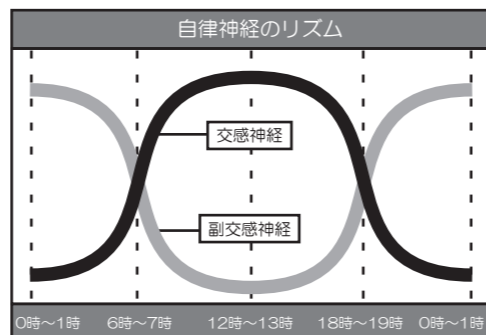


CHECK! 自律神経の活動は、約12時間の周期で入れ替る

交感神経のはたらきは朝起床とともに活発になり、お昼頃ピークを迎えます。そして夕方から夜へと下降します。反して朝からお昼にかけて下降線をたどり、夕方から夜にピークを迎えるのが副交感神経です。つまり、脳や体が活発に活動している昼間は交感神経が優勢になり、休息している夜間には副交感神経が優勢になるということです。この交感神経と副交感神経の入れ代わりは約12時間の周期で繰り返されています。

自律神経失調症は、この交感神経と副交感神経のバランスが何らかの理由で崩れたときに、さまざまな症状となってあらわれます。では、いったいどのような理由で、自律神経は乱れるのでしょうか!?



Q 何が原因でバランスが乱れるの?

自律神経のバランスが乱れるのには、いろいろな原因が複雑にからみあっていっているとされています。

生活のリズムの乱れ

夜更かし、夜型人間、夜間勤務や、子供の頃からの不規則な生活習慣など、人体のリズムを無視した社会環境やライフスタイル

過度なストレス

仕事などの社会的ストレス、人間関係、精神的ストレス、環境の変化など、過剰なストレス

ストレスに弱い体質

子供の頃からすぐ吐く、下痢しやすい、自家中毒、環境が変わると眠れないなど、生まれつき自律神経が過敏な人もいます。また思春期や更年期、身体が弱っているときは自律神経のバランスが乱れやすい

ストレスに弱い性格

ノーと言えない、感情処理が下手、気持ちの切り替えができない、人の評価を気にしすぎる、人と信頼関係を結ぶのが苦手、依存心が強いなど、ストレスへの抵抗力が弱い傾向のある人もいます

環境の変化

現代の生活は適応能力が衰えやすく、社会環境の変化、人間関係や仕事などの環境の変化などへの不適応や過剰適応が増えていると思われる

女性ホルモンの影響

女性は一生を通じてホルモンのリズムが変化しつづけて、この変化が自律神経の働きに影響を与える

症状



右の表は自律神経失調症の主な症状です。実にたくさんの症状がありますね。

主な全身的症状としては、「倦怠感」「疲れがとれない」「不眠」「食欲がない」などといったものがあらわれます。

また、体の各器官にあらわれる症状としては、頭痛、動悸、胸が締め付けられる、めまい、立ちくらみ、のぼせ、冷え、吐き気、胃もたれ、便秘、下痢など、さまざまです。

精神的なものでは、「不安になる」「集中力がない」「やる気がなくなる」等、うつ病と非常によく似た症状を持つことが分かります。どこで判断するかはとても曖昧なのですが、どれだけ精神力を強く残しているかという部分で判断するようです。うつ病では、精神的な力強さが低下し、精神的症状が主な症状になるのに対し、自律神経失調症では、精神的な力強さはあまり低下しません。

○自律神経失調症の主な症状○

部位	症状
頭	頭痛、頭重感
耳	耳鳴り、耳の閉塞感
口	乾き、口中の痛み、味覚異常
目	疲れ目、なみだ目、目が開かない、目の乾き
のど	異物感、圧迫感、イガイガ感、つまる
心臓・血管系	動悸、胸部圧迫感、めまい、立ちくらみ、のぼせ、冷え、血圧の変動
呼吸器	息苦しい、息がつまる、息ができない、酸欠感、息切れ
消化器	食道のつかえ、異物感、吐き気、腹部膨満感、下腹部の張り、腹鳴、胃の不快感、便秘、下痢、ガスがたまる
手/足	しびれ、痛み、冷え、足がふるつく
皮膚	多汗、汗が出ない、冷や汗、皮膚の乾燥、皮膚のかゆみ
泌尿器	頻尿、尿が出にくい、残尿管
生殖器	インポテンツ、早漏、射精不能、生理不順、外陰部のかゆみ
筋肉・関節	肩こり、筋肉の痛み、関節のいたみ、関節のたるさ、力が入らない
全身症状	倦怠感、疲れやすい、めまい、微熱、フラフラする、ほてり、食欲がない、眠れない、すぐ目が覚める、起きるのがつらい
精神症状	不安になる、恐怖心におそわれる、イライラする、落ち込む、怒りっぽくなる、集中力がない、やる気がでない、ささいなことが気になる、記憶力や注意力が低下する、すぐ悲しくなる

○ 自律神経失調症は症状の種類・程度、身体症状・精神症状の違いなどを基準に、以下の4つのタイプに分類されます。

① 本態性型自律神経失調症

生まれつき自律神経の働きが乱れやすい体質で、幼少の頃から自律神経失調症の症状が見られます。発症の原因は心因・精神的なものではなく、生まれ持った体質（低血圧、虚弱体質など）に起因する自律神経失調症のタイプです。

② 神経症型自律神経失調症

自分の身体や精神に関して敏感な人が、心理的・精神的なことが原因で発症する自律神経失調症のタイプです。自律神経機能検査では異常が見られないものの、神経症ではなく自律神経失調症と診断されます。

③ 心身症型自律神経失調症

感情の変化や肉体疲労など、日常生活のストレスを無理に抑えることにより発症するケースが多い自律神経失調症のタイプです。自律神経失調症と診断される患者の約半数がこのタイプであると言われています。症状の種類や程度の重さはさまざまな特徴です。

④ 抑うつ型自律神経失調症

ストレスの慢性的な蓄積が原因で発症する抑うつ型自律神経失調症のタイプです。抑うつ症状が身体的な病状に隠れて発見されにくいのが特徴です。

P 何か身体の調子がおかしい・・・まずは診察してもらいましょう!

Q どこで検査・治療が受けられるの?

自律神経失調症のような体の変化を診察するには、心療内科の医師や心理療法士などのカウンセラーにかかるでしょう。辛い症状の背景にある心理的、社会的ストレスを解消する方法を探ったり、薬剤などで症状を軽減するなどの対症療法を行うことができます。身体には何も異常がないのに何かおかしい...と感じたら、一度心療内科を訪れてみましょう。

Q どんな治療法があるの?

自律神経失調症の治療では、初めに薬で症状を緩和してから、カウンセリングなどの心理療法を用いるケースがほとんどです。薬物療法で使われる薬には、睡眠誘導薬や自律神経調整薬などがあります。また、自律神経失調症の方は、心に特定の問題やストレスを抱えている場合が少なくありません。そのときにカウンセリングを行なうことで、自分の心の中にある問題を整理したり、ストレスとの上手な付き合い方を学んだりします。

note 自律神経失調症の症状が特定の部位・器官などに明らかに現われた場合は、次のように別の病気と診断されることがあります。

- 循環器系----心臓神経症、不整脈、起立失調症候群、起立性調節障害
- 呼吸器系----過呼吸症候群、気管支ぜんそく
- 消化器系----過敏性大腸症候群、胆道ジスキネジー、神経症嘔吐症、反復性臍痛、神経性下痢、神経性胃炎
- 神経系----偏頭痛、緊張性頭痛
- 耳鼻科----眩暈（めまい）、メニエール病、咽喉頭異常感症
- 口腔外科----口内異常感症、舌痛症、顎関節症
- 皮膚科----円形脱毛症、発汗異常、慢性じんましん
- 泌尿器系----膀胱神経症、夜尿症、心因性排尿障害
- 婦人科----更年期障害、月経困難症



自律神経失調症は予防することができます。何より規則正しい生活をおくり、睡眠を十分とることで自律神経のリズムを整えることが肝要です。またビタミン不足や、お酒・脂肪分の摂り過ぎもよくないといわれています。最近ではローヤルゼリーやセント・ジョーンズワートなどのサプリメントも効果があるといわれています。

また入浴によるリラックス効果も重要です。特に食後よりも食前がよいとされています。ヨガなども良いでしょう。規則正しい生活とリラックスする時間を持つことが自律神経失調症の予防へとつながります。

! お知らせ

☆ソフィア訪問看護ステーション豊町を開設いたします!!☆

平成23年9月より、14拠点目となるソフィア訪問看護ステーション豊町を開設いたします。東急大井町線戸越公園駅から徒歩9分程、住所は品川区豊町1-6-11です。品川区3拠点目として、さらに地域貢献に努めてまいります。



お問い合わせは ☎ ソフィアメディ(株) 03-5768-2853 まで