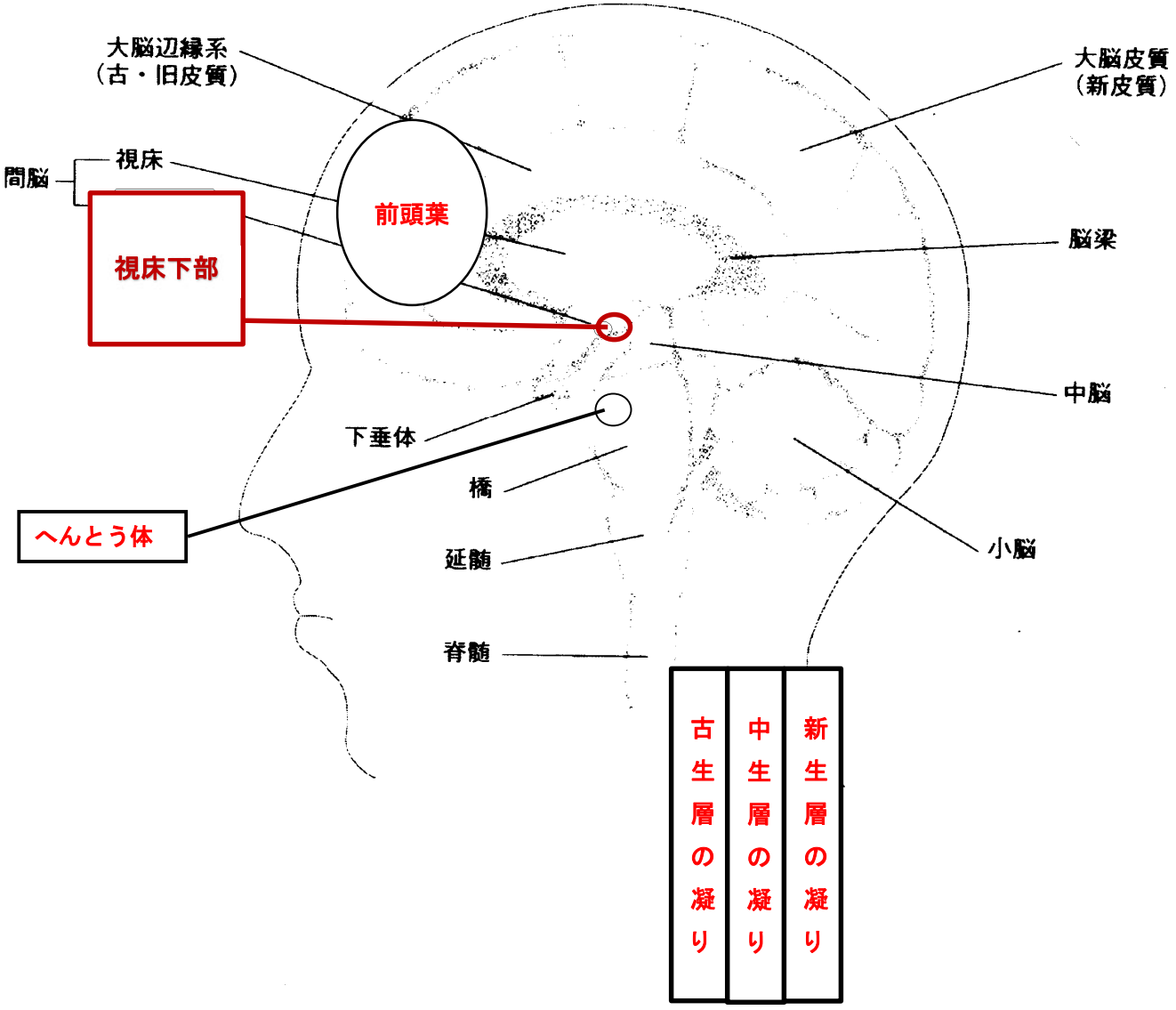

＊パニック障害・自律神経失調症・不安障害・各種神経症になるメカニズムは以下の通り。

ストレス・長時間PC（携帯・ゲーム）等⇒首の極度の凝り⇒脳への血流障害⇒視床下部のダメージ⇒パニック障害・自律神経失調症・不安障害・各種神経症（症状：不眠・めまい・動悸・吐き気・息苦しい・恐怖感・不安感他）

＊うつ病になるメカニズムは以下の通り。

ストレス・長時間PC（携帯・ゲーム）等⇒首の極度の凝り⇒脳への血流障害（前頭葉 DLPFC の血流量減少）⇒へんとう体の過剰暴走（不眠・不安・恐怖・悲しみ・憂鬱の過剰）⇒うつ病

（注： DLPFC＝前頭前皮質背外側部）