	皮膚の変化（発汗や皮膚病のような症状） 老廃物や悪いものが体外に排出される 鼻水・咳・目やに（粘液の分泌が多くなる） 尿量の増加、放屁、大便の増加
④回復反応	胃痛、腹痛、吐き気、発熱、動悸、めまい 新たな痛みの出現（腰の痛み等）