



自律神経失調症

自律神経とは

自律神経とは、自分の意志に無関係に働く臓器にある神経系です。
自律神経には2種類あります。

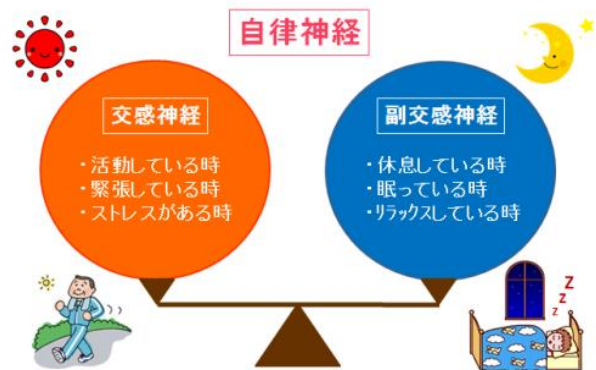
交感神経：緊急時やストレス時に働き、心身を活発にする神経

ストレスに反応して働く神経のため、ストレスの多い現在では、必要もないのに高ぶらせてしまい、いろいろな症状の原因になる。

副交感神経：心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経

ストレス過多で働きが低下し、体の回復が低下する。

交感神経と副交感神経は、どちらか一方が働いている時は、もう一方は休んでいます。



自律神経の主な働き

交感神経	器 官	副交感神経
拡大する	瞳 孔	縮小する
分泌が減ることがある	涙 腺	分泌が増える
広げる	気 管	狭くする
速く打つ	心 臓	遅く打つ
収縮する	血 管	拡張する
上昇する	血 圧	降下する
動きが遅くなる	胃・腸	動きが速くなる
分泌が減ることがある	消化液の分泌	分泌が増える
ゆるむ	膀 胱	縮む
縮む（鳥肌）	立毛筋	ゆるむ

自律神経失調症とは

交感神経と副交感神経のバランスが悪い状態です。

ストレスの多い現在では、交感神経が過剰に働く傾向にあります。

よって、自律神経失調症の症状としては、交感神経の働きが過多による症状が多いです。

この病気は、うつ病、パニック障害、過敏性腸症候群、頸性神経筋症候群、身体表現性障害、更年期障害、適応障害などが原疾患である場合が多いです。

不定愁訴で、原疾患が特定できない場合に付けられる病名でもあります。

自律神経失調症の原因

ほとんどが、ストレスが原因といってもよいと思います。

ストレスにより、交感神経が働き続け心身が緊張状態になるためです。

長期間ストレスが続くことにより、副交感神経への切り替えが上手くいかず自律神経のバランスが崩れて起こります。

自律神経失調症の症状

- 疲れやすい
- 顔のほてり、手足の冷え
- 息苦しい
- 手足のしびれ
- ふらつき
- 動悸、息切れ
- 微熱が続く
- 精神的症状



自律神経失調症の治療法

治療法としては、薬物療法や心理療法があります。

疾患の原因を考えた時に、現在のストレスに対して、如何に対応していくかが治療法あるいは予防法となります。

- 朝早く起き、太陽の光をあびること（規則正しい生活）
- 積極的に運動をすること（特に、有酸素運動）
- 食事に気を付けること（ビタミン摂取について）



自律神経失調症チェック

- めまいや耳鳴りのする時が多い。
- 立ちくらみをよく起こす。
- 胸が締め付けられる感じがする。
- 胸がざわざわする感じが時々ある。
- 心臓がいきなり早くなったり、脈拍が飛ぶようなことがある。
- 息苦しくなることがある。
- 夏でも手足が冷える時がある。
- 胃の調子が悪い時が多い（お腹がすかない・胸焼けなど）。
- よく下痢や便秘をする。あるいは、便秘と下痢を繰り返す。
- 肩こりや腰痛がなかなか治らない。
- 手足がだるい時が多い。
- 顔だけ汗をかく。または、手足がだけ汗をかく。
- 朝、起きる時に疲労を感じる。
- 気候の変化に弱い。
- やけにまぶしく感じる時がある。
- 寝ても寝ても寝たりない。
- 怖い夢をよく見る。または、金縛りにあう。
- 風邪でもないのに咳がよく出る。
- 食べ物を飲み込みづらい時がある。喉に違和感がある。ろれつが回らない時がある。



0-1個	自律神経に狂いはない
2-3個	自律神経に負担が掛かっている
4-6個	自律神経失調症になりかけている
7個以上	すぐに休養を取り、早く専門医に相談

